

# Nachhaltige Ernährung



gesunder  
KINDER  
GARTEN

G ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Ernährungspyramide, gesunde/ungesunde Nahrungsmittel, Obst- und Gemüsesorten mit allen Sinnen, Weg der Nahrung durch den Körper, Zusammenhang Ernährung und Klimawandel, klimafreundliche Ernährung, Saisonkalender, Lebensmittel in Bioqualität und aus fairem Handel, Lebensmittelverschwendung, Zubereitung einer Speise mit anschließendem Vergleich der Zutatenliste eines entsprechenden Fertigprodukts, richtige Zahnpflege

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Die spielerische Heranführung an eine gesunde Lebensweise.
- Das Kennenlernen von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten.
- Den körperlichen Prozess der Verdauung auf einfache Weise verstehen lernen.
- Den Genuss am Essen fördern.
- Die Bewusstwerdung über den Zusammenhang Ernährung – Umwelt hervorrufen.
- Die Motivation zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung soll entfacht werden.
- Freude bei der Zubereitung von Essen erfahren und dabei Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse stärken.
- Die fein- und grobmotorischen Fähigkeiten stärken.
- Spaß an der Zahnpflege erfahren.
- Die Freude und das Interesse am Umweltschutz sollen durch Phantasie und Kreativität gefördert werden.
- Eigener Obst-, Gemüseanbau im Kindergarten

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder ab 4 Jahren

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Drei Projektstage à 1,5 Stunden, 1 Stunde Gespräch mit den Kindergartenpädagoginnen/innen hinsichtlich eigenem Obst-, Gemüseanbau (sofern gewünscht)

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



### *Welches Equipment wird benötigt?*

An den ersten zwei Projekttagen wird ein Raum benötigt, in dem ein Sitzkreis mit der entsprechenden Anzahl der teilnehmenden Kinder und somit ein ungestörtes Arbeiten möglich ist. Am dritten Projekttag ist für die Zubereitung einer Speise der Zugang zu einer Küche notwendig und in weiterer Folge auch ein Raum, in welchem die Kinder essen dürfen. Hinsichtlich der Küchenutensilien werden vor allem Schneidemesser und -bretter benötigt.



gesunder  
KINDER  
GARTEN

