

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

### Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# GESUNDE ERNÄHRUNG, DIE WIRKLICH SPASS MACHT...

## WORUM GEHT ES?

Die gesunde Jause ist bereits bekannt und vielfach erprobt. Sobald es in den Parks und Kinder- bzw. Jugendeinrichtungen etwas zu essen gibt, nehmen es alle gern an. Warum also keine gesunden Lebensmittel anbieten und die Kinder bitten, anderes Mitgebrachtes derweil im Schrank zu verstauen? Gemeinsam zubereitet schmeckt es besser und man lernt dabei idealerweise auch noch, warum ein Lebensmittel gesünder oder weniger gesund ist. Dass eine gesunde Jause sinnvoll ist, ist kein überraschendes Thema.

In den Gesunden Parks haben sich die ProjektpartnerInnen Gedanken gemacht, wie man speziell das Thema Gesunde Ernährung in unterhaltsamer Art und Weise Kindern und Jugendlichen näher bringen kann. Ganz wesentlich dabei: Spaß muss es machen und anschaulich soll es sein. So lernt man am Liebsten! Einige Beispiele für Gesunde Ernährung, die wirklich Spaß macht, sind:

## DAS GRAUSLICH-GUTE HALLOWEENBUFFET

Die Leckereien wurden teilweise gemeinsam mit den Kindern, teilweise als Überraschung von den MitarbeiterInnen für die Kinder gestaltet – und zwar hauptsächlich aus Obst und Gemüse! Nur ganz wenig Lebensmittelfarbe war diesmal auch erlaubt – ausnahmsweise. So konnte getestet werden, ob denn das Auge auch wirklich „mitisst“.

Die schaurigen Gerichte können ganz leicht nachgemacht bzw. um neue Ideen erweitert werden! Treffende Bezeichnungen und Namen für die Kreationen sind natürlich essentiell:

### LAUWARMES GEHIRN

(gekochter Karfiol, leicht gesalzen – wurde aufgegessen!!)

**VAMPIRGEBISSE** (Äpfel und Nüsse)

**SCHRUMPFKÖPFE** (gedörnte Äpfel, leicht gesalzen)

**AUGENSUPPE SERVIERT IM KÜRBISKOPF**

(Litschi-Trauben in Litschi-Fruchtsaftcocktail)

**KOBOLDKACKE** (Müsli, Nüsse, Sesam, dunkle Schokolade)

**BANANENGEISTER, MANDERINEN-KÜRBISKÖPFE,**

**BANANCHIPS-MONSTER, SCHIMMELIGES BROT**

**ABGETRENNTE FINGER MIT KNOCHEN**

(Putenwürstchen mit Nudelknochen)

**OHRENSCHMALZSTÄBCHEN** (Salzstangen mit Schokolade)

**FRANKENSTEINS AUGENSCHMAUS** (Eier, Oliven)

## BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring



## PARADOXE GURKE

Die Worte „Gurke“ wurde mit Tomatenscheibchen und das Wort „Tomate“ mit Gurkenscheiben auf ein Tablett gelegt bzw. „geschrieben“. Die Gleichung ergibt „Gesund“ – das Wort wurde aus Papier geschnitten. Dabei ging es nicht um Vitamine sondern um die Zellulose im Papier, die wir brauchen, damit unsere Verdauung funktioniert und nicht zum Stillstand kommt – deswegen müssen wir „Ballaststoffe“ essen die unser Körper nicht aufnehmen kann. Die paradoxe Gurke kann natürlich mit vielen unterschiedlichen Lebensmitteln (Obst und Gemüse) neu „geschrieben“ werden und regt die Phantasie an!

## BEISPIEL 2

ausprobiert von IFEP



© IFEP

## BEISPIEL 3

ausprobiert von IFEP

## ALLES GRÜN

Auf einer grünen Plane in der grünen Wiese zu sitzen und grüne Guacamole zu essen, war hier das Motto. Diese nette Atmosphäre kann man nicht nur nutzen um allerlei „Grünzeug“ zu essen, sondern auch darüber zu sprechen, was die Kinder noch nicht kennen: In diesem Fall war „grün“ in folgenden Lebensmitteln dabei: Avocado, Broccoli, Fisolen

## DU ISST WAS DU SIEHST

Ähnlich wie zu Halloween ist diese Gestaltung unabhängig von der Jahreszeit: bunte und formenreiche Zutaten, aus denen Bilder und Skulpturen gestaltet werden können, ist jederzeit möglich! Das Ergebnis in diesem Fall waren dekorative Teller mit Fahrrädern, Teddybären, Fröschen, Schwammerln, Katzen,...die Kunstwerke im Anschluss gemeinsam zu verspeisen war selbstverständlich ebenfalls Teil der Aktion.

## BEISPIEL 4

ausprobiert von IFEP



© IFEP

## WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Wichtig ist es, genug Zeit einzuplanen für: die Vorbereitung, (am Besten die gemeinsame) Zubereitung, gemeinsames essen und aufräumen (das ist besonders wichtig, um zu lernen, dass das Essen nicht von selbst auf den Tisch kommt und danach alles automatisch sauber ist. Da steckt Arbeit dahinter! Viele Kinder sollen zu Hause auch gar nicht unbedingt mithelfen beim Kochen oder Aufräumen – sie tun dies aber durchaus gerne und sind gerne Teil des Prozesses!)

- Lebensmittel (ev. gemeinsam vorher am Markt eingekauft) und Teller (am Liebsten wiederverwendbare) etc.
- Evt. Küche – wobei man für eine Jause diese gar nicht braucht. Auch im Park lässt sich eine gesunde Jause einfach zubereiten!
- Fotoapparat!

### **WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?**

Für die Kinder waren viele Lebensmittel noch nicht bekannt und sie lernten genussvoll Neues kennen.

An das Kennenlernen lässt sich leicht Wissensvermittlung anbinden.

- „SO SCHMECKT ALSO GRÜN.“
- „DAS SCHAUT SO EKLIG AUS!  
DARF ICH NOCH ETWAS HABEN?“
- „SIND DAS ECHTE AUGEN?“

### **WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?**

- Experimentierfreude
- Umgang mit Lebensmittel
- Mut, etwas Neues auszuprobieren
- Naschen fern von Süßkram
- Auswirkung von Veränderungen in Farbe, Beschaffenheit, Zusammensetzung auf unsere Geschmacksnerven
- Selber zubereiten und Gemeinsames essen fördert die Lust am (gesunden) Essen
- „Schönes“ bzw. „schauriges“ Essen darf auch gesund sein, gesundes Essen darf (kann und soll) auch schön sein.
- Gemeinsames Kochen und essen fördert die Genussfähigkeit – etwas, das für die Gesundheitsförderung im Allgemeinen etwas besonders wichtiges in allen möglichen Bereichen ist!

### **WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?**

#### **WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUER/INNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?**

Von der Ideenfindung bis hin zum Essen ist der Prozess unglaublich spannend und kreativ. Die Freude beim Ersinnen der Speisekarte und der interne Wettstreit: wer findet die lustigsten Kreationen treiben die Gruppe an. Man muss sich aber darauf einlassen können – macht dann aber wirklich viel Spaß!

Lebensmittel, die für uns selbstverständlich und seit jeher bekannt sind, haben viele Kinder zum ersten Mal gesehen. Viele Themen wie Erhaltung der Artenvielfalt, Nahrung und Nährwert, Werbeversprechungen und Saisonalität/Regionalität können angeschlossen werden (siehe weitere Arbeitsblätter)