

Thema dieser Ausgabe:

lebensmittel

1/2015

Zeitung der pro multis gGmbH
Tageseinrichtungen für Kinder
und Familienzentren

Tipps, Infos und
Hintergründe

In dieser Ausgabe:

- Pflanzen und pflegen
- Tolle Knolle
- Gesunde Zähne
- Pressen und pürieren
- Eine spannende Entdeckungsreise
- Guter Start in den Tag
- Von Eiern und Hasen
- Treffpunkt Herd
- Wir gehen unseren Weg
- Verregnet fröhlicher Waldtag
- Probier's doch mal
- Veranstaltungsprogramm
zum Herausnehmen im Innenteil

pro
multis





Essen und genießen, liebe Familien,

sollten zusammen gehören. Mussten Sie auch früher Spinat essen, weil er so gesund ist? Oder durften erst raus zum Spielen, wenn Sie den Teller leer gegessen haben?

Bekamen Sie Süßes, wenn Sie „lieb“ waren?

Auch unsere Eltern und Großeltern haben es gut gemeint, wenn sie beim Essen bestimmte Regeln aufgestellt haben. Heute aber sind es andere Regeln.

Einige Erkenntnisse haben sich geändert und die Forschung in der Ernährungswissenschaft hat sich weiterentwickelt.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema „Lebensmittel“. Das ist vielseitig und spannend.

Wir erzählen Ihnen von unserem Alltag in den Einrichtungen und geben viele Informationen weiter.

Wenn Sie Ideen, Fragen und Anregungen zum Thema Lebensmittel und Ernährung haben, dann schreiben Sie uns doch. Gern geben wir Ihre Tipps weiter.

Vielleicht trägt diese Ausgabe dazu bei, Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit zu geben und bestätigt Sie in Ihrem Tun oder regt vielleicht zu neuen Ideen an.

Es lohnt sich, dem Thema Raum zu geben, denn gemeinsam bereiten wir unsere Kinder auf die Zukunft vor.

Wir legen in ihnen einen Grundstock, wie gesund sie leben werden. Die Ernährung spielt dabei eine große Rolle.

Und das muss gar nicht so schwer sein, kann Spaß machen und gut schmecken.

Zu Beginn des neuen Jahres wünsche ich Ihnen viel „Appetitliches“ und alles Gute, für Sie und Ihre Familien.

Nadine Rafati
Nadine Rafati

Lebensmittel mit



GEMÜSEBEET IN ST. MARIEN

Pflanzen + pflegen

Kinder lieben es, Neues zu entdecken und ihre Lebenswelt zu erforschen. Dinge, die Erwachsenen oft bekannt sind, sind für sie neu.

Das Gleiche gilt für Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel. Beschäftigen Kinder sich aktiv mit Prozessen, entwickeln sie ein Interesse an und eine Beziehung zu dem, womit sie sich gerade beschäftigen und lernen es zu wertschätzen.

Wie in anderen pro multis-Tageseinrichtungen für Kinder, wurde im Familienzentrum St. Marien ein Gemüsebeet mit den Kindern angelegt. Die Kinder durften aktiv mitmachen. Dazu gehörte, dass sie die Pflanzen gesetzt wurden, mit einpflanzen durften, sie waren an der Pflege der Pflanzen beteiligt, das Wachstum der



Pflanzen und deren Früchte wurden beobachtet. Am Ende wurden alle Früchte geerntet und bildeten die Grundlagen für gesunde Speisen, die allen schmeckten. Hierzu war die ganze Familie eingeladen.

Unterstützt wird das Projekt im Familienzentrum St. Marien von der Edeka-Stiftung. ■



RUND UM DIE KARTOFFEL

Tolle Knolle

In der Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum St. Mariä Himmelfahrt drehte sich alles rund um die Kartoffel. Sie ist ein beliebtes Nahrungsmittel, das in fast allen Küchen der Region regelmäßig verarbeitet wird.

Die Kartoffel ist abwechslungsreicher, als man denkt und schon den Geldbeutel. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen, Größen, Geschmacksrichtungen und sogar die Farbe kann variieren. Sie liefert Energie und bietet Mineralstoffe, Eiweiße, Vitamine und Ballaststoffe.

Häufig unterschätzt ist die Kartoffel ein elementarer Bestandteil unserer Ernährung und verdient es, einmal bewusst wahrgenommen zu werden. So wurde die Kartoffel als regionales Lebensmittel genau unter die Lupe genommen und ein Projekt für Kinder als auch Eltern durchgeführt. Es wurden Rezepte zubereitet, alle köstlich und gesund. Natürlich gab es auch etwas zu lachen, denn die Kinder lernten den Kartoffelkönig kennen, es gab ein Kartoffel-Wettschalen und die größte Kartoffel wurde gesucht. Und die war wirklich riesig. ■

EIN ANDERER GEBURTSTAGSSCHMAUS

Auch etwas fürs Auge

Kindergeburtstage sind etwas ganz besonderes. Sowohl für das Geburtstagskind als auch die Geburtstagsgäste.

Eltern sind manchmal hin und her gerissen, wenn sie die üppigen Büfets aus süßen Leckereien sehen, an denen ihre Kinder sich

bedienen dürfen.

Hierzu gibt es zahlreiche Alternativen. Besondere Geburtstagshappen könne für oder mit den Kindern vorbereitet werden. Sie schmecken, sind eine Freude für die Augen und können völlig bedenkenlos genossen werden.

So kann zum Beispiel ein Obstsalat gemeinsam mit den Kindern hergestellt und mit Quark abgerundet werden. Der Quark könnte mit Lebensmittelfarbe in der Lieblingsfarbe des Geburtstagskindes gefärbt werden. Die Früchte geben ausreichend Süße ab, so dass der Quark keine zusätzlichen Süßungsmittel benötigt. Anschließend in kleinen Schalen servieren.

