

Milchparty bei den Nordknirpsen

Nordknirpse feiern Milchparty

Sie unterstützt den Aufbau unserer Knochen und versorgt uns mit den lebenswichtigen Vitaminen A und B. Milch ist als Grundnahrungsmittel aus deutschen Haushalten kaum mehr wegzudenken. Enthalten in Joghurt, Käse und Brotaufstrichen sorgt sie bereits am Morgen für einen süßen wie auch herzhaften Start in den Tag. Auch im Kitaalltag ist sie allgegenwärtig. Aber was bewirkt die Milch eigentlich in unserem Körper? Und wie kann man sie mit anderen gesunden Lebensmitteln kombinieren? Diese Fragen sollte die Milchparty beantworten, die nun in der AWO Kita „Nordknirpse“ stattfand.

Die Milchparty, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgerichtet wird, bezieht immer alle Altersgruppen in der Kita mit ein. Während sich also die Kleinsten an der Mischung eines Rührkuchens versuchen, kochen die größeren Kinder Käsepasta oder stecken Käsespieße. Zu den selbst geschnippelten Gemüsesticks und den würzigen Rosmarinkartoffeln gesellt sich schnell noch ein Kräuterquark zum Dippen und auch ein Milchshake mit frischen Früchten wird bereitet. Natürlich wird auch hier und dort einmal gekleckst, aber das gehört schließlich dazu, wenn man eine richtige Party feiert.

„Unsere Erfahrung zeigt, dass die Kinder immer großen Spaß an der gemeinsamen Zubereitung und dem anschließenden Essen haben“, weiß Witold Maichrowitz von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Unter seiner Anleitung wird an diesem Tag geschnippelt und geschält, gerührt und dekoriert. Die Speisen sind am Ende nicht nur super lecker und gesund, sondern sehen auch noch besonders raffiniert aus.

„Wichtig ist uns, dass Kinder verschiedene Nahrungsmittel kennenlernen – auch, wenn sie zuhause nicht auf den Tisch kommen. Im Zuge unserer Milchpartys naschen Kinder dann auch gerne einmal von etwas, das sie daheim gar nicht erst probieren würden. Sie essen mit - einfach, weil es ihnen die anderen Kinder so vormachen.“

Die Milchpartys finden im Rahmen des DGE-Projektes „Ernährung, Umwelt, Zahngesundheit und Bewegung in Kitas“ statt. Teil der Veranstaltungen sind daher immer auch interaktive Lern- und Bewegungsspiele.

Bisher sind keine Bilder verfügbar.