

„Besser essen – mehr bewegen“ in den Ferien

Im Rahmen eines Ferienprogramms für Kinder von Beschäftigten der Universität Paderborn erleben 7 Jungen und Mädchen im Alter von 4 bis 11 Jahren 4 ereignisreiche Tage während der Osterferien. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des PAPI-Projektes gestalten vom 02. bis 05. April 2007 das Programm nach dem Motto „besser essen – mehr bewegen“.

Jeder Morgen beginnt mit einem gesunden Frühstück. Die Kinder schneiden Obst für einen Obstsalat und stellen ihr eigenes Müsli nach ihrem Geschmack aus selbst gequetschten Getreideflocken, Cornflakes, Sonnenblumenkernen und Milch zusammen. „Das ist lecker“, schwärmt der 4-jährige Finn. Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Kinder ohne Frühstück ihren Tag beginnen, ist es den Verantwortlichen wichtig, dass die Kinder ihr Frühstück selbst zubereiten können und Spaß daran haben. „Ein gesundes Frühstück auf den Tisch zu bringen, ist kinderleicht“, erklärt Oecotrophologin Christiane Hoffmann. „Leider verzichten immer mehr Eltern aus Zeitgründen darauf.“, so Hoffmann. Fachkräfte der Ernährungswissenschaft sehen in diesem Trend eine Gefahr für die kindliche Entwicklung, weil das Frühstück einen wichtigen Energiespender für den Tag darstellt.

Gemeinsam mit den Erwachsenen kochen die Kinder Marmelade, backen Pfannkuchen und stellen Brotaufstriche selbst her. Damit die Kinder verstehen, wie wichtig das Frühstück für den Tag ist, basteln sie nach dem Essen an einem Plakat. Im Zentrum des Posters steht das Frühstück als wichtige Mahlzeit des Tages. „Wir nehmen mit diesem Poster am KIKA-Wettbewerb Spot-Fit teil“, erzählt Nina (7 Jahre) stolz.

Gut gestärkt und nach der Arbeit am Plakat beginnt die Bewegungszeit. Sie bildet eine notwendige und gesundheitsförderliche Ergänzung zum Aufenthalt im Raum und zu der geistig-kreativen Arbeit am Poster. Im Außengelände der Universität können sich die Kinder nach Herzenslust austoben. Sie werden zu reichlich Bewegung animiert und spielen Fangen, sowie Kreisspiele mit Ball und Schwungtuch. „Ein besonderes Highlight ist das große Trampolin in der Turnhalle“, sagt Diplom-Pädagogin Karina Schneider. Kleine Bewegungsaufgaben rund um Wasser und Luft helfen dabei, dass das Springen nicht langweilig wird.

Gern möchten die Kinder an der nächsten Ferienfreizeit wieder teilnehmen. „Aber erst mal bin ich gespannt darauf, ob wir den Wettbewerb gewinnen“, sagt der 7-jährige Nils.