

**„Wer will fleißige Köche seh'n,
der muss in die Kita „Pusteblume“ geh'n...“**

Im Rahmen unseres „Jolinchen-Projekts - Fit und gesund in der KiTa“ mit der AOK Plus entstand die Idee der „Kochfreunde“.

Jolinchen Kids möchte Kinder in der Kita motivieren und dabei unterstützen, eine eigenverantwortliche und gleichzeitig gesundheitsförderliche Ernährungsweise zu entwickeln. Unter diesem Gesichtspunkt entstand unser neues Nachmittagsangebot „Die Kochfreunde“. Einmal wöchentlich montags von 14.30 – 16.00 Uhr trifft sich eine Gruppe von etwa sechs Kindern, um gemeinsam mit unserer Köchin F. Neumann und Erzieherin M. Dobiasch verschiedenste Köstlichkeiten zu zaubern. Egal ob Smoothies, Aufstriche oder Sandwiches, im Mittelpunkt stehen zum einen die Vermittlung gesunder, vollwertiger Ernährung, zum anderen vor allem die Freude am gemeinschaftlichen Zubereiten von Mahlzeiten.

Fleißige Kinderhände sind am Werk. Es wird geschnippelt, gerührt, geknetet und gehackt. Die Kinder lernen die Vielfalt von Lebensmitteln kennen und können diese Nahrungsmittel mit allen Sinnen erfahren. Wie riecht eine Tomate? Wie fühlt sich eine Ananas an? Wie sieht ein Granatapfel von innen aus? Besonders spannend ist es für unsere Kleinen aus den verschiedenen Leckereien ein Essen zu zaubern...Und alle dürfen mitmachen! Das Mithelfen soll die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein stärken. Sie sollen sich wichtig und gebraucht fühlen, in dem sie mitentscheiden und mitgestalten können. Die Kinderaugen leuchten, wenn sie zufrieden ihr selbstgemachtes Essen betrachten und voller Stolz ihren Freunden davon berichten. Und dann darf natürlich auch verkostet werden, denn das gemeinschaftliche Kochen macht Lust auf das anschließende Essen. Alleine schon die Tatsache, dass man selbst oder aber ein Freund die Mahlzeit zubereitet hat, weckt bei allen Kindern den Appetit und animiert dazu, auch einmal neue Speisen zu probieren.

Es ist schön zu sehen, wie gerne unsere Kinder die „Kochfreunde“ besuchen und mit welcher Leidenschaft sie leckere, gesunde Speisen zubereiten. Wir freuen uns zukünftig auf viele weitere schmackhafte Kreationen von unseren kleinen Köchen. In diesem Sinne - Guten Appetit!