Auch der Fruchtsaft von Seite 4 könnte als Geburtstagsgetränk gereicht werden. Wählen Sie hierfür Orangen und Kiwis als Früchte aus, könnte daraus ein schmackhaftes und gesundes Hexengebräu entstehen. Ein Schaschlikspieß, an dem das obere Ende mit Bast umbunden wurde, könnte als Hexenbesen das Getränk abrunden (ggf. die Spitze des Spießes abknipsen).

Auch eine Banane könnte völlig neu gestaltet werden. Hierfür benötigen Sie Wackelaugen, einen Stift, der für Lebensmittel genutzt werden darf (gibt es zum Beispiel im Internet), ein Stück buntes Tonpapier oder schönes Geschenkpapier und Tesafilm.

Das Ergebnis sehen Sie oben: Über die Gesellschaft vieler weiterer bunt gestalteter Bananen freut sich dieser Gefährte sicherlich!

Bananen lassen sich zu verschiedenen Themen gestalten, so dass ein abwechslungsreicher, gesunder und trotzdem ansprechender Geburtstagsschmaus entstehen kann.

Viel Spaß beim Ausprobieren, Feiern und Verzehre!

Gesunde Zähne



Eine gesunde Zwischenmahlzeit in Form von Obst und Rohkost steht für die Kinder bereit, wie hier zum Beispiel in der Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum St. Albertus.

Die Lust auf Süßes ist weit verbreitet. Menschen haben eine natürliche Vorliebe für Süßes. Die Lust im Übermaß ist jedoch antrainiert und anerzogen. Natürlich gibt es Momente, in denen wir uns auch mal etwas Süßes gönnen möchten. So ergeht es Erwachsenen und Kindern. In Maßen sind diese Leckereien ja auch erlaubt, oder?

Es gibt einige Faustregeln, die dazu beitragen, dass Süßigkeiten, Säfte und Co. ein Genuss bleiben und wir uns trotzdem gesund ernähren:

- Säfte, Limonaden oder Süßigkeiten gelegentlich sind in Ordnung. Am besten werden diese Lebensmittel bewusst nach einer Hauptmahlzeit eingenommen.
- Zuckerpausen sollten eingehalten werden – nicht über den Tag verteilt wiederholt zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren.
- Süße Speisen und Getränke bewusst als Süßigkeit verzehren. Dazu gehören auch Fruchtsäfte, süße Brotaufstriche, Fruchtjoghurts, usw..
- Süßes in kleinen Mengen essen.

Folgende Getränke können zu einer gesunden Ernährung beitragen:

- Leitungs- oder Mineralwasser
- ungesüßter Tee, schmeckt auch gut gekühlt mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben.

■ Milch nicht als Durststiller trinken

Nach dem Zähneputzen am Abend gilt: Nur noch Leitungs- oder Mineralwasser trinken! ■



FRUCHTSÄFTE SELBER HERSTELLEN

Pressen und pürrieren



Frische Säfte schmecken allen und können gesund sein. Zahlreiche Säfte lassen sich ganz leicht selbst herstellen.



Kinder finden es gut, mit auswählen und zubereiten zu dürfen, was sie essen und trinken. Häufig führt dies dazu, dass Kinder auch gesunde Sachen, die sie sonst vielleicht ablehnen, mit Genuss verzehren.

Zur Herstellung frischer Fruchtsäfte wird nicht viel benötigt und sie schmecken den Kindern oft besser als gekaufte Säfte. Hierzu gibt es zahlreiche Bücher voller Rezepte. Oder suchen Sie im Internet (Schlagworte: Fruchtsäfte selbst herstellen oder ähnliches) ein für Sie passendes Rezept heraus. Häufig reichen Zitruspresse und Pürierstab aus, um frische Früchte in Säfte zu verwandeln. ■

Hier ein einfaches Grundrezept

½ Netz Orangen auspressen und den daraus gewonnenen Saft in ein hohes Gefäß füllen.

ca. 250 g Erdbeeren hinzugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Der Saft kann auch aus Kiwis, Bananen, Beeren, Melone uvm. zusammengestellt werden.

Angerichtet in einem Glas und einer Orangenscheibe am oberen Glasrand bietet solch ein Saft einen guten Start in den Tag oder mit kühlen Eiswürfeln eine tolle Erfrischung an warmen Tagen. Zu viele Vitamine am Abend können allerdings das Einschlafen erschweren.

Eine spannende Entdeckungsreise

Achten Sie auf versteckten Zucker z.B. in:

In der Pusteblume gingen die Familien dem Zucker auf die Spur. Verschiedene, oft beliebte Lebensmittel, wurden im Rahmen dieses Angebotes unter die Lupe genommen. Sie staunten nicht schlecht, als sie herausfanden, wie viele Stücke Zucker in welchem Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes versteckt sind.



Gemeinsam überlegten alle, dass einige Lebensmittel gut schmecken, aber bei all dem Zucker eher selten auf dem Speiseplan stehen sollten.

Folgende Lebensmittel nahmen die Familien unter die Lupe:

- Schokocreme
- Ketchup
- Fruchtojoghurt
- Eistee
- Marmelade
- Gummibärchen
- Orangensaft (Tetra Pack)
- Milch-Schoko-Schnitte

Wissen Sie, wie viele Stücke Zucker in welchem Lebensmittel versteckt sind?

Machen Sie doch mal mit der gesamten Familie den Test und lassen sich überraschen. Sie können im Internet die Schlagworte Zucker in Lebensmitteln eingeben und erhalten einen Überblick über diverse Seiten, denen diese Angaben zu entnehmen sind.

Um den nun angeregten Appetit zu stillen bereiteten alle Beteiligten im Anschluss an das Angebot gemeinsam Fruchtspieße, sowie Obstsalat mit Naturjoghurt zu. Nach all den gewonnenen Erkenntnissen und Eindrücken hat das frische Obst besonders gut geschmeckt. ■

Zucker ist und bleibt Zucker – egal, wie er im Einzelfall heißt

Wie viele Begriffe fallen Ihnen für einen Stuhl ein? Stuhl, Sitzgelegenheit, Möbelstück und vielleicht noch ein paar mehr – und alle meinen das gleiche. Er mag unterschiedlich heißen, sich verschieden anfühlen und anders aussehen, aber am Ende bleibt es doch ein Stuhl. Wussten Sie, dass es Zucker in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Bezeichnungen gibt?

