

## Fit und gesund in der KiTa- Gesundheitswochen 2025

### Liebe KiTa-Eltern,

es ist wieder soweit am 10. März startet unsere KiTa wieder mit dem AOK-Gesundheitsprogramm „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ mit dem Ziel Kinder und Erwachsene für einen gesunden Lebensstil zu begeistern.



### Mit Jolinchen auf Gesundheitsreise

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind in nächster Zeit von einem Drachen mit Zug berichtet. Das Drachenkind heißt Jolinchen und kommt seit vielen Jahren in unsere Kita und begleitet unsere jährlichen Gesundheitswochen.

### Lecker-Schmecker-Reise 2025

In diesem Jahr nimmt uns das Drachenkind mit auf Lecker-Schmecker-Reise. Die Kinder erwarten kulinarische Gesundheitswochen bei der wir den Spuren unserer Grundnahrungsmitteln folgen.

Fragestellungen auf unserer Reise könnten sein: „Was schmeckt mir?“ ; „Wie viel Zucker ist eigentlich in diesen angeblich so gesunden Kinderlebensmitteln?“ ; „Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Gemüse und Obst?“ ; „Wo wachsen Spiegelei, Pommes und Käse?“ oder „Wer weiß denn schon, dass Chicken Nuggets einmal Beine hatten?“

Das Jolinchen kommt aus dem Gesund- und Leckerland und wird uns dieses auf unserer Reise zeigen. Nebenbei erklärt es uns mit Hilfe der Ernährungspyramide wie leicht wir uns ausgewogen Essen können.

Mit Freude werden wir in den kommenden Wochen viel über gesunde Ernährung lernen und es wird dabei nicht darum gehen gesunde Lebensmittel auswendig zu lernen.

Wir wollen viel mehr gemeinsam kochen, probieren und entdecken, was für tolle und vielseitige Lebensmittel es gibt.

Dabei wird viel gerätselt, gesungen und auch mal genascht. Mit Impulspostern, Bildmaterial, Rätseln, Rezepten, Spielen, Liedern werden die Kinder und auch die Erwachsenen für ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil begeistert.

Tolle Koch- und Gärtnertage, Spieletage, Bewegungszeiten und Wohlfühlzeiten im Haus und an der frischen Luft stehen auf unserem KiTa-Programm. So werden wir unser Wissen rund um die Säulen der Gesundheit für Körper, Geist und Seele vertiefen.

### Auch Sie können mitmachen!

Sie als Eltern können sich aktiv beteiligen, denn ein gesunder Lebensstil funktioniert nur, wenn alle an einem Strang ziehen.

Die Kinder werden regelmäßig Erlebtes, kleine Mitmachaktionen mit nach Hause bringen und das Team wird mit den Rückblicken und Infopost zum Mitmachen einladen.

### Erste Einladung und Mitmachaktion für Sie!

Gemeinsam mit dem Kita-Förderverein

laden wir Sie, liebe Eltern, herzlich bereits am Dienstag, den 11.3. zu einem fröhlichen Info- und Austauschabend ein. An diesem Abend können Sie Jolinchen und unsere Lecker-Schmecker-Reiseroute persönlich kennenlernen.

**Anmelden können Sie sich ab sofort per E-Mail an [kita.louise-scheppler@gmx.de](mailto:kita.louise-scheppler@gmx.de) bis Montag 10.3.2025**