

Ernährungsworkshop „Freche Früchtchen“ für Projektkindergärten



Organisation

Der Workshop wird von Ernährungsexpertinnen der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse sowie Styria vitalis durchgeführt.

Dauer

Die Dauer des Workshops beträgt etwa 3 Stunden.

Kurzbeschreibung des Workshops „Freche Früchtchen“

Gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin erleben die Kinder eine spannende Reise durch die farbenfrohe Welt von Obst und Gemüse. Der Fokus wird dabei auf den steirischen Apfel gelegt, mit dem ein einfaches Experiment durchgeführt und der in verschiedenen Varianten (z.B. als Apfelschalentee) verkostet wird. 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. Ergänzend laden eine Fantasiereise mit einem Erntespaziergang und die Geschichte vom Apfel mit den roten Backen zum Mitmachen und Zuhören ein. „Wie schmeckt eigentlich roher Kohlrabi?“ „Welche Formen und Farben können Äpfel annehmen?“ – Diese und viele weitere Fragen werden in der Gruppe geklärt. Das Thema wird mit einer gemeinsam zubereiteten Jause aus den „frechen Früchtchen“ abgeschlossen. 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.

