

Gesunde Ideen für Kindergeburtstage

Ernährungsberaterin zu Gast in der Kita Löwenzahn

Für das Projekt „Familie im Mittelpunkt“ fand im Kindergarten Sonnenschein, auf Wunsch einiger Eltern, ein Nachmittag zum Thema „Gesunde Ideen für den Kindergeburtstag“ statt. Ernährungsberaterin Tina Hildebrandt hatte einige leckere Rezeptvorschläge mitgebracht. Nach der Vorstellung der einzelnen Anregungen machten sich acht Mamas gemeinsam daran die Speisen vorzubereiten. Es wurde geschnitten, gebacken und mundgerecht angerichtet.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Apfelsemmeln, Möhren, Nuss, Muffins, Paprikaschiffchen und Apfel-Pommes mit Erdbeer-Ketchup

wurden auf einem Tisch zu einem Büfett aufgebaut. Beim anschließenden gemeinsamen Essen durften die Kinder natürlich auch nicht fehlen. Sie waren während der Vorbereitungszeit in der Spielbetreuung gewesen.

Am Ende des Nachmittages waren sich alle einig, die Veranstaltung war ein toller Erfolg. Nicht nur für die Mamas, die viel Spaß beim Zubereiten hatten. Auch die leuchtenden Kinderaugen waren ein Zeichen, dass auch gesunde Snacks gern gegessen werden – wenn sie fantasievoll zubereitet und angerichtet werden. Für die Zukunft sind noch weitere Nachmittage mit Tina Hildebrandt geplant.



Fantasievoll und gesund: Gemeinsam mit Ernährungsberaterin Tina Hildebrandt (rechts) haben Mütter der Kita Löwenzahn ein gesundes Büfett zusammengestellt.

Foto: privat