

# 5. Zwerge

## Ernährungsworkshop

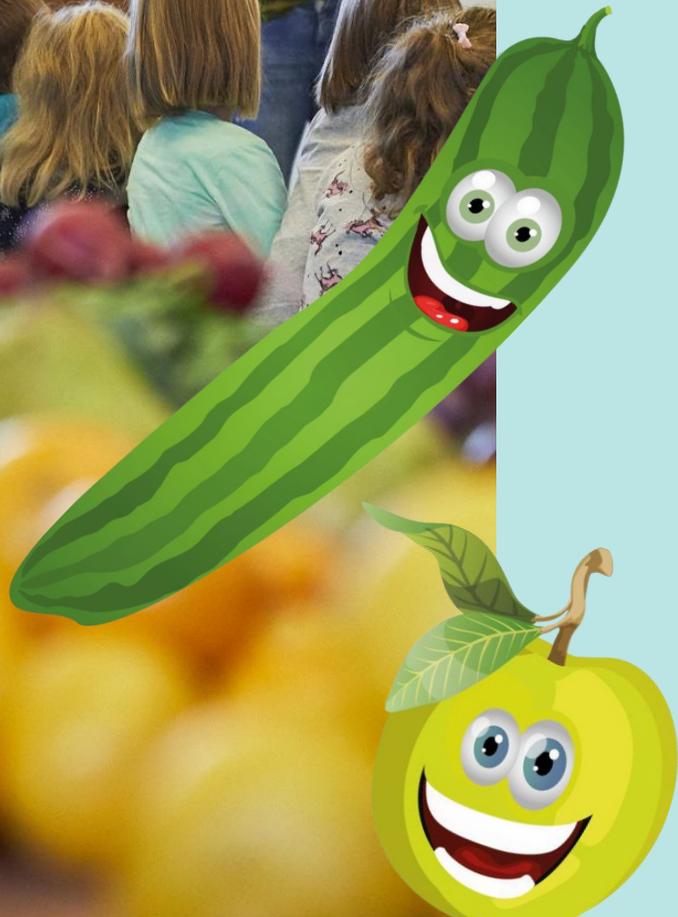
**5 Zwerge** ist die Gesundheitsinitiative von expika für Kitas, Grundschulen und Horte.

**Im Fokus des Programmes steht dabei eine gesunde Lebensweise.**

Diese wird den Kindern spielerisch und mit viel Spaß vermittelt.

**Die 5 Zwerge zeigen kindgerecht was gesunde Ernährung ausmacht.**

Gemeinsam mit Klara Karotte, Gustav Gurke, Bodo Banane, Pepe Paprika & Anna Apfel gehen die Kinder auf Entdeckungsreise.



# Die 5 Zwerge kommen!

**Das 5 Zwerge Programm lässt sich unkompliziert in den Unterricht oder den Kita-Ablauf integrieren.**

Der Workshop wird in der Regel an einem Vormittag zwischen 09.00 – 10.15 Uhr in Ihrer Einrichtung durchgeführt. Die Umsetzung erfolgt durch eine erfahrene expika Workshopleiterin.

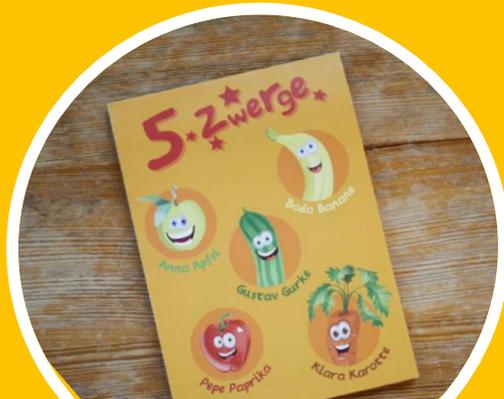
Zur Durchführung muss lediglich ein Gruppenraum entsprechend der Teilnehmerzahl mit einer freien Fläche für eine Leinwandprojektion zur Verfügung stehen.



## Teilnehmer

**Die Inhalte des Programms sind für (Vorschul-) Kinder (5.- 7. Lebensjahr) konzipiert** und ergänzen deren Kenntnisse zum Thema "Gesunde Lebensweise" zielgerecht.

Pro Workshop kann eine Gruppe mit max. 25 Kindern teilnehmen.



Die Eltern werden über Infomaterial mit Hintergrundinformationen zum Projekt & Tipps zum Thema mit eingebunden.



# Das erwartet die Kinder im Workshop

Gemeinsam mit den 5 Zwerge gehen die Kinder auf Entdeckungsreise. Es wird anschaulich und kindgerecht vermittelt, wie wichtig und gut eine gesunde Ernährung ist. Dabei werden die Kinder spielerisch in den Workshop eingebunden.



## Das Prinzip „5 am Tag“

Wie groß ist eine Portion und wie viele brauche ich davon?



## Unterscheidung Obst & Gemüse

Was ist Obst und was Gemüse? – Welche Farben haben die Früchte?



## Gesunde Lebensweise

Was ist wichtig um gesund und fit zu bleiben?



## Kleine Verköstigung

Was schmeckt süß oder sauer?



## Zuckerwürfel in Getränken

Wieviel Zucker ist versteckt?



# Spielerisches Lernen

Im Workshop kommen virtuelle Methoden zum Einsatz, die nah an der Lebenswelt der Kinder sind. Dadurch wird auch ein kreativer Umgang mit Medien gefördert.



## Erklärvideos

In einem Animationsvideo zeigen die „5 Zwerge“ den Kindern wie sie gesund durch den Tag kommen. In interaktiven Lernvideos werden gemeinsam verschiedene Aufgaben gelöst.



## Tablet APP

Am Tablet können die Kinder einen virtuellen Garten bepflanzen und beim virtuellen Einkauf zeigen, was sie gelernt haben.



# Bewegung macht Spaß!

Im Workshop werden die Themen »Wissen, Neue Medien und Bewegung« kombiniert, um eine ganzheitliche Förderung der Kinder zu ermöglichen. Die Kombination von Tönen, Bildern und Bewegungen erleichtern den Lernprozess.

Wir sind die bunten Zwerge... 



## Bewegungslieder „5 Zwerge“

