



# JETZT WIRD'S BUNT

Projektmappe zur gesunden Ernährung

*meine-krankenkasse.de*

## Was beinhaltet das Projekt „Jetzt wird's bunt“?

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Kindergesundheit. Darum ist Aufklärung über gesundes Essen und Trinken gerade in der Kindertagesstätte (kurz Kita) sehr wichtig. Schon im Kindergartenalter werden erste Ernährungsgewohnheiten geprägt - gute wie schlechte, die die Kinder auch später beibehalten.

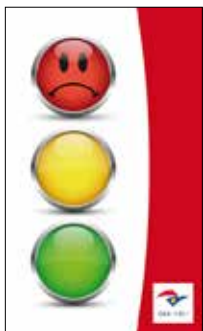
Die Eltern tragen dabei eine besondere Verantwortung. Leider nimmt aber durch Alltagsstress, Bequemlichkeit oder einfach aus Unwissenheit die Qualität des Frühstücks in den Brotdosen der Kinder immer weiter ab. Mit unserem Projekt „Jetzt wird's bunt“ wollen wir diesem Trend entgegenwirken.

## Projekt „Jetzt wird's bunt“

Der Erfolg von Projekten zur Ernährungserziehung in der Kita hängt entscheidend davon ab, ob auch die Eltern von gesunder Ernährung überzeugt werden können. Das Projekt „Jetzt wird's bunt“ ist für Kitas gedacht, in denen das Frühstück von den Eltern mitgegeben wird. Ziel ist es, die Eltern über einen längeren Zeitraum hinweg an eine ausgewogene Ernährung zu erinnern. Das geschieht durch die Ausgabe der „Ampelkarten“, die auf einen Blick zeigen, ob das Frühstück gut war oder verbesserungswürdig ist. Die Ampelkarten können auch bereits laufende Aktionen zum Thema Ernährung ergänzen.

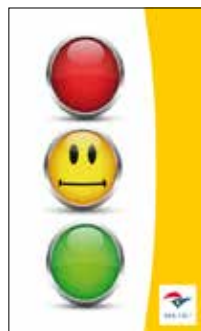
## Ampelkarten

Uns liegt viel daran, Sie für unsere Aktion zu gewinnen, denn die Kita ist neben dem Elternhaus ein Ort, an dem Kinder sehr viel lernen. Mit unseren Ampelkarten helfen wir Ihnen, dass Sie mit den Eltern zum Thema „Ausgewogenes Frühstück“ ins Gespräch kommen. Neben den Ampelkarten erhalten die Eltern ein Informationsblatt mit Ernährungshinweisen. Es soll die Eltern zu Beginn des Projektes auf die Bedeutung eines gesunden Starts in den Tag einstimmen.



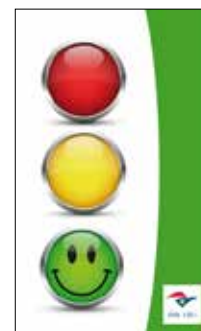
**Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.**

Die rote Ampel zeigt an, dass die Eltern das Frühstück überdenken sollen, das sie ihrem Kind mitgeben. Die Karte sollte ausgegeben werden, wenn das Frühstück nur aus ungesunden Lebensmitteln besteht.



**Ein guter Anfang ist gemacht.**

Die gelbe Ampel zeigt an, dass die Eltern auf dem richtigen Weg sind, aber es noch Verbesserungspotenzial gibt. Die ungesunden Lebensmittel in der Brotdose überwiegen.



**Super – alles richtig gemacht.**

Natürlich gibt es auch Eltern, die wissen, wie ein gesundes Frühstück aussieht. Auch für sie haben wir eine Ampelkarte entworfen. Ist das mitgebrachte Frühstück vollwertig und ausgewogen, steht die Ampel auf grün.

## Wie können die Eltern in das Projekt eingebunden werden?

Die Eltern können über einen Elternbrief oder im Rahmen einer Elternversammlung informiert werden. Wir können Ihnen gern einen Elternbrief zur Verfügung stellen, der die Eltern auf das Projekt aufmerksam und neugierig macht. Bei einer Elternversammlung haben Sie den Vorteil, dass Sie über bevorstehende Aktionstage zum Thema gesunde Ernährung informieren können und Fragen im Vorfeld direkt klären können. Sofern es passt, kommen wir gern dazu, um das Projekt persönlich vorzustellen.

Dass die Eltern im Vorfeld eingebunden werden, ist für den Erfolg des Projektes enorm wichtig. Warum? Die Eltern sollen nicht unvorbereitet sind, wenn sie eine der Karten in der Brotdose ihres Kindes finden. Die Gefahr, dass das Projekt abgelehnt beziehungsweise nicht von den Eltern unterstützt wird, wäre zu groß.

### Aktionstage/Themenwochen

Veranstalten Sie in Ihrer Kita Aktionstage oder Themenwochen zu den Lebensmitteln, die in eine gesunde Brotdose gehören. An diesen Tagen geht es auch darum, Kinder mit Lebensmitteln vertraut zu machen, die sie bis dahin vielleicht noch nicht kennen oder probiert haben. Beispiele für Aktionen sind.

