

"Glyx4KIDS" Ernährungswerkstätte

„Ernährungswerkstatt für Kinder und Jugendliche“

„hören – sehen – tasten – riechen – schmecken“

Ausgezeichnet 2009 von "Gesundes Niederösterreich"

Ausgezeichnet 2012 "Gesundheitspreis" der Stadtgemeinde Tulln

In der „Ernährungswerkstatt“ wird spielerisch der Zugang zu Nahrungsmittel und zur gesunden Lebensweise näher gebracht und mit allen Sinnen erfasst. Der Schwerpunkt der jeweiligen Produkte richtet sich im Jahreskreis nach saisonaler Verfügbarkeit, regionalen Produkten, jahreszeitlichen und traditionellen Besonderheiten.

So wird im Monat Jänner, wo unser heimischen Boden noch keine Früchte hervorbringen kann und wir auf die Ernte des Vorjahres zurückgreifen müssen das Wunder der Keime und Sprossen näher gebracht. So entsteht aus einem trockenen Korn, Kerne oder Samen mit dem Elixier Wasser neues Leben, voller Energie und Kraft die sie als Keimlinge oder Sprossen beim Verzehr an den Menschen weitergeben. Im Monat Februar werden die Hülsenfrüchte unter die Lupe genommen und verarbeitet zu Brot, Kuchen und Milch. Altes Wissen und neue Technologien gehen Hand in Hand in der Ernährungswerkstätte. Alte, einstmals hochtechnologische Errungenschaften in heimischen Küchen, erklären den Kindern den Produktionsvorgang von fertigen Erzeugnissen. Tradition und Gegenwart der Küchenhelfer werden gegenübergestellt, verglichen und das Umweltbewusstsein geschult.

Eine alte Nussreibe braucht zum Beispiel keinen Strom gegenüber einer elektrischen Reibe oder Mixer, ist leiser, fördert die Koordination und ergibt ein besseres Ergebnis bezüglich der Feinheit. Auch mit Haushalts Buttermaschine aus Glas wird das Schlagobers schneller steif geschlagen als mit einem Strom verbrauchenden Mixer. Oder wenn Kinder das Schlagobers in Flaschen füllen, verschießen und zu Musik tanzen – das Ergebnis ist festes Schlagobers, Bewegung und Spaß. Ein Schwerpunkt in der Ernährungswerkstatt ist das „Begreifen“ der Lebensmittel. Die Sinne und das Bewusstsein werden geschärft durch „hören – sehen – tasten – riechen – schmecken“ von Produkten und so der Unterschied von herkömmlichen und biologischen Produkten geschult und gegenüber gestellt.

Bei reifen Avocados kann man den Kern durch schütteln der Frucht hören; Den Unterschied von behandeltem Obst sehen sie sehr gut bei Äpfeln, sie glänzen durch die Wachsschicht, der biologische Apfel meist nicht; Durch das Tasten erkennen sie auch den Reifegrad der Frucht. Besonderes Augenmerk wird auf den Geruchsinn gelegt. Durch unreifes Pflücken der Frucht, chemischer Behandlung und gentechnisch manipuliert können selbst Erwachsene die Frucht nicht durch „riechen“ erkennen. Der Unterschied zu biologischen Früchte ist ein „Riecherlebnis“ für groß und klein.

Alles Wissen, Gehörte und Gelernte sollen nun in einen Topf. Mit Freude, Kreativität und Individualität kochen ist ein besonderer Spaß für die Kinder. Das „werken“ mit frischen, duftenden Zutaten regt die Fantasie der Kinder an wodurch neue Geschmackserlebnisse auf den Teller gezaubert werden. Essbare Blüten und frische Kräuter gehören ebenso wie Vollkornprodukte zu beliebten „Werkstoffen“ in der Küche. Eine Broschüre mit den Informationen und Rezepten zum jeweiligen Projekttag und wird den Kindern mitgegeben und dient den Eltern zur Umsetzung im familiären Umfeld. Die „Ernährungswerkstatt für Kinder“ ist ein individuelles Konzept und vielseitig einsetzbar wie zum Beispiel als:

- Betreuungsprojekt an Schulen zur Nachmittagsbetreuung
- Betreuungsprogramm in Tagesstätten, Zentren, Kaufhäuser, Märkte
- Kindergärten als Vorbereitungsprogramm für Vorschulkinder

- Als Bildungsprojekt in Kindergärten, Schulen, Vereine..
 - Zielsetzung
 - Kindgerechte und altersbezogene Vermittlung von Wissen über eine gesunde Ernährungsweise
 - Bewusstseinsbildung unserer heimischen Nahrungsvielfalt und ihrer Verwendung
 - Förderung der Naturverbundenheit und Umweltbewusstsein
 - Bewegtes Lernen - mit allen Sinnen
 - Vernetzung von Institutionen, Schulen, Kindergärten und privatem Umfeld in Bezug der Gesundheitsförderung
 - Vernetzung Wirtschaft, Kinder die Konsumenten von Morgen
 - Förderung der Prävention und Nachhaltigkeit
 - Langzeiteffekt durch weiterführende Projektstage
 - Evaluierung mittels Fragebogen an Pädagogen, Eltern, Kinder, Preisausschreiben