

In meinem Praktikum in einem maltesischen Kindergarten stand im Januar das Thema "Gesunde Ernährung" im Fokus. Die Einrichtung legte großen Wert darauf, den Kindern frühzeitig ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln.

Wir starteten mit interaktiven Aktivitäten, um den Kindern die Bedeutung von gesundem Essen spielerisch näherzubringen. Gemeinsam haben wir bunte Obst- und Gemüsesorten erforscht, über ihre Vorteile gesprochen und kleine Bastelprojekte rund um das Thema umgesetzt. Die Kinder waren begeistert, ihre kreativen Ideen in die Projekte einzubringen. Wir organisierten einen "Gesunden Snack Tag", an dem die Kinder mit viel Enthusiasmus mithalfen, leckere Obst- und Gemüsespieße zuzubereiten. Dabei lernten sie nicht nur, wie wichtig es ist, sich von frischen Lebensmitteln zu ernähren, sondern auch, dass gesunde Ernährung durchaus schmackhaft sein kann.

Ein weiterer Aspekt des Projekts war die spielerische Vermittlung von Wissen über Nährstoffe. Wir nutzten beispielsweise Bilderbücher und Spiele, um den Kindern die verschiedenen Lebensmittelgruppen und ihre gesundheitlichen Vorteile näherzubringen.

Zusätzlich haben wir das Gruppenzimmer passend zum Thema gestaltet – mit farbenfrohen Plakaten über gesunde Ernährung. Ein Teil des Zimmers wurde zu einem Mini-Einkaufsladen umfunktioniert, inklusive einer gemütlichen Kochcke, in der die Kinder spielerisch ihre eigenen gesunden Mahlzeiten zubereiten konnten

