

Holger Hofmann ist Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes. Er hatte schon viele Jahre die Idee, Kindern direkt vor Ort gesunde Ernährung und Bewegungsfreude zu vermitteln.



Die Mobile Aktion Ernährung und Bewegung soll Kindern spielerisch Wissen über gesunde Ernährung vermitteln. Gefördert wird das Projekt von der ALDI Nord Stiftungs GmbH.

Wer steckt eigentlich hinter ...

Ernährungsmuster behalten Kinder und Jugendliche oft ein Leben lang. Umso wichtiger ist es, hier schon früh eine gute Basis zu schaffen und zu zeigen, dass gesunde Ernährung eigentlich ganz einfach ist. Zu einem gesunden Aufwachsen gehört aber auch ausreichende Bewegung. Denn der Anteil übergewichtiger Kinder ist in den vergangenen 25 Jahren um ein Viertel und derer mit krankhaftem Übergewicht sogar um das Doppelte gestiegen. Hier setzt das Projekt „Mobile Aktion Ernährung und Bewegung“ (MAEB) des Deutschen Kinderhilfswerkes an. Dabei wird Kindern auf spielerische und genussvolle Weise mit sogenannten „Essperimenten“ der Umgang mit frischen Lebensmitteln nähergebracht und so ganz nebenbei Wissen über gesunde Ernährung vermittelt.

Entstanden ist dieses Projekt unter Federführung von Sozialpädagoge Holger Hofmann, dem Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes. Die Idee hatte er schon lange, aber erst nachdem er die ALDI Nord Stiftung von dem Projekt überzeugen konnte, wurde daraus Realität. Und so machen jetzt seit Oktober 2017 die „Ernährungsmobile“ auf vielen öffentlichen Plätzen oder Schulhöfen Station, beispielsweise in Berlin, Dortmund, Dresden, Hamburg, Hannover oder Magdeburg. Bevorzugt werden Schulen und Einrichtungen angesteuert, die einen hohen Anteil an Kindern aus einkommensschwachen Familien haben.

Die „Essperimente“ vermitteln wichtige Botschaften an Kinder, wie zum Beispiel ausreichend frisches Gemüse und Obst zu essen, viel zu trinken, und möglichst wenig Zucker zu sich zu nehmen. Ein besonderes Augenmerk

wird dabei auf die Nachhaltigkeit des Projektes gelegt. So erhalten alle Kinder ein kleines Rezeptheft, das auch als Quiz funktioniert. Ihre Aufgabe besteht insbesondere darin, ein Rezept zu Hause, gemeinsam mit Geschwistern und Eltern zuzubereiten, um auch hier Interesse an gesunder Ernährung zu wecken.

Ihrer Freude am Klettern, Balancieren und Rutschen können die Kinder an der „Bewegungsbaustelle“ nachgehen. Diese besteht aus einfachen Holzbauteilen, die wie überdimensionale Bauklötze zusammensetzbar sind. Die Kinder entwickeln, konstruieren und erproben damit Spiel- und Bewegungsräume, die immer wieder umgebaut werden können. Die einzelnen Bauteile kann man alleine nur schwer bewegen. Viel mehr Spaß macht es mit anderen zu bauen. Es entstehen dabei Bewegungslandschaften, die vielseitig beklettert und bespielt werden können. Auch sind Sprachbarrieren kein wirkliches Hindernis, mitzubauen und mitzuspielen. Die Bewegungsbaustelle ermöglicht Integration und Inklusion. Auch Kinder mit Beeinträchtigungen oder Hochbegabte finden in der Bewegungsbaustelle ein großes Experimentierfeld. ■

Weitere Informationen finden Sie unter: www.dkhw.de/aktionen/mobile-aktion-ernaehrung-und-bewegung/