

Nachhaltige Ernährung



Sandra Fuchsbichler

Dipl. Umwelt- und ÖKOLOG-Pädagogin,
langjährige Erfahrung in der Schülerassistenz
in Volksschulen, Kindergarten-Fußballtrainerin

Kontaktdaten:

Tel: 0676/5951539

E-Mail: sandra@tokala.at

www.tokala.at



gesunder
KINDER
GARTEN



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



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.

