



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

An die Schaufeln – fertig – los!

Möhren pflanzen und Zwiebeln setzen macht Kindern Spaß, motiviert zur Bewegung und schult die Sinne

Berlin, März 2013 – Der Frühling ist da! Genau der richtige Zeitpunkt für Groß und Klein um sich als Gärtner auszuprobieren. Das gelingt besonders gut im eigenen Garten, aber auch in Blumenkästen auf Balkon oder Fensterbrett können Gemüse und Kräuter wachsen und gedeihen. „Beim Anpflanzen kommen Kinder an die frische Luft und in Bewegung. Außerdem werden sie auf diese Weise an Gemüsesorten herangeführt, die sie sonst vielleicht nicht probieren würden“, so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung (peb). Großstadtkinder lernen, dass das Gemüse nicht im Supermarkt, sondern aus der Erde wächst. Eine selbstgezogene Karotte erfüllt mit Stolz und schmeckt deshalb doppelt so gut wie eine gekaufte. Das macht den Kindern Spaß und fördert die Lust am Probieren und vielseitigem Essen. Vielleicht bestehen die „Gärtner-Kinder“ schon bald auf das selbstgeerntete Basilikumblatt in der Tomatensoße? Kinder wollen ihre Erfolge am liebsten direkt nach dem Einpflanzen sehen, ernten und probieren. Deshalb sind Pflanzen die schnell wachsen, farbige Blüten entfalten oder leckere Früchte tragen besonders beliebt. Dazu gehören Sonnenblumen, Erdbeeren und Kräuter.

Die Sinne entdecken

Anfassen, Riechen und Schmecken – sich an der frischen Luft bewegen! Ob beim geöffneten Fenster oder im Garten: Gärtnern ist eine sinnliche Erfahrung. Der Duft von Blumen und Kräutern erfüllt die Luft. Die kleinen Hände tauchen in die feuchte Erde oder ertasten vorsichtig die Struktur der Blätter. Sobald das selbst geerntete Gemüse im Mund landet geht es auf eine geschmackliche Entdeckungsreise. Aus grünen Blättern, die auf dem ersten Blick identisch aussehen werden Melisse, Minze und Salbei. Beim genaueren Erkunden erkennen die Kinder die unterschiedlichen Formen, Gerüche und Geschmäcker. Lustige Über-

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Sonja Both

Tel.: 030 27 87 97 65
s.both@pebonline.de

raschungen sind Kräuter, die gar nicht würzig schmecken, sondern fruchtig wie die Ananasminze oder lakritzartig süß wie Stevia. „Umso besser die Sinne geschult sind, desto exakter können Kinder die geschmacklichen Feinheiten von Speisen wahrnehmen. Auf diese Weise lernen Sie auch genussvoll, langsam und bewusst zu essen und auf Sättigungssignale zu achten“, erklärt die peb-Geschäftsführerin.

Ökologische Zusammenhänge erleben

Gartenarbeit ist nicht nur eine wunderbare Freizeitbeschäftigung, sondern auch Ökologie in der Praxis. Kinder können mit ihren eigenen Augen sehen, dass die Pflanzen sich verändern und in Wechselwirkung mit Ihrer Umgebung stehen. Sie lernen, dass bestimmte Gewächse besser im Schatten gedeihen, andere hingegen direkte Sonneneinstrahlung gut vertragen. Zum Gärtnern gehört nicht nur das Einpflanzen, sondern auch die Pflege. Wie bei uns Menschen kommt es bei der Ernährung auf das richtige Maß an. Bekommt die Pflanze kein Wasser verdurstet sie, bekommt sie zu viel ertrinkt sie. Das veranschaulicht den Kindern, dass Pflanzen Lebewesen sind und erinnert daran, dass sie auch mit ihrem eigenen Körper behutsam umgehen sollten. So wird die Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit gesteigert.

Kita-Kinder als Gärtner

Erzieher können den Kita-Garten oder die Fensterbank gut nutzen, um den Kindern in der Kita regelmäßig Wissenswertes zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Natur zu vermitteln. Darauf aufbauend lassen sich gemeinsame Ernte-, Probier- und Kochaktionen organisieren. Worauf es bei einer gesunden Kita sonst noch ankommt, verdeutlicht das Kitaprojekt von peb „gesunde kitas - starke kinder“. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.pebonline.de/gesunde-kitas-starke-kinder.html oder im Praxishandbuch, das peb im Cornelsen Verlag Skriptor herausgegeben hat und das im Buchhandel erhältlich ist. Praktische Hinweise können Interessierte außerdem in der peb-Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte nachlesen, die zum kostenlosen [Download](#) verfügbar ist. Hier werden u.a. einfache Experimente (Duftbar, Fühltest) vorgestellt, mit denen Kinder lernen können, ganz bewusst die verschiedenen Geschmacks- und Geruchskomponenten der Nahrung wahrzunehmen.

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Informationen unter www.pebonline.de