

VOM WISSEN ZUM HANDELN

Gut essen einfach machen.

Eine von vielen tollen Einreichungen zum Ideenaufwurf

Frisches Frühstück

NWZ Medien, Muddis kochen



IStock / artursfoto

Idee und Beschreibung:

Stundenlang in der Schule zu sitzen, sich zu konzentrieren und gleichzeitig noch Leistung zu bringen, fordert jede Menge Energie. Gerade deshalb ist das Frühstück für Schulkinder die wichtigste Mahlzeit am Tag. Besonders für eingeschulte Kinder ist der neue Lebensabschnitt eine große Herausforderung, weshalb „Muddis kochen“ mit der Aktion „Frisches Frühstück“ gezielt Vorschulkinder und deren Eltern ansprechen möchten. Das Frühstück wird nun nämlich mit der Einschulung nicht mehr im Kindergarten vorbereitet, sondern zuhause. „Muddis kochen“ ist ein erfolgreicher Kochblog aus dem Nordwesten. Fans finden sowohl auf dem Blog als auch der Facebookseite leckere Rezepte für die Alltags- und Sonntagsküche, Kocherlebnisse sowie –erfahrungen. Mit dem „Frisches Frühstück“ möchten die Muddis die Vorschulkinder und deren Eltern dafür sensibilisieren, dass ein ausgewogenes, frisches Frühstück für die Schule wichtig und schnell und einfach vorzubereiten ist. Für die Aktion „Frisches Frühstück“ können sich alle Kindergärten im Nordwesten Deutschlands bewerben. Im Jahr 2017 wurden 6 Kindergärten aus den über 100 Bewerbern ausgelost. Die Vorschulkinder dieser Kindergärten wurden dann kurz vor den Sommerferien von den Muddis besucht, um gemeinsam ein frisches Frühstück zusammenzustellen. Alle sechs Kindergärten bekamen für ihre Vorschulkinder ebenfalls ein „Frisches Frühstück-Set“ bestehend aus Brotdose, Getränkeflasche für Wasser und Kühltasche, sodass sich die Kinder an die Aktion „Frisches Frühstück“ auch in der Schulzeit noch erinnern können. Diese erfolgreiche Aktion wird im Jahr 2018 weitergeführt, denn Obst, Gemüse und frisches Wasser sind angesagt!

<http://www.muddiskochen.de/puh-obst-und-gemuese-sind-immer-noch-angesagt/>

Zielgruppe:

Vorschulkinder und deren Eltern - angesprochen über ihren Kindergarten

Einzigartigkeit der Idee:

Häufig werden Aktionen in Schulen durchgeführt, die Aktion „Frisches Frühstück“ spricht allerdings gezielt Kindergärten, die Vorschulkinder und deren Eltern an. Mit dem Ende der Kindergartenzeit beginnt für die Kinder ein neuer, spannender und wichtiger Lebensabschnitt. Bei diesem Entwicklungsschritt möchte Muddis kochen die Familien unterstützen und hofft, durch die Aktion mit hilfreichen Tipps, Tricks und Erfahrungen rund um das Frische Frühstück dazu beitragen zu können, dass diese Vorschulkinder mit einem abwechslungsreichen Frühstück in Ihren Schultag starten. Anhand einer großen Ernährungspyramide als Magnetwand haben wir zunächst mit allen Kindern erarbeitet, was zu einem Frischen Frühstück gehört. Im Anschluss haben wir frische Brote geschmiert, Obst und Gemüse geschnippelt und jedes Kind konnte seine Brotdose selber befüllen. Die ausgehändigten Trinkflaschen sind mit Leitungswasser gefüllt worden und wir haben uns im Anschluss mit allen Kindern zum Genuss des Frischen Frühstücks meist im Außengelände versammelt.

Zusätzlich haben wir aus allen Teilnehmern noch einen Hauptgewinner gezogen und das Abschlussfest im Kindergarten durch Vor-Ort-Aktivitäten unterstützt: Der beteiligte Bäcker hat einen Außenofen mitgebracht und mit den Kindern frisches Brot gebacken, der OOWV hat den Wasserkreislauf spielerisch erklärt und die Molkerei Ammerland hat den Weg von der Milch zum Käse aufgezeigt. So haben auch die jüngeren Kinder von der Aktion profitiert - und die Erzieherinnen, die einmal im Arbeitsleben zu einem Fest im eigenen Kindergarten nichts vorbereiten mussten.

Viele Bilder und weitere Infos finden Sie hier:

<http://www.muddiskochen.de/frisches-fruehstueck/>