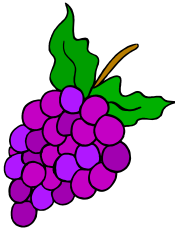


# Die kleine Lok, die alles weiß



## Ernährungserziehungsprogramm für den Kindergarten

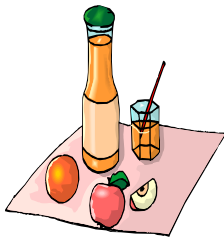
### Die Geschichte:



Die „kleine Lok“ kennt sich mit gesundem Essen und Trinken aus. Sie nimmt die Kinder mit auf ihre Einkaufsfahrt in die verschiedenen Lebensmittelgeschäfte. Die Kinder helfen der Lok beim Einkauf oder laden die mitgebrachten Lebensmittel aus. Dabei setzen sie sich mit diesen auseinander und lernen die Lebensmittel sowie ihre Bedeutung für die tägliche Ernährung besser kennen.

### Die Lebensmittel:

Die Kinder sollen mit den Lebensmitteln vertraut werden, die die Grundlage einer gesunden Ernährung bilden. Folgende Lebensmittelgruppen werden in der „kleinen Lok“ transportiert:



- Gemüse
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Fisch und Eier
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- Getränke
- Fette und Öle

### Dauer:



Es hat sich bewährt, an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils zwei bis drei Lebensmittelgruppen mit der „kleinen Lok“ vorzustellen.

Je Lebensmittelgruppe werden etwa 20-30 Minuten Zeit benötigt, um die entsprechenden Lerninhalte zu vermitteln sowie Kostproben zu verteilen.

### Durchführung:



- Den Kindern die Geschichte erzählen und die Lebensmittelgruppen besprechen
- Eventuell Kostproben zu jeder Lebensmittelgruppe an die Kinder verteilen
- Eventuelle Elternbeteiligung durch ein gemeinsames Frühstück oder Abschluß-Bufferet mit den Kindern
- Eventuell mit Liedern, Reimen oder einem Kasperltheater die Inhalte vertiefen