

## NETZWERK

# Der kleine Feinschmeckerkurs

## Zielsetzung

Das Präventionsprojekt "Der kleine Feinschmeckerkurs" vermittelt Kindergartenkindern auf spielerische Weise eine ausgewogene Ernährung. Das Motto des gesamten Kurses lautet: "Kinder sollen gesundheitsbewusst Essen und Trinken lernen und auch in Ernährungsfragen zunehmend selbstständig werden". Zugleich sollen Eltern und weitere Erziehungsbeauftragte durch dieses Projekt solides Ernährungswissen und Ernährungserziehungskompetenzen erlernen.

## Umsetzung

Lena hobelt schon eifrig an den Karotten herum, die sie gleich in kleine Gemüsesticks schnibbeln will. Andere Jungen und Mädchen bereiten den "Gurken-Zug" vor. Es wird gerade ein Frühstück vorbereitet, aber nicht irgendeines, sondern das "Feinschmecker - Frühstück". Das ganze Jahr haben sich die Kindergartenkinder der KiTa St. Michael II aus Münster mit dem Thema Ernährung beschäftigt. Auf spielerische Weise wurde den kleinen Feinschmeckern während der praxisorientierten Unterrichtseinheiten eine ausgewogene Ernährung näher gebracht. Sie lernten über Geschmackserlebnisse ein vielseitiges, gesundheitsförderndes Essen und Trinken kennen und wurden durch ihren Erfahrungsschatz aktiv in die Planung und Ablauf des Feinschmeckerkurses eingebunden. Beim "kleinen Feinschmeckerkurs" gibt die Ernährungspyramide den Kindern eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken.

Die Ernährungspyramide ist wissenschaftlich fundiert, einfach aufgebaut, alltagstauglich und jedes Kind kann mit Hilfe dieser sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren und das ganz ohne Kalorien zählen. Mit anschaulichen Symbolen, selbsterklärenden Ampelfarben und der Unterteilung der Pyramidenebenen in Portionsbausteine bietet die Ernährungspyramide eine klare



Bild: Annika Lewe

---

## KONTAKT

Kindertageseinrichtung  
St. Michael II  
Münster-Gievenbeck  
Wickenkamp 1  
48161 Münster

**Ansprechpartnerin**  
Annika Lewe  
Telefon:  
0171-7926913  
E-  
Mail: [annikalewe@gmx.de](mailto:annikalewe@gmx.de)

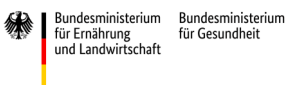
Orientierung im Alltag des Kindes (Quelle: BZfE Ehemaliger aid-infodienst, 2012).

Durchgeführt werden die Unterrichtseinheiten von Annika Lewe, die das Präventionsprojekt während ihres Studiums "Clinical Nutrition/ Ernährungsmanagement B. Sc." ausgearbeitet hat. Innerhalb eines Jahres haben sich die kleinen Feinschmecker in 24 Unterrichtseinheiten mit gesunder Ernährung beschäftigt. Den Abschluss des Kurses krönte das gemeinsame "Feinschmecker-Frühstück". Anhand der Ernährungspyramide haben die Kinder in dieser Zeit gelernt, dass sie viel Wasser trinken und Gemüse sowie Obst essen sollten, aber nur wenig Fett, Öl und Zucker. Vor allem aber haben die kleinen Feinschmecker selbst Hand bei der Zubereitung von Speisen angelegt. Unter anderem haben sie kalorienarme Saftschorlen gemischt, Gurkenzüge, Fruchtmarmeladen und Zwergenpesto hergestellt, Getreide gemahlen und Knuspermüsli zubereitet. Bei Emilia fiel das offenbar auf fruchtbaren Boden: "Wir haben Nutella ohne Zucker hergestellt", erzählt die Sechsjährige begeistert. Und die Creme habe "gut und lecker" geschmeckt.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/der-kleine-feinschmeckerkurs/>