

Kinder-Kraftstoffanzeiger basteln und für den Verzehr von Obst und Gemüse motivieren

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören Obst und Gemüse selbstverständlich mit dazu. Sie liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Damit tragen sie wesentlich zu einem guten Immunsystem, unserem Wohlbefinden und unserer Fitness bei. Außerdem können Grünzeug und Co. noch mehr: Mit Ihrem Verzehr können wir auch das Risiko für typische Volkskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren. Damit wir optimal versorgt sind, sollten wir der einfachen Regel „5 am Tag“ folgen und täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse verzehren. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll.

Kindern dieses Wissen spielerisch zu vermitteln und für eine ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren, ist nicht immer ganz so einfach. Wie wäre es, wenn Euch Bert, der Gemüsekobold dabei unterstützt, die Infos Mädchen und Jungen zu vermitteln?

Bert ist eine Kinderbuchfigur und Ihr ahnt es wahrscheinlich schon – er bricht eine Lanze für seine Obst- und Gemüse-Freund*innen. Metaphorisch macht er auf ihre Bedeutung aufmerksam und bezeichnet sie als unsere Kraftstoffe. Passend dazu findet sich in dem Buch auch eine Bastelvorlage für einen Kinder-Kraftstoffanzeiger. Kostenlos ist dieser auch abzurufen unter: <http://www.albarello.de/downloads/Berts%20Kinder-Kraftstoff-Anzeiger-Bastelanleitung-download.pdf>

Die Kinder können den Kraftstoffanzeiger z.B. in der Einrichtung bei einem Kreativangebot selbst ausschneiden, zusammenkleben und bemalen. Fertiggestellt kann der Anzeiger dazu genutzt werden (vielleicht bei einer unser FreizeitFit4Kids-Aktionen), den eigenen Obst- und Gemüseverzehr bewusst werden zu lassen und motiviert, wirklich „5 am Tag“ zu erreichen.

Natürlich soll das hier kein Werbeblog für das ausgewählte Kinderbuch sein, sondern vielmehr eine Möglichkeit aufzeigen und Eure Kreativität anregen. Vielleicht habt Ihr beim Lesen des Artikels bereits eigene, abgewandelte Ideen entwickelt und kreiert Eure ganz eigene Geschichte oder entwerft einen neuen Kraftstoffanzeiger.

So sieht unser Kraftstoffanzeiger aus:



Der Link zum Buch sowie tiefere Infos zum Gehalt von Obst und Gemüse oder Ideen, wie Mahlzeiten (anspruchsvoller) gestaltet werden können, um die Regel einzuhalten, findet Ihr auch unter

www.amazon.de/Gem%C3%BCsekobold-Warum-gesunde-Sachen-essen/dp/3930299763

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#c2240>

www.5amtag.de/

<https://www.schnabel-auf.de/5-am-tag-schafft-ihr-das-auch-2/?cookie-state-change=1636714462771>

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de