Maltose	Laktose	Glukosesirup
Fruchtzucker (Fructose)	Mannose	Maltodextrin
Traubenzucker =	Dextrose =	Glukose
Honig	Rohrzucker	Saccharose

Zuckerhaltige Lebensmittel sollten stets bewusst und nur in kleinen Mengen gegessen werden. Durch „versteckten Zucker“ kann der tägliche Energiebedarf schnell überschritten werden und zu Übergewicht führen. Auch sind braune Zuckervarianten nicht gesünder als weiße.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege der Stadt MG





Leitungswasser: Gesund und günstig

Kennen Sie noch den Spruch: Durch den Verzehr von Leitungswasser wachsen Flöhe im Bauch oder ähnliche Ammenmärchen. Solche Aussagen können Kinder ganz schön beeindrucken und hallen oft bis ins Erwachsenenalter nach.

Lange galt Leitungswasser als schlecht und wurde besser nicht getrunken. Häufig wird es auch heute noch als minderwertig angesehen. Grundsätzlich gilt, dass die Qualität unseres Leitungswassers so gut ist, dass es als hochwertiges Lebensmittel angesehen werden kann und gerne und viel getrunken werden darf. Aufschluss über die Qualität Ihres Leitungswassers kann Ihnen Ihr Wasserwerk vor Ort geben.

Leitungswasser steht jederzeit zur Verfügung, ist reich an Mineralien und unschlagbar günstig. In Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung trägt es dazu bei, dass die gesamte Familie sich gesund ernähren kann. Regelmäßige Trinkpausen sind wichtig, sowohl für Kinder, als auch für Erwachsene. Alle sollten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Den genauen Wasserbedarf kann Ihnen sicherlich Ihr (Kinder-) Arzt mitteilen.

Besonders ansprechend wirkt Wasser, wenn es in Glasgefäßen gereicht wird. Außerdem ist es kalorienfrei und besonders gesund für die Zähne.

FRÜHSTÜCK IN UNSEREN EINRICHTUNGEN

Guter Start in den Tag

Eva Heinrichs, Mutter in St. Antonius:

Als berufstätige Mutter finde ich es hilfreich, dass die Kinder auch im Kindergarten frühstücken können.

Hier dürfen die Kinder selbst bestimmen, was und wie viel sie essen.

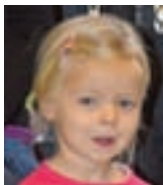
Das gefällt mir gut. Alles wird in kleineren Portionen angeboten, so dass die Kinder Erfolgserlebnisse haben und nicht vor viel zu großen Brotscheiben, o.ä. sitzen.

Die Erzieherinnen nehmen sich Zeit, eine schöne Atmosphäre zu schaffen und bedenken auch bei der Auswahl der Speisen die Jahreszeiten.



Anna, Kind in St. Antonius:

Zusammen mit meinen Freundinnen frühstücke ich morgens im Kindergarten. Mir schmeckt das Frühstück gut. Ich esse gern Müsli, manchmal auch lieber Schokocreme.



Bianca Zerbe, Mutter in St. Antonius:

Ich finde es klasse, dass die Kinder bei der Zubereitung des Frühstücks helfen dürfen. Das Frühstück finde ich grundsätzlich gut. Mein Sohn isst bisher aber leider wenige gesunde Nahrungsmittel. Ich hoffe, dass er sich während des Frühstücks in Gesellschaft seiner Freunde zunehmend an gesunde Nahrungsmittel heran traut.



Max, Kind in St. Antonius:

Ich schneide gerne zusammen mit meinen Freunden Obst und Rohkost. Das esse ich auch selbst gern.



Oft sind es die kleinen Dinge des Alltags, die Familien manchmal vor Herausforderungen stellen. Und gerade morgens drängt die Zeit, wenn alle pünktlich aus dem Haus müssen. Die Schule beginnt, im Kindergarten werden Sie erwartet und die Arbeit ruft. Da kann es schon mal stressig werden.



Gerne unterstützen wir Sie, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu meistern. In unseren Einrichtungen bieten wir von daher ein gesundes Frühstück für alle Kinder an.

Natürlich ist die Art des Frühstücks in den verschiedenen Häusern unterschiedlich, aber daran, dass es gesund ist, arbeiten wir stetig. Die Zutaten für das Frühstück werden von den Kindern und den Mitarbeiter/-innen gemeinsam vorbereitet. Das heißt, die Kinder dürfen mitbestimmen, was zum Frühstück angeboten wird und sie lernen den Umgang mit den Hilfsmaterialien zur Verarbeitung der Nahrungsmittel.

Hinterher schmeckt es den Kindern immer besonders gut, denn das, was sie selbst zubereitet haben, essen Kinder doppelt so gerne.

Wie hier in der Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum St. Antonius bereiten die Kinder in vielen unserer Einrichtungen gemeinsam das Frühstücksbüfett vor und trauen sich so auch schon mal an Nahrungsmittel heran, die sie sonst vielleicht nicht essen möchten. ■



Roter Faden im Alltag

Rituale unterstützen den Alltag. Es ist gut zu wissen, was wann zu tun ist. Sicherlich hilft auch oft der Blick auf die Uhr, um sich zu orientieren. Aber Kinder können bis zu einem gewissen Alter noch keine Uhrzeiten lesen und haben noch kein Gefühl für Zeit.



Auf Duden online wird der Begriff Ritual mit den Satz „wiederholtes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festen Ordnung“ beschrieben.

Dies gilt auch für gemeinsame Mahlzeiten in Tagesstättengruppen, in Familien usw.

