Ernährungsworkshop „Zauberwasser“

für Projektkindergärten

Organisation

Der Workshop wird von Ernährungsfachkräften der Österreichischen Gesundheitskasse durchgeführt.

Dauer

Die Dauer des Workshops beträgt etwa 3 Stunden.

Kurzbeschreibung des Workshops „Zauberwasser“

Gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin erforschen die Kinder die Zauberkräfte des Wassers, lernen über dessen Gesundheitswert für unseren Körper und stellen fest, dass Wasser für Pflanzen, Tiere und für uns Menschen unentbehrlich ist.

Spielerisch wird den Kindern der persönliche Flüssigkeitsbedarf nähergebracht und Fragen wie *„Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?“* oder *„Wie fühlt sich Durst eigentlich an?“* besprochen. Beim Bewegungsspiel „Die durstige Blume freut sich über Regen“ wird die Wertigkeit von Wasser mittels einer einfachen Geschichte mit dazugehörigen Bewegungen vermittelt. Bei der gemeinsamen Zubereitung von fruchtig buntem Zauberwasser und magischem Zaubertee sind fleißige Hände und kreative Köpfe gefragt, denn ohne Zauberspruch kann natürlich nicht gezaubert werden.

Besonders aufregend ist die anschließende gemeinsame Verkostung der verzauberten Getränke sowie die Herstellung einer eigenen Zaubertee-Mischung für zu Hause.

Zielgruppen

Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

Ziel

Die Kinder sollen auf niederschwellige Weise, mittels kindgerecht aufbereiteter Übungen und kurzen, theoretischen Inputs, mit einem aktuellen Ernährungsthema, dem Trinken, konfrontiert werden. Es sollen die Bedeutung und Wichtigkeit des Trinkens vermittelt sowie ein verstärkter Bezug zu Getränken im Allgemeinen und dem Gesundheitswert des Wassers im Besonderen hergestellt werden.

GESUNDHEITS FÖRDERUNGS FONDS STEIERMARK