- › **Getreide:** Jedes Kind bringt sein Lieblingsmüsli oder seine Lieblingsbrotsorte mit. Es wird darüber gesprochen, wie es hergestellt wird und welche Inhaltsstoffe das mitgebrachte Müsli/das Brot ist.
- › **Obst und Gemüse:** Es werden gemeinsam Obstsalate zubereitet. Gehen Sie mit den Kindern in ein Lebensmittelgeschäft. Welche Gemüse- und Obstsorten kennen die Kinder?
- › **Milch/Milchprodukte:** Am Käsetag können die Kinder ihren Lieblingskäse mitbringen. Schmeckt Buttermilch anders als normale Milch?
- › **Getränke:** Was trinken die Kinder gern? Ist es gesund? Zuckertag: Machen Sie Kinderexperimente mit Zucker.
- › **Plakate und Collagen:** Gemeinsam gestalten und sichtbar aufhängen – Zusammen mit den Kindern (und den Eltern) werden Plakate erstellt.

Thema könnte beispielsweise sein: Was gehört in die Brotdose? Was gehört nicht in die Brotdose? Bei dieser Aktion bietet sich die Gelegenheit, mit den Kindern (und Eltern) zu besprechen, warum zum Beispiel süße Nahrungsmittel eine Ausnahme in den Brotdosen der Kleinen sein sollten.

- › **Aktionstag Elternfrühstück:** Kinder laden Eltern zum Frühstück in die Kita ein. Das ist meistens eine tolle Gelegenheit, um mit Vätern und Müttern ins Gespräch zu kommen und Fragen zum Ess- und Trinkverhalten zu beantworten.
- › **Aktionstag „Gesundes Buffet“:** Eltern geben gesunde Lebensmittel für ein gemeinsames Frühstück der Kinder (unter einem bestimmten Motto) in die Kita mit.
- › **„Wenn ich König/in des Frühstücks wär...“:** Wöchentlich werden „Frühstückskönige“ und „Frühstücksköniginnen“ bestimmt. Die Krone bekommt, wer regelmäßig ausgewogenes Essen mitbringt. Da sicherlich alle Kinder einmal Frühstückskönig/in werden wollen, tragen sie ihre Wünsche bezüglich ihrer Frühstücksdose an ihre Eltern weiter.

Die Eltern werden mit einbezogen, indem sie „mitgekürt“ werden. Das spornt an, dass Frühstück weiterhin liebevoll zuzubereiten.

An diesem Punkt lassen sich beispielsweise auch die Ampelkarten einsetzen. Frühstückskönig/in kann werden: „Wer im letzten Monat drei Mal eine grüne Ampelkarte bekommen hat.“

Natürlich werden die Frühstückskönige/innen mit einer Kleinigkeit belohnt. Sie stimmen zum Beispiel ab, wohin der nächste Ausflug geht. Nach einer vereinbarten Zeit setzt sich das Kita-Team zusammen, um zu besprechen, wie sich das Engagement der Kinder auf das Verhalten der Eltern bezüglich des Frühstücks ausgewirkt hat.

## Wie kann das Modul für Nachhaltigkeit sorgen?

Die Ampelkarten können zu einem festen Bestandteil der Elternarbeit in der Kita werden. Durch eine regelmäßige Ausgabe werden die Eltern immer wieder daran erinnert, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist.

Ebenfalls können Aktionstage, die erfolgreich waren, in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

## Möglicher Zeitplan

Titel	Details	Termin bis	erledigt
Besprechung im Kita-Team	Welche /wie viele Gruppen nehmen am Projekt teil?		
Planung der Elternversammlung	Welche Informationen möchte man den Eltern vermitteln?		
Elternversammlung inkl. Ausgabe des Infoblattes "Jetzt wird's bunt"	Aufklärung über Ampelkarten und geplante Aktionen		
Alternative: Elternbrief inkl. Ausgabe des Infoblattes „Jetzt wird's bunt“	Projektphase beginnt, die Eltern werden darüber informiert		
Aktion „Frühstückskönig/in“	Laufende Aktion. Wöchentlich oder monatlich wird ein/e Frühstückskönig/in gewählt		
Aktionstage	Kinder lernen neue Lebensmittel kennen		
Aktion „Plakate“	Plakate zum Thema Brotdose basteln, ggf. Eltern dazu einladen. Sichtbar aushängen.		
Aktion „gesundes Buffet“	Eltern geben gesunde Lebensmittel für ein gemeinsames Frühstück der Kinder mit		
Aktion „Elternfrühstück“	Kinder laden Eltern zum Frühstück ein.		
Besprechung im Kita-Team	Zeigen sich erste Erfolge?		

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wenn Sie das Projekt „Jetzt wird's bunt“ in Ihrer Kita durchführen möchten, können Sie die benötigten Unterlagen kostenfrei bei uns bestellen. Wir schauen auch gerne, wie wir Sie an Ihren Aktionen am besten unterstützen können.

Sprechen Sie uns hierzu gerne an.

## Wissenswertes über die BKK-VBU

- > Rund 1.000 Mitarbeiter betreuen über 550.000 Kunden
- > Sehr gute Testergebnisse in Krankenkassenvergleichen
- > Soziales Engagement und nachhaltiges Wirtschaften
- > Über 45 ServiceCenter bundesweit



### Quellen

BKK Bundesverband und BKK Landesverband Hessen;  
Bilder von [www.adobe-stock.com](http://www.adobe-stock.com)

### Redaktion

Astrid Salomon

Wir sind immer für Sie da.



24-h-Servicetelefon  
0800 1656616\*



[facebook.com/bkk.vbu](https://facebook.com/bkk.vbu)



Servicefax  
0800 1656617\*



[meine-krankenkasse.de](mailto:meine-krankenkasse.de)  
[info@bkk-vbu.de](mailto:info@bkk-vbu.de)

\*kostenfrei innerhalb  
Deutschlands