

Erlebnis Kochbus

Gesunde Ernährung spielerisch erleben



Die Kinder der Kita „Rappelkiste“ schnippelten gemeinsam, um ein gesundes Mittagessen zuzubereiten.

Foto: jh

Bernau (jh). Viele Kinder und Jugendliche haben zu viel Speck auf den Rippen. Die Ernährungsgewohnheiten haben sich verändert. Dabei ist nicht zu viel an Nahrung das Problem, sondern die falsche und fettreiche Ernährung. Der regelmäßige Konsum von Pommes, Chips, Pizza oder Hamburger trägt zur erhöhten Fettaufnahme bei. Die Folgen sind verheerend. Bereits im Kindergartenalter soll deshalb die Gesundheitsförderung ausgebaut und verstärkt werden. So haben zwei Krankenkassen mit dem Projekt Kochbus kooperiert. Hierbei handelt es sich um einen

umgebauten Doppeldeckerbus. Dieser ist ausgestattet mit modernster Küchentechnik. Außen ist er hellgrün mit Abbildungen von Lebensmitteln und Küchenutensilien. Im Stadtbild ist er damit nicht zu übersehen. Im Kochbus lernen die Kinder, die bunte Vielfalt der Lebensmittel zu entdecken und gesunde Ernährung aktiv mit zu entdecken. Los ging es Dienstag in Bernau. Gekommen waren Kinder aus der Kita „Rappelkiste“. Sie erhielten zunächst eine Kochschürze und eine Kochmütze mit ihrem Namen darauf. Koch Martin befragte die Kinder zunächst nach ihren Lieb-

lingsspeisen zum Mittag. An erster Stelle standen natürlich Nudeln mit Tomatensoße. Und genau da durften die Kinder aktiv werden. Zunächst wurde gemeinsam geklärt, was in eine gesunde Tomatensoße hinein kommt. Dann wurde geschnippelt, Tomaten, Paprika, Gemüsezwiebeln und Gurke. Den letzten Pfiff erhielt die Soße durch Zugabe von Gewürzen. Alle Kinder waren eifrig bei der Sache und jeder wollte eine tolle Soße. Die Nudeln bereitete der Koch vor und so wurde nach dem Kochen gemeinsam gespeist. Und, es schmeckte allen.