Unterbezirk
Ruhr-Mitte

24.06.2020

Gemüsebeete für Kids fördern gesunde Ernährung

EDEKA Stiftung sorgt schon bei den Jüngsten für einen bewussten Umgang mit Ernährung. Kids in den Kitas Eulenbaumstraße und Breddestraße pflanzen, ernten und essen jetzt aus eigenem Anbau.

Mehr als die Hälfte der über 18-jährigen Deutschen bringen zu viel auf die Waage – das geht aus einer im April 2019 veröffentlichten Erhebung des Statistischen Bundesamtes hervor. Die Weichen dafür werden häufig bereits im Kindes- und Jugendalter gestellt: Laut der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts sind bereits mehr als 15 Prozent aller 3- bis 17-Jährigen übergewichtig. Umso wichtiger ist es, bereits in den ersten Lebensjahren das Bewusstsein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu schaffen.

Lebensmittel spielerisch kennenlernen

Seit mehr als zehn Jahren verfolgt die EDEKA Stiftung genau diesen Ansatz: Mit ihrem Projekt „Gemüsebeete für Kids“ führt sie Vorschulkinder spielerisch an die Themen Ernährung und Lebensmittel heran. Auch die AWO Kitas Breddestraße (Herne) und Eulenbaumstraße (Bochum) beteiligen sich daran und haben Beete für die Kids angelegt.

Rote Beete, Feldsalat, Blattsalat, Gurke, Radieschen und Möhren: Die Kinder von der Eulenbaumstraße konnten eine bunte Palette unterscheidlicher Gemüsesorten anpflanzen. Die Sorten wurden von der EDEKA Stiftung zur Verfügung gestellt. Richtig spannend wird es dann in Kürze, wenn die Ernte eingefahren wird. Ziel ist, die Kinder von der Saat bis zum Teller in ihrer Ernährungskompetenz zu stärken.

> *Die Pflanzen zu gießen und zu pflegen macht Spaß und fördert das Bewusstsein für gesundes Essen.*

„Die Kids bauen gemeinsam ihr Gemüse an und ernten es später. Die Pflanzen zu gießen und zu pflegen, damit sie wachsen, macht Spaß und fördert außerdem das Bewusstsein für gesundes Essen“, betont auch Maike Strothkamp, Leiterin der Kita Breddestraße.

Zum Hintergrund: Seit dem Projektstart im Frühjahr 2008 haben bereits über eine Million Vorschülerinnen und Vorschüler eigene Radieschen, Karotten oder Kohlrabi großgezogen. Was zunächst als Projekt in Kitas sozial benachteiligter Stadtteile begann, ist heute in allen Regionen Deutschlands fest verwurzelt. In urbanen wie ländlichen Gebieten lernen die Kinder nicht nur, woher das Gemüse stammt. Sie übernehmen darüber hinaus unmittelbar Verantwortung für ihre Beete und werden zudem ermutigt, gemeinsam neue, selbst geerntete Gemüsesorten zu probieren – ein ganzheitliches Erlebnis.

Redaktion
EDEKA Stiftung und
Christopher Becker/ AWO Ruhr-Mitte
E-Mail: c.becker@awo-ruhr-mitte.de