

Bildungsarbeit im Kindergarten Aicha vorm Wald

Den Grundstein für gesundes Aufwachsen legen

Wie halte ich mich gesund, welche Lebensmittel stärken mich, wie kann ich meine Zähne schützen?

Diesen Fragen stellten sich Dr. Vanessa März und ihre Praktikantin Hannah Wüllrich von der Zahnarztpraxis Dres. Klessinger/März aus Fürstenstein. Aufmerksam und interessiert beteiligten sich die Kinder an der Präsentation und übten die richtige Handhabe beim Zähneputzen. Durch die altersgerechten Erklärungen konnten die Kinder so ihr Wissen erweitern und freuten sich abschließend über Geschenke zum Thema Zahngesundheit für Zuhause. Als Dankeschön für diesen informativen Vormittag bedankte sich der Kindergarten mit einer selbstgetöpften Dose für den Empfangstresen der Praxis.

Da im Kindergarten die Weichen für das gesunde Aufwachsen gestellt werden und hier neben dem Familienalltag Gewohnheiten und Verhaltensweisen entstehen, die die Gesundheit fördern und das ganze Leben prägen, wurde der Aktionstag ausgeweitet zum Projekt. Eine ausgewogene Ernährung, eine gute körperliche Konstitution sowie die Fähigkeit, unangenehme Situationen zu bewältigen, sind wichtige Schutzfaktoren für ein gesundes Aufwachsen.

Anhand von Gesprächsrunden und Bilderbüchern wurden Interessen der Kinder gesammelt. Zu den Aktionen zählte das Einkaufen und Zubereiten von Speisen und Getränken sowie Bastel- und Sportstunden. Angeboten von den örtlichen Vereinen, konnten die Kinder sogar an professionell durchgeführten Schnuppertrainings teilnehmen. Sie übten begeistert ihre Fähigkeiten und Treffsicherheiten beim Fußballspielen und Tennis. Die empfundene Freude dabei klang noch lange nach. Zurück im Kindergarten wartete im Eingangsbereich eine Holzlokomotive mit vielen Wagons auf die Befüllung mit gesunden Lebensmitteln - sortiert nach der jeweiligen Sorte. Die pädagogischen Fachkräfte legten dabei Wert auf die Benennung der Obst- und Gemüsesorten sowie Getreide- und Milchprodukte und bereiteten zusammen mit den Kindern leckere Suppen, Dips, Fingerfood, Smoothies und selbstgebackenes Brot zu. Abschließend vertieften die Kinder ihr Wissen bei einem lustigen Kasperltheater. Das umfangreiche Programm unterstützt dabei, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu erhalten und den Grundstein für ein gesundes Aufwachsen zu legen.



Vielen Dank an Martin Steindl, Johanna Sterner und Kathrin Kerschhackl für die Sportstunden!

