

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

### Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

## AUSFLÜGE ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

### WORUM GEHT ES?

Ausflüge bieten nicht nur eine willkommene Abwechslung zu den Tagen im Park und in der Stadt, sondern sind für die Kinder und Jugendlichen eine Gelegenheit, etwas Neues zu sehen und der Tier- und Pflanzenwelt einmal besonders nahe zu sein. Das hat viel mit der Thematik zu tun, denn gesunde Ernährung ist eng verknüpft mit Fragen der Tierhaltung, Landwirtschaft, Regionalität und Saisonalität von Obst und Gemüse und man sieht, dass hinter dem Anbau von heimischen Gemüse viel Arbeit steckt, was Pflanzen alles zum Leben brauchen und dass es ein weiter Weg von den Feldern über den Supermarkt bis zu uns nach Hause ist. Um dies alles anschaulich zu machen, gibt es in jeder Umgebung unterschiedliche Ausflugsmöglichkeiten – uns hat es zu folgenden Zielen verschlagen:

### LANDGUT COBENZL

Bei diesem Biobauernhof hatten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit viele Tiere anzusehen, zu streicheln und zu füttern. Auch die anfängliche Angst vor den Schafen und Ziegen konnte ihnen genommen werden und sie fanden Freude daran, die Tiere zu füttern. Der Besuch eines „Bauerngolfplatzes“ – man musste mit Gummistiefeln bestimmte Ziele treffen – rundete den Ausflug ab.

### BEISPIEL 1

fand Parkbetreuungsübergreifend statt

### BEISPIEL 2

ausprobiert von Kinderfreunde Donaustadt

### CITY GARDEN

Der City Garden ist ein öffentlicher Schau- und Forschungsgarten. Dort konnten wir ansehen, wie der Eigenanbau diverser Obst- und Gemüsesorten (Himbeeren, Brombeeren, Melonen, Tomaten, Zucchini, div. Salatsorten, Karotten, Mais, usw.) funktioniert. Auch reifes Gemüse konnten wir begutachten als auch Bienenstöcke und eine Schnecken-sammlung bewundern. Wir testeten die Gerüche verschiedener frischer Kräuter und die Kinder sahen erstmals Weinreben. Ganz besonders fasziniert waren die Kinder von den Blumen und Pflanzen im Flaschenbewässerungssystem. Dabei begeisterten sie sich am meisten für die Bewässerungsmethode, die wir ihnen zuvor erklärt hatten.

## ROBINSONPARK

Der Park ist ein beliebter Abenteuerpark mit viel Bewegungsmöglichkeiten und Themenstellungen, die auf die Kinder abgestimmt sind. Wichtig ist es, frühzeitig zu reservieren! Besonders fein war, dass wir unseren Ausflug mit einem gesunden Grillen abrunden konnten: dabei gab es Gemüsespieße mit Tofu, Pilze und Käse, gegrillte Bananen...



## BEISPIEL 3

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring



© Kinderfreunde Wien

## FESTIVAL DER TIERE

Der artgerechte Umgang mit Tieren ist vielen Kindern oft ein Fremdwort, weshalb wir einen Ausflug zum "Festival der Tiere" unternommen haben. Alle Einnahmen des Festivals kommen gemeinnützigen Tierorganisationen zugute und es gab zahlreiche Stände mit unterschiedlichsten Schwerpunkten und Dingen zu entdecken! Die Kinder konnten Insekten durch ein Mikroskop betrachten, durften Kröten streicheln und auf den Pferden über die Wiese galoppieren. Das neu erworbene Wissen wurde in den anschließenden Betreuungseinheiten in einem „1,2 oder 3“-Quiz unter Beweis gestellt - so geht die Erinnerung an diesen schönen Ausflug in die bunte Welt der Tiere niemals verloren!

## BEISPIEL 4

ausprobiert von Kinderfreunde Donaustadt



© Kinderfreunde Wien

## BEISPIEL 5

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring



## BIOHOF

Biologische Bauernhöfe wie diesen in der Umgebung bekannten Hof gibt es häufiger, als man denkt. Eine Besichtigung macht auf Themen wie Sortenvielfalt und biologischen Anbau aufmerksam, wir lernen, was Hybridpflanzen sind oder wie unterschiedlich Lebensmittel schmecken können...



© Kinderfreunde Wien

### WEITERE IDEEN GIBT ES VIELE:

Erdbeerfelder zum Selbernten, eine Tour zu den Obstbäumen der Stadt, Lehrpfade von Nationalparks oder Universitäten, einen Tag mit einem Fischer unterwegs zu sein etc. Am Besten, man sucht sich etwas leicht Erreichbares aus, wo es ein auf Kinder abgestimmtes Programm gibt – die Themen, die man verknüpfen und transportieren kann, sind vielfältig!

### WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- Recherche, was in Frage kommt und wo eine Besichtigung (für Kinder) möglich ist
- gute Planung des Ausflugs
- Regenschutz für Schlechtwetter bzw. Absprache mit den Kindern im Vorfeld, ob sie auch bei Regenwetter mitkommen würden
- Jause zur Stärkung
- genügend BegleiterInnen für die Gruppe

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

- Die Kinder sahen teilweise zum ersten Mal einen Bauernhof, sie lernten selbst Brot zu backen und konnten sich im Anbau von Obst und Gemüse üben.
- Viele Kinder in den Parkanlagen kommen mit Nutztieren nicht in Kontakt. Sie wissen oft nicht woher Eier und Milch kommen. Daher ist es uns wichtig, ihnen die Welt der Tiere näher zu bringen. In diesem Zusammenhang legten wir besonderen Wert auf die Wissensvermittlung der artgerechten Haltung von Haustieren.
- Wir haben den Kindern beigebracht, dass Tiere Lebewesen sind und dass sie auf ihre Ängste Rücksicht nehmen müssen.
- Einen Ausflug kann man mit einem Bus planen, den man dafür anmietet, oder man kann ein Ziel wählen, das mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist. Dies ist vielleicht ein wenig aufwändiger oder dauert möglicherweise länger, zeigt aber, dass wir kostengünstig herumkommen können ohne auf ein Auto angewiesen zu sein und dabei noch die Umwelt schonen! Viele Kinder sind diese Art zu reisen nicht gewohnt.