

Rundum gesund...

...hieß es eine Woche lang in der Kita „Sonnenschein“ in Ramsin. Begonnen haben wir mit der Ernährungspyramide. Spielerisch lernten die Kinder, welche Lebensmittel oft oder selten gegessen werden sollten. Wir entdeckten mit den Kindern, was Obst und Gemüse ist, sowie deren Vielfältigkeit. Auch wurde in den Gruppen gesundes Brot mit verschiedenen Saaten gebacken sowie Kräuterquark hergestellt. Dabei konnten die Kinder unterschiedliche Kräuter kennenlernen, riechen, fühlen und natürlich auch probieren. Unsere Kleinsten, die Bienen, säten Kresse aus. Diese können sie jetzt beim Keimen und Wachsen beobachten.

Für das körperliche Wohlbefinden wurde auch einiges gemacht. Von Yoga bis Igelballmassage sowie einem Barfußpfad aus Rindenmulch, Stroh, Steinen und Tannenzapfen gab es einiges zu entdecken. Besonders interessant fanden die Kinder das Kneipp-Fußbad, indem sie abwechselnd durch ein warmes und kaltes Becken liefen.

Auch das Thema Getränke wurde aufgegriffen. Es gab leckeren Orangensaft bei den Marmeltieren und bei den Eulen wurde Limetten-Gurken-Minz-Wasser hergestellt. Nach anfänglichem Zögern sind alle auf den Geschmack gekommen und wünschen sich das Getränk nun sogar öfters.





Das Feedback der Kinder war positiv! Auch wir Erzieher hatten viel Spaß. Es war eine rundum gesunde und erlebnisreiche Woche.

Wir bedanken uns herzlich bei den Eltern für ihre Unterstützung und Mithilfe!

Das Team der Kita Sonnenschein