



Jasmin mag Erdbeeren besonders gern.

Foto: Vanessa Kauhs

Rohkost statt Fritten: Gesunde Rezepte für Kinder

Salzgitter. "Das beste Frühstück ist vielfältig und bunt. Es ist wichtig, dass die Kinder viel Abwechslung haben und immer was Neues kennenlernen", erklärt Fernsehkoch Mirko Reeh.

Heute hat er die Kindertagesstätte Wiesenkinder in Salzgitter besucht und mit 25 Kindern von drei bis sechs Jahren gesund gegessen, ausgelassen getanzt und gesungen. Das Projekt "Küchenkinder" gibt es bundesweit schon länger, doch zum ersten Mal hat es nun in der Region Salzgitter stattgefunden. Es ist eine Kooperation mit dem Unternehmen JobImpulse. Zum Auftakt hat der Kindergarten aus Salzgitter die Presse zu einem Frühstück eingeladen.

Die Aktion "Küchenkinder" ermöglicht es Kindern, mehr über gesunde Ernährung zu erfahren, vor allem über Obst- und Gemüsesorten. Das Besondere dabei: Die Kinder können ihr Frühstück selber vorbereiten. Begleitet wird das Ganze von Fernsehkoch Mirko Reeh. Im Anschluss sorgte Musiker Oliver Mager für Unterhaltung.

"Mit Spaß geht alles viel Leichter"

Das Ziel ist es, den Kleinsten möglichst früh zu zeigen, was gesunde Ernährung bedeutet. "Das Verständnis für gute und gesunde Ernährung sollte man so früh wie möglich erlangen", so die Unternehmer der Firma JobImpulse.

Heute haben die Kinder nicht nur den Bezug zu Lebensmittel, sondern auch die Herkunft der verwendeten Lebensmittel gelernt. So besteht das Frühstück hauptsächlich aus Bio- und regionalen Produkten, wie Backwaren.

"Auch im Alltag legt der Kindergarten viel Wert auf ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Essensprogramm. In ein kleines Beet im Hinterhof des Gebäudes können die Kids nach ihren Vorstellungen und Wünschen Lebensmittel anpflanzen", so Woitek Dziura, Leiter der Kindertagesstätte.