

13.10.2017

## Presseinformation

### Komm mit ins gesunde Boot – Kita les petits amis geht an Bord!

Förderung der gesunden Ernährung von Kindern in Baden-Württemberg



*Bildunterzeile 1: Zehn Kinder der Kita les petits amis der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH nahmen an dem Gesundheitsförder-Programm „Komm mit ins gesunde Boot“ teil bei dem sie u.a. bei Bewegungsübungen ins Schwitzen kamen.*

Karlsruhe (scnk). „So Jakob, schau Dir die Karten an und sag mir, welche Lebensmittel Kinder häufig und welche sie eher selten essen sollten“, erklärt ein Mitarbeiter vom Universitätsklinikum Ulm. Gummibärchen, Nudeln, Wasser, Gurken – Jakob kann alle Lebensmittel gut einschätzen, nur bei den Pommes ist er sich nicht sicher. Die sollten Kinder doch ganz oft essen oder sind die vielleicht ungesund? „Es kommt auf die Menge an und wie sie zubereitet sind“, erklärt Barbara Rieder, pädagogische Fachkraft der bilingualen Kita les petits amis (dt./franz.) der AWO Karlsruhe gemeinnützigen GmbH. Pommes aus der Fritteuse sollten tatsächlich nicht so oft auf den Tisch kommen. Handelt es sich um selbstgemachte Pommes aus frischen Kartoffeln mit wenig Fett aus dem Backofen oder der Heißluftfritteuse, dürfen die knusprigen Leckerbissen durchaus öfter auf dem Teller landen, denn das Gemüse enthält viele Nährstoffe und verhältnismäßig wenig

Kalorien. Die Übung zum Thema „gesunde Ernährung“ war Bestandteil einer Studie, die im Rahmen des Programmes „Komm mit ins gesunde Boot“, das von der Baden-Württemberg Stiftung initiiert und gefördert wird. Die Kita les petits amis, in die Jakob geht, war eine von 59 Kindertagesstätten, die an der Studie teilnahm. Erklärtes Ziel des Programmes, ist es, eine gesunde Lebensweise bei Kindern zu fördern, mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die Gesundheitsförderung in Kindergärten weiterhin zu verbessern und dabei Erzieherteams in ihren vielfältigen Aufgaben bestmöglich zu unterstützen. Folgende Themen standen dabei im Mittelpunkt:

- Gesunde Ernährung
- Bewegung
- Sinnvolle Freizeitgestaltung

Der Gesundheitsförderansatz „Komm mit ins gesunde Boot“ integriert mit klaren, gut verständlichen Botschaften gesundheitsbezogene Inhalte in den Kita-Alltag. Im letzten Jahr waren die Mitarbeiter des Uniklinikums Ulm schon einmal zu Besuch in der Kita les petits amis, dabei nahmen die Kinder an denselben Übungen und Messungen teil. Nach dem erfolgreichen Abschluss der ersten Messphase im Jahr 2016 wurden die teilnehmenden Einrichtungen über ein Jahr lang professionell bei der Programmumsetzung begleitet. Im September begann 2017 die Abschlussmessung der landesweiten Gesundheitsstudie. Als Dankeschön für die Teilnahme bekam die Kita les petits amis einen Smoothie Maker mit Rezepten, einen elektrischen Spiralschneider, einen Saftspender und ein Dörrgerät.

Interessierte Lehrer\*innen und Erzieher\*innen können sich fortlaufend für die Weiterbildung im Programm „Komm mit in das gesunde Boot“ anmelden:

[http://www.gesundes-boot.de/anmeldung/anmeldung/?no\\_cache=1](http://www.gesundes-boot.de/anmeldung/anmeldung/?no_cache=1)

„Wir haben in der Kita unter dem Titel „Gesund sein – gesund bleiben“ auch ein eigenes Projekt zu dem Thema gestartet“, erklärt Barbara Rieder. Einmal pro Woche gibt es in der Kita einen Tag an dem das Thema kindgerecht behandelt wird. Dazu gehört das Zubereiten von leckeren, frischen Mahlzeiten, ebenso wie die Vermittlung der Bedeutung von ausreichend Schlaf. Die Kleinen lernen aber auch wie sie sich die Hände richtig waschen und die Nase putzen. Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Empfehlung mit den fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind ebenfalls Bestandteil des Projekts „Gesund sein – gesund bleiben“. Auch die Eltern wurden „mit ins Boot“ geholt indem auf Elternabenden über die Themen informiert wurde. Barbara Rieder und ihre Kollegin Marjorie Schmaltz nehmen jetzt noch an zwei Fortbildungen des „Komm mit ins gesunde Boot“-Programmes teil. Ab März 2018 wird das dort gesammelte Wissen in das Kita-Projekt „Gesund sein – gesund bleiben“ einfließen und somit weiterhin ein fester Bestandteil des pädagogischen Konzepts der Kita les petits amis sein.



*Bildunterzeile 2: Zehn Kinder der Kita les petits amis der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH nahmen an dem Programm „Komm mit ins gesunde Boot“ teil und freuten sich über die Urkunden und die Lebensmitteldosen, die Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Universitätsklinikums Ulm als kleines Dankeschön zum Abschluss überreichten.*



**Ansprechpartnerin:**

Somajeh Noheh-Khan  
Unternehmenskommunikation  
AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH  
Rahel-Straus-Straße 2  
76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 35007 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Detailinformationen über die Angebote der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite: <http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>**