

KinderLeicht gesund kochen, bewegen und speisen

Hintergrund:

Die Offensive Bildung und Integration, die kurbel, führte in Kooperation mit der Stadt Oberhausen die Qualifizierung zu den Interkulturellen Mediator/-innen durch. Diese Qualifizierung, an der 20 Frauen und 1 Mann in einer 1-jährigen Maßnahme teilgenommen haben, ist in 2012 mit der Übergabe der Zertifikate abgeschlossen worden.

Aufgrund der erschreckenden Zahlen im Sozialraum Innenstadt – über 12% der Kinder sind übergewichtig; die Zahl der Kinder mit Förderbedarf im Bereich der Körperkoordination beträgt 15,4% - ist es notwendig, dieser Entwicklung mit gesundheitsfördernden Projekten entgegen zu steuern. Auch möchten wir mit diesem Konzept der multikulturellen Vielfalt in der Bevölkerung gerecht werden. Über 25% der 9-15 Jahre alten Kinder haben einen Migrationshintergrund.

Idee:

Gesundes Essen für die Kinder mit Hilfe der Kinder in die Schule und ins Elternhaus bringen.

Mit Kindern leckeres und gesundes Essen zubereiten: 5 Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet. Es wird in Kleingruppen gearbeitet. Während die erste Kochgruppe einen Teil des Menüs zusammenstellt, werden in der zweiten Kleingruppe Bewegungsspiele angeleitet. Die Gruppen tauschen nach einer Stunde.

Es wird gemeinsam der Tisch gedeckt und anschließend das Zubereitet gemeinsam verspeist. Am Ende wird der Tisch gemeinsam abgeräumt. Zum ersten Treffen werden auch die Eltern/teile bzw. andere Verwandte verpflichtend eingeladen, um diese von Anfang an einzubinden.

Nach 5 Treffen nehmen die Eltern am 6. Treffen mit ihren Kindern zusammen teil. Dazu erstellen sie mit Hilfe ihrer Kinder Speisen her, die dann alle zusammen in einer geselligen Runde probiert werden. Neben einer Rezeptsammlung (mit Einkaufsliste) wird eine Urkunde an die Kinder ausgehändigt: „Ernährungsbotschafter/-in für gesundes Essen“

Kooperationsprojekt:

Die kurbel und die Gesundheitsplanung arbeiten seit Jahren im Bereich der niederschweligen Gesundheitsförderung zusammen. Die Qualifizierung des/der Interkulturellen Gesundheitsmediator/-innen ist ein gutes Beispiel für diese Kooperation. Hier wird mit diesem Projekt angeknüpft. Die gute Qualifizierung und die niederschwellige Herangehensweise der Gesundheitsmediatorinnen zu nutzen, um Kinder und Eltern in einer für diese ansprechenden Weise zu erreichen.

Projektziele:

- Kennenlernen der Bausteine der gesunden Ernährung anhand der Ernährungspyramide;
- Erfahren, dass gesundes Essen kinderleicht zubereitet wird und gesund schmeckt;
- Gesundes Essen und bewegen als wichtige Elemente für die Gesundheit erleben, die mit allen Sinnen lustvolle Erfahrungen ermöglichen;
- Die Eltern mit ins Boot nehmen und ihnen die Möglichkeit geben, an den Erfahrungen der Kinder teilzuhaben;
- Die Kinder für ihr Engagement mit der Übergabe einer Urkunde würdigen.