

Ernährungsworkshop „Zauberwasser“ 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 „Zauberwasser“

Warum haben fertige Getränke oft so knallige Farben? Enthalten sie wirklich nur natürliche Zutaten wie frische Früchte oder ist unser altbekanntes Wasser doch der bessere Durstlöcher? Kleine ForscherInnen wollen es genau wissen und erfahren im spielerischen Workshop, warum Leitungswasser das Getränk Nummer eins ist und welche Trinkmenge erforderlich ist, um sich wirklich fit zu fühlen. Am Beispiel der chinesischen Wunderblume können die Kinder hautnah miterleben, welche positive Auswirkungen unser Wasser hat: Es lässt die Blüte erst richtig erblühen!

Eine kleine Fantasiereise unter dem Motto „Wir machen einen Regenspaziergang“ rundet den Vormittag mit etwas Bewegung ab. Am Ende des Workshops wird ein von den Kindern gemeinsam zubereitetes gesundes Getränk verkostet und mit einem fantasievollen Namen versehen.

Die Inhalte bzw. Rahmenbedingungen des Workshops können variieren.

Zielgruppen

- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

Ziel

Die Kinder sollen auf niederschwellige Weise, mittels kindgerecht aufbereiteten 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.