Werden Kinder mit einbezogen, dürfen helfen bei der Auswahl von Speisen, beim Einkauf, der Zubereitung und den Ablauf der Essenssituation mit festlegen, dann fühlen sie sich in der Regel sehr verbunden mit dieser gemeinsamen Zeit.

Es gibt ihnen Sicherheit und Orientierung zu wissen, was als nächstes geschieht, sie fühlen sich stark.

Gemeinsam den Tisch zu decken mit Besteck, Tellern, Gläsern, Servietten und den Speisen die zum Verzehr gereicht werden, lässt Kinder innerlich wachsen.

Und wenn sie wissen, was dann kommt, teilen sie einem ihr Wissen gerne mit: „Und jetzt beten wir.“

Sie achten auf jede Kleinigkeit und machen andere gerne darauf aufmerksam, wenn etwas von dem abweicht, wie es ansonsten ist.

Gemeinsame Mahlzeiten gehören ebenso zur gesunden Ernährung wie gesunde Nahrungsmittel. Es ist wichtig, sich für das Essen Zeit zu nehmen. Häufig erraten die Kinder schon am Geruch, welches Essen heute auf den Tisch kommt. Sie nehmen wahr, wie intensiv diese Gerüche sind und

können sie zunehmend beschreiben. Das Essen zwischendurch anzusehen, langsam und häufig zu kauen und den Geschmack der einzelnen Nahrungsmittel wahr zu nehmen sind ebenfalls wichtige Vorgänge, die die Sinne schärfen und dazu beitragen zu spüren, wann wir satt sind.

Quellen der Ablenkung dürfen getrost ausgeschaltet werden. TV und Telefon sollten aus der gemeinsamen Zeit der Mahlzeiten ausgegrenzt werden und Platz machen für Unterhaltungen am Tisch. ■



Tischgebet

Was wir haben,
wollen wir teilen.

Nichts gehört uns ganz allein.
Hilf uns Not und Hunger heilen
und für andere da zu sein.
Amen.

Suchen Sie Gebete?
www.beten-online.de

Brauchtum: Ostern

Von Eiern und Hasen



Nach der Karnevalszeit beginnt am Aschermittwoch die Fastenzeit. In christlicher Tradition war es üblich, auf Fleisch zu verzichten. Das Fleisch war Symbol für den gewaltsamen Tod Jesu. Auch Eier zählte man als tierische Speise dazu.

Erst am Ostersonntag war die Fastenzeit zu Ende. Viele Bräuche entstanden im Laufe der Jahrhunderte. Manches war regional geprägt. Im Sinne des christlichen Glaubens wurden Eier mit roter Farbe bemalt. Das sollte an den blutigen Kreuzigungstod Jesu erinnern. Die bunte Gestaltung der Eier nahm im Laufe der Jahre zu. Es gibt gekratzte Eier, manche werden mit Batikmustern versehen, andere beklebt oder besprenkelt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Ei symbolisiert neues Leben und wird als Zeichen für die Auferstehung genutzt. Bleibt noch die Frage, weshalb werden die Eier gekocht? Abgesehen davon, dass sie somit natürlich wesentlich robuster sind, entstand diese Tradition zu Zeiten, als die Verfügbarkeit, sowie die Möglichkeiten der Aufbewahrung frischer Speisen noch wesentlich begrenzter waren als zu unserer Zeit. So wurden die Eier durch das Hartkochen haltbarer und standen einen längeren Zeitraum für den Verzehr zur Verfügung.

Und wie kommen nun Hase, Küken und Co. ins Spiel? All diese Tiere gelten aus der Tradition heraus als Frühlingstboten. Das neue Leben zieht ins Land und wird sichtbar in Form der Fruchtbarkeit kahler Äste, an denen erste Knospen ausschlagen; Hasen, die Junge bekommen; Küken, die schlüpfen; uvm. Das neue Leben beginnt und der Winter verabschiedet sich. ■

TIPP: Schöne Farben aus der Natur

Haben Sie schon mal mit Zwiebelschalen, roter Beete oder Spinat Eier gefärbt? Das gibt schöne Töne und kostet wenig. Interessante Zutaten aus der Natur gibt es auch in einigen Apotheken. Fragen Sie mal nach.

FORTBILDUNG ERNÄHRUNG

Eine Extrawurst für Kinder?

Im Rahmen einer Fortbildung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen wurde der Themenkomplex „gesunde Ernährung für Kinder zwischen 1 und 3 Jahren“ von den teilnehmenden Mitarbeiter/-innen der pro multis gGmbH bearbeitet.



Uns bei pro multis ist es wichtig, das Thema „gesunde Ernährung für Kinder“ regelmäßig aufzugreifen. Die Fortbildung der Verbraucherzentrale wurde von einer Diplom-Ökotrophologin durchgeführt und beinhaltete die folgenden Schwerpunkte:

- das Essverhalten im Kleinkindalter
- Was und wie viel essen Kinder zwischen 1 und 3 Jahren?
 - Speiseplanung in der Kita
 - Brauchen Kinder eine Extrawurst?
- Gestaltung der Ess-Situation und Ernährungspädagogik

Und Sie sind auch herzlich willkommen in allen unseren Tageseinrichtungen für Kinder und Familienzentren zu unserem „Tag der offenen Tür“: **Der Termin wird in Kürze auf unserer Homepage: www.pro-multis.de bekannt gegeben** und demnächst in unseren Einrichtungen aushängen.

Treffpunkt Herd

Sie suchen ein Hobby, das Sie gemeinsam mit Freunden und anderen lieben Menschen ausüben können und welches sich gut in den Alltag integrieren lässt? In kleiner Gruppe und lockerer Atmosphäre bereitet das Kochen oft mehr Spaß als alleine. So kann daraus ein kleiner Treffpunkt für nette Menschen werden.



glauben, dass sie sich nicht so einfach verarbeiten lassen. Auch hier regt der Austausch in kleiner Gruppe zu neuen Ideen an.

