



## Ernährungsworkshop „Freche Früchtchen“ für Projektkindergärten



gesunder  
KINDER  
GARTEN



Österreichische  
Gesundheitskasse



Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!



### Organisation

Der Workshop wird von Ernährungsexpertinnen der Österreichischen Gesundheitskasse durchgeführt.

### Dauer

Die Dauer des Workshops beträgt etwa 3 Stunden.

### Kurzbeschreibung des Workshops „Zauberwasser“

Gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin erleben die Kinder eine spannende Reise durch die farbenfrohe Welt von Obst und Gemüse – so kunterbunt und aufregend wie ein Regenbogen. Spielerisches Entdecken und Erforschen mit allen Sinnen bilden die Basis eines fröhlichen Workshops, in dem vor allem die heimische Obst- und Gemüsevielfalt genauer unter die Lupe genommen wird.

„Wie schmeckt eigentlich roher Kohlrabi?“ „Wie fühlt sich die Oberfläche von Himbeeren auf der Zunge an?“ „Welche Formen und Farben können Äpfel annehmen?“ – Diese und viele weitere Fragen werden gemeinsam in der Gruppe geklärt.

Um die Entdeckungsreise in die Welt von Obst und Gemüse, unseren leckeren Gesundheitsmachern und besten Helfern gegen Schnupfen und Erkältung, abzurunden, wird der Workshop mit einer gemeinsam zubereiteten Jause aus den „frechen Früchtchen“ abgeschlossen. So haben die Kinder die Möglichkeit, die kennengelernten Lebensmittel nochmals mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen! Die Inhalte bzw. Rahmenbedingungen des Workshops können variieren.

### Zielgruppen

Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

### Ziel

Halbfertig- und Fertigprodukte sind auf dem Vormarsch, natürliche Lebensmittel werden immer mehr verdrängt, und mit ihnen verliert sich auch das Wissen rund um Herkunft, Aussehen und Geschmack. Das Ziel dieses Workshops besteht darin, Kinder verschiedenste Obst- und Gemüsesorten auf spielerische Art entdecken zu lassen. Durch den Einsatz aller Hauptsinne soll ein Bezug zu den wertvollen Lebensmitteln hergestellt werden.