Sie kochen gerne saisonale und regionale Gerichte, die sich leicht und zügig zubereiten lassen? Suchen Sie nach preisgünstigen Rezepten, die im Idealfall die Basis für unterschiedliche Mahlzeiten bieten?

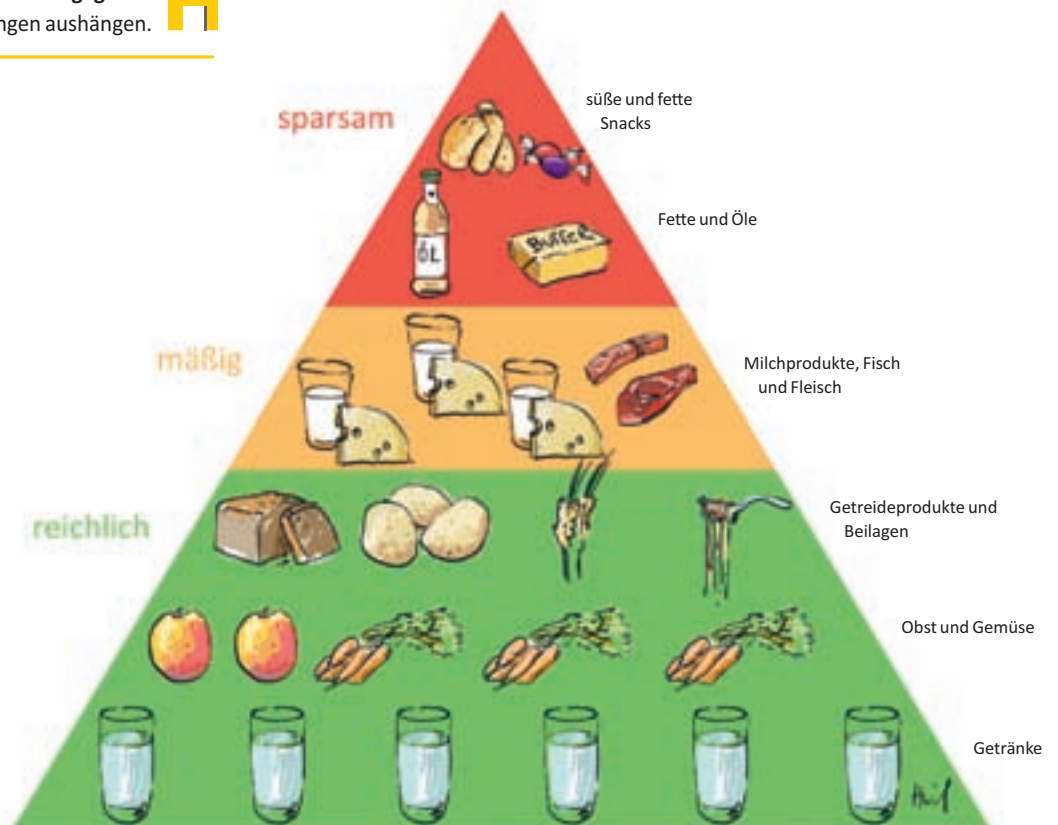
Zum Kennenlernen und Ausprobieren findet in der Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum Alexianerstraße ein Angebot zum Thema „KochenLernen KinderLeicht“ in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Mönchengladbach statt.

Sollten sich die teilnehmenden Eltern auch darüber hinaus in unserer Küche treffen wollen, überlegen wir gemeinsam, wie sich dies umsetzen lässt und berichten in der nächsten Ausgabe darüber.

Es können einfache Mahlzeiten zubereitet oder kleine Geheimnisse ausgetauscht werden, die jedes Gericht zu einem Lieblingsessen machen können. Meist reicht dafür schon die eigene Küche daheim.

Oft kommen auf diesem Wege neue (frische) Zutaten und Gewürze ins Spiel, die bis dahin vielleicht noch unbekannt waren oder von denen wir

So sollten sich Kinder ernähren



Pyramide basiert auf den Empfehlungen des aid-Infodienstes
Illustration: Heinrich Hüsch

Kartoffeln auf Rädern

Mittwochs morgens um kurz vor halb zehn ist bei vielen Kindern in St. Vinzenz die Aufregung besonders groß – denn dann heißt es: Schuhe und Jacke an – „Bernd“ kommt. Gemeint ist Bernd Pauli mit seinem mobilen Gemüsestand. Alle Kinder, die Lust und Zeit haben, machen sich fertig und treffen vor der Einrichtung auf „Bernd“.



Die Kinder sehen sich das Gemüse und Obst an, welches Herr Pauli in seiner Auslage hat und wählen aus.

Am mobilen Gemüsestand schätzen alle Beteiligten, dass hier die Kinder in Ruhe überlegen und auswählen können. Die Mitarbeiter/-innen des FZ St. Vinzenz achten darauf, dass vor dem Besuch des mobilen Gemüsestandes ausreichend Kleingeld vorhanden ist, damit die Kinder selbständig das Geld zählen und bezahlen können. Außerdem beraten sie zu saisonalen und regionalen Produkten.

Besonders beliebt ist bei den Kindern die Frage: „Was hast du heute im Angebot?“, denn auch schon sie achten darauf, bewusst sowohl im Um-

gang mit dem Essen, als auch dem Geld zu sein.

Und wenn die Kinder das eine oder andere noch nicht kennen, ist das kein Problem. Dann dürfen sie vor Ort eine Kostprobe nehmen und entscheiden danach, ob der Geschmack sie überzeugt hat.

Mittlerweile hat sich auch schon in der Nachbarschaft herum gesprochen, dass der mobile Gemüsestand die Tageseinrichtung für Kinder St. Vinzenz besucht. Und auch die Nachbarn kommen hinzu. Eines gilt wie selbstverständlich: Die Kinder haben Vorrang und dürfen in ihrem Tempo den Einkauf erledigen. So ganz nebenbei ist diese Aktion auch „generationenübergreifend“.

Wussten Sie schon, dass ...



Spinat

... gar nicht so viel Eisen enthält, wie irrtümlich geglaubt wurde? Aber Spinat enthält Magnesium, Vitamine und Folsäure. Weil Spinat eher herb als Gemüse ist, wurde Sahne hinzugefügt. Aber ob mit Blubb oder ohne: Besonders jungen Kindern schmeckt Spinat zeitweise nicht. Das darf akzeptiert werden.

Kaninchen keine Brille

...brauchen? Angeblich, weil sie so viel Möhren essen und die gut für die Augen sind. Möhren enthalten tatsächlich viel Vitamin A. Und das ist nicht nur für die Augen wichtig, sondern auch für das Knochenwachstum.

Lebensmittel kein Trost

...sein sollten? Es ist schädlich, mit Lebensmitteln zu bestrafen, zu belohnen oder zu verträsten. Lebensmittel sollten stets bewusst und mit Genuss verzehrt werden.

Gesundheitstipps

... für Kinder im Internet zu finden sind? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet wertvolle Informationen unter www.kindergesundheit-info.de

Fast food out ist?

... slow food aber in? Immer mehr Menschen entdecken die Freude am Kochen und essen bewusster, ernten vielleicht aus dem eigenen Garten oder Petersilie aus dem Blumentopf.

saisonales Gemüse

... oft billiger ist? Und regionaler Anbau ist deutlich umweltschonender, weil lange Transportwege wegfallen. Beides hat weniger mit Geschmack zu tun, eher mit Bewusstsein. Guten Appetit.

SAISONALES GEMÜSE

Erdbeeren im Winter?

Durch Kühlketten und globalisierte Transportmöglichkeiten können wir heute alles immer essen. Spargel im Dezember, Äpfel im Juni.

Aber ist das wünschenswert? Gleichförmiges Leben ist langweilig. Wir lieben die Jahreszeiten und ihre Traditionen: Wann gibt es wieder Spargel oder Erdbeeren? Was ist typisch für den Winter?

Allmählich entdecken wir alte Rezepte wieder neu. Viele Gemüse und Kohlsorten schmecken uns besonders, wenn es draußen kalt und kna-

ckig ist: Kürbis, Rosenkohl, Blaukraut, Spitzkohl, Sauerkraut, rote Beete. Diese Sorten haben alle viel Vitamin C und bereichern unsern Speisezettel. Auch in unseren Einrichtungen greifen wir vorzugsweise auf saisonale Lebensmittel zurück.

Die Großeltern haben da noch den einen oder anderen, oft preiswerten Tipp.

Pusteblume

Kontakt: Ingrid Hensel
Liebfrauenstraße 34 · 41066 Mönchengladbach
Tel: 02161-3086239
E-Mail: tfk.pusteblume@pro-multis.de

St. Vinzenz

Kontakt: Ursula Widler
Bergerstraße 13b · 41068 Mönchengladbach
Tel: 02161-87054 · E-Mail:
tfk.st.vinzenz.montessori@pro-multis.de

St. Michael

Kontakt: Irmgard Schleberger
Josef-Drauschke-Straße 15 · 41069 Mönchengladbach
Tel: 02161-540611 · E-Mail: tfk.st.michael@pro-multis.de

Alexianerstraße

Kontakt: Leonie Lenßen
Alexianerstr. 2 · 41061 Mönchengladbach-Westend
Tel: 02161-3080699 · E-Mail:
tfk.alexianerstrasse@pro-multis.de

Genesis

Kontakt: Heike Krülls-Buscher
Matthiasstraße 32 · 41063 Mönchengladbach
Tel: 02161-17349 · E-Mail: tfk.genesis@pro-multis.de

St. Albertus

Kontakt: Silke Lenzen
Kaiserstraße 54 · 41061 Mönchengladbach
Tel: 02161-182584 · E-Mail: tfk.st.albertus@pro-multis.de

St. Marien

Kontakt: Angelika Feiter
Odenkirchener Straße 3 · 41236 Mönchengladbach
Tel: 02166-1446093 · E-Mail: tfk.st.marien@pro-multis.de

St. Mariä Himmelfahrt

Kontakt: Anne-Lena Stass
Nesselrodestraße 83 · 41238 Mönchengladbach
Tel: 02166-9000124
E-Mail: tfk.st.mariae.himmelfahrt@pro-multis.de

Martinshof

Kontakt: Gerda Essers
Am Martinshof 2 · 41239 Mönchengladbach
Tel: 02166-33628 · E-Mail: tfk.martinshof@pro-multis.de

St. Antonius

Kontakt: Daniela Anderheiden
Obertor 9 · 41189 Mönchengladbach
Tel: 02166-58695 · E-Mail: tfk.st.antonius@pro-multis.de

St. Nikolaus

Kontakt: Claudia Vergoßen
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1 · 52538 Gangelt
Tel: 02454-1366 · E-Mail: tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

Arche Noah

Kontakt: Marlene Pöttgens
Adolfstraße 18 · 52531 Übach-Palenberg
Tel: 02451-42964
E-Mail: tfk.arche-noah@pro-multis.de



ORTSERKUNDUNG

Wir gehen unseren Weg

Auch eine Reise durch die eigene Stadt / den eigenen Kreis lohnt sich und kann Spaß machen. Vor allem stärken Erkundungstouren das Selbstbewusstsein. Das eigene Umfeld zu erkunden kann spannend sein und häufig wird die Neugierde dabei geweckt. Je besser wir uns auskennen, desto sicherer fühlen wir uns. Für Kinder gilt dasselbe.



Wenn sie kennen lernen, was ihnen ihr Umfeld zu bieten hat und welche Möglichkeiten es dort gibt, können sie sich anschließend selbstsicher darin bewegen. Die meisten Kinder lieben es, Erwachsenen den Weg zu weisen oder anderen zum Beispiel zu erklären, dass genau dieses Gebäude die Polizeiwache ist und wie der Polizist heißt, der darin seinen Dienst verrichtet.

Das kann mit anderen Gebäuden des Umfeldes weiter gehen und auf entfernte Sehenswürdigkeiten der Stadt / des Kreises ausgedehnt werden.

Zum Beispiel das Rathaus des eigenen Ortes. Ist es nur ein Gebäude

oder was gibt es dort sonst noch? Die Kirche nebenan. Ist es nicht spannend einmal zu sehen, wie sie bis unter's Dach hin aussieht, wie viele Stufen hinauf führen und wie viele Glocken dort täglich ihren Dienst verrichten? Wie sieht der Wasserturm von innen aus und wie funktioniert so ein Wasserwerk? Hat die eigene Stadt / der Kreis ein Wappen und wenn ja, wie sieht es aus und woraus setzt es sich zusammen?

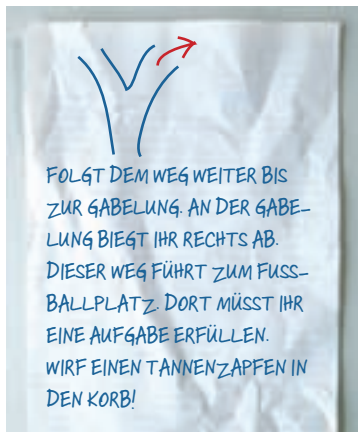
Für Erwachsene oft sonnenklar, sind diese Bereiche für Kinder oft neues Terrain.

Kinder und die gesamte Familie können durch solch eine „Reise“ die eigene Umgebung bewusst und selbstsicher wahrnehmen.

Probieren Sie es doch mal aus und vereinbaren mit anderen Familien Besichtigungstermine oder Führungen durch Ihr Umfeld oder nehmen Sehenswürdigkeiten mit Kinderaugen unter die Lupe. ■

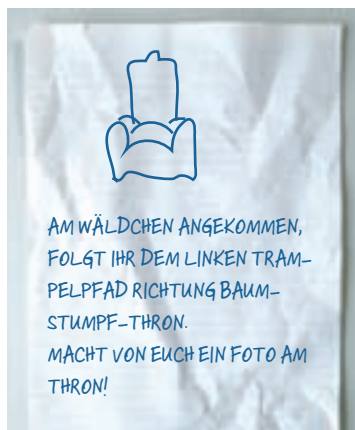
Verregnet fröhlicher Waldtag

Am 10. Mai gab es ein schönes kleines Event im Familienzentrum Martinshof, den Vater-Kind-Waldtag. Auch wenn Petrus an diesem Tag den Teilnehmern nicht gerade wohlwollend gestimmt war, so ist schlechte Stimmung bei schlechtem Wetter eher ein Gemütszustand der Erwachsenen. Den Kindern wiederum trübte das Wetter die gute Laune nicht im Geringsten und sie liefen stets mit Feuereifer voraus.



Bevor im Martinshof gestartet wurde vergewisserten wir uns, dass trotz des nassen Wetters der Ausflug nicht im wahrsten Sinne des Wortes "ins Wasser fiel" und nachdem die Kinder von Kopf bis Fuß mit Regenkleidung schlechtwettertauglich gemacht waren, konnte der Spaß beginnen. Alle Vater-Kind-Gespanne wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und mit Stift und Papier ausgerüstet. Es wurde eine kleine Schnitzeljagd rund um das Pongser Wäldchen gemacht, mit vielen netten Herausforderungen sowohl für die Großen, als auch für die Kleinen. So wurden innerhalb der

zwei Gruppen jeweils kleine Aufgaben oder Rätsel gelöst oder im Vater-Kind-Team sportlich mal eine Runde Huckepack auf dem Pongser Spielplatz gedreht. Stets waren alle engagiert und gut gelaunt bei der Sache. Nach einem kleinen Snack am Spielplatz ging es wieder zurück Richtung Martinshof. Auch das Lernen kam entlang der Wanderroute mit einer kleinen Baum- und Blätterkunde als Teilaufgabe nicht zu kurz. Insbesondere die liebevolle Planung und anfeuernde gute Laune der Mitarbeiter/-innen des Familienzentrums



Martinshof waren ein Grund für den gelungenen Spaß an diesem Tag.

Zurück im Kindergarten wurden dann mit bei den Aufgaben gesammelten Waldmaterialien wie Blättern, Moos, Stöcken und vielem mehr Waldgeistermasken mit allen Kindern gebastelt. Zum Abschluss ließen wir uns noch ein kleines gemeinsames Mittagessen mit Ofenkartoffeln, Quark und Butter schmecken. Und das Eis zum Nachtschiff darf natürlich auch nicht vergessen werden. Alles in allem war es trotz des trüben Wetters einfach ein schöner und gelungener Ausflug! ■

Andreas Delvos, Vater im Martinshof

EIN SEILGARTEN FÜR DIE ARCHE NOAH

Mit Geschicklichkeit wächst Mut

Einen Seilgarten hat die Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum Arche Noah gespendet bekommen.



Er besteht aus einer Brücke, einem Kletternetz, einem Hangelseil, Balken und anderen Elementen, die allesamt beweglich sind und für die Kinder der Einrichtung im Alltag zahlreiche Herausforderungen unter anderem in den Bereichen Koordination, Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit darstellen. Der gesamte Bewegungsapparat wird auf spielerische Weise gefordert und gefördert.

Bei den Kindern findet der Seilgarten großen Anklang. Sie stellen

sich den Herausforderungen, wagen sich an Neues heran und wachsen an ihren Erlebnissen.

Gespendet wurde der Seilgarten von verschiedenen Spendern (Förderverein der Einrichtung, Stiftung von Borussia Mönchengladbach, Sparda Bank Jülich, Kreissparkasse Heinsberg / Erkelenz, katholische Frauengemeinschaft, SIG, Combiblo gGmbH) und im Rahmen einer feierlichen Aktion eröffnet. ■

Wir lassen uns prüfen

Jede Tageseinrichtung für Kinder, die den Zusatz Familienzentrum trägt, wird alle vier Jahre durch das Land Nordrhein-Westfalen geprüft und zeigt, dass ihr Angebot den Kriterien entspricht, die ein Familienzentrum zu erfüllen hat.

In der Zeit zwischen dem 01.01.2015 und dem 31.01.2016 befinden sich die Tageseinrichtungen für Kinder und Familienzentren St. Marien und Arche Noah in der Phase der Re-Zertifizierung. In den kommenden Monaten schließen auch die Einrichtungen Genesis, St. Nikolaus und St. Antonius die Phase der Re-Zertifizierung und die Alexianerstraße die der Zertifizierung ab.

Dem Familienzentrum St. Albertus möchten wir auf diesem Wege zur bestandenen Zertifizierung im Jahr 2014 gratulieren.

So ist in unseren Häusern immer was los.

ZWEITER „PRO MULTIS-TAG“

Gesund und lecker

Am Donnerstag, dem 19. März 2015, findet der zweite pro multis-Tag statt. Einen ganzen Tag wollen wir diesmal interessante Angebote für Eltern und Kinder zum Thema „gesunde Ernährung“ machen.

Gesunde Ernährung beachten wir in den pro multis-Einrichtungen regelmäßig in unserem Alltag. Nun möchten wir dies einmal zum Themenschwerpunkt machen, so dass wir mit den Familien dazu ins Gespräch kommen. Auch uns Erwachsenen kann es gut tun, das Thema „Gesunde Ernährung“ für uns selber - wieder neu - zu entdecken oder zu vertiefen. Wir werden Informationen, aber auch praktische Aktionen für Groß und Klein anbieten. Das Thema wird in jedem Haus unter einem anderen Schwerpunkt stehen. Vormittags finden Angebote für die Kinder statt. Nachmittags werden in allen pro multis Familienzentren Aktionen für Sie, die Eltern, vorbereitet sein.

Wo was wie stattfinden wird, können Sie vor Ort erfragen. Sie sind herzlich eingeladen. Machen Sie mit. Die Teilnahme ist kostenlos, doch: Wir bitten um vorherige Anmeldung im jeweiligen FZ für die Elternveranstaltungen am Nachmittag.

pro
multis

pro multis gemeinnützige GmbH
Trompeterallee 90 · 41189 Mönchengladbach

Redaktion: Nadine Rafati, Koordinatorin für Familienzentren
Blumenberger Straße 92 · 41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161-3084893 · E-Mail: rafati@pro-multis.de

Gestaltung: Hüsch & Hüsch, www.huesch.de
Fotos: pro multis, Hüsch & Hüsch Archiv

Sollte es uns trotz gründlicher Recherche nicht gelungen sein, alle Angaben korrekt wieder zu geben, so teilen Sie uns dies gerne mit.

gedruckt auf umweltzertifiziertem
100%-Altpapier mit FSC- und Ecolabel



UNTERWEGS MIT KLEINEM GELDBEUTEL

Probier's doch mal

Dieses Mal machen wir einen Ausflug sozusagen nach innen mit einem interessanten Wahrnehmungsspiel. Hart, weich, süß, sauer. Essen im Blindflug. Spaß ist garantiert.

Wenn Sie frische Lebensmittel wie Rohkost, Obst, etc. zur Verfügung haben, lässt sich daraus wunderbar ein Wahrnehmungsspiel gestalten. Anschließend können die Lebensmittel wie ursprünglich geplant verarbeitet werden. Vielleicht möchten Sie einen Salat aus verschiedenen Rohkostsorten wie zum Beispiel Eisbergsalat, Paprika, Gurke, Tomate, Karotte zubereiten. So kann Ihr Kind diese im ersten Schritt mit geschlossenen Augen ertasten. Verbundene Augen sind nichts für jedes Kind. Dies sollten wir berücksichtigen. Für ältere Kinder ist das oft leichter.

Nachdem Sie die Rohkost gemeinsam für die Zubereitung des Salates verarbeitet haben, könnten Sie einige Stücke jeder Sorte auf separaten Tellern zur Seite stellen.

An einzelnen Stücken könnten Ihr Kind und Sie mit geschlossenen Augen riechen und testen, ob die Lebensmittel einen eigenen Geruch haben, der sich zuordnen und wiedererkennen lässt.

Im nächsten Schritt könnten die Lebensmittel auf die gleiche Weise in den Mund genommen, langsam gekaut und sehr bewusst geschmeckt werden.

Diese Prozesse bieten sich hervorragend an, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und die unterschiedlichen Eindrücke auszutauschen. Hier riecht und schmeckt vielleicht sogar

jeder unterschiedliche Geruchs- oder Geschmacksstoffe.

Dieses Spiel lässt sich auch wunderbar mit Obstsorten durchführen, woraus man später einen Obstsalat zubereitet. Je nach Übung und Alter des Kindes könnten speziellere Varianten durchgeführt werden: Beschränken Sie sich doch mal auf verschiedene Apfelsorten. Welche schmecken süß oder sauer? Sind Unterschiede in der Konsistenz im Mund spürbar? Sind einige fester, andere mehlig? Etwas mutiger muss man schon bei Kräutern sein: Schnittlauch, Petersilie oder Dill. Aber bitte keine Gemeinheiten.

Damit diese Spiele in ihren unterschiedlichen Varianten allen Beteiligten Spaß machen, ist es sehr wichtig einige Punkte zu beachten:

- Legen Sie im Vorfeld gemeinsam mit den Teilnehmern fest, was sie probieren möchten.
- Nehmen Kinder teil, die bei Ihnen zu Gast sind, sollte im Vorfeld geklärt werden, ob die Kinder Unverträglichkeiten haben.
- Es gibt kein richtig oder falsch. Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Und das ist gut so.
- Die Kinder sollten die Lebensmittel bereits gut kennen, damit es Spaß macht und die Geschmacksorten zugeordnet werden können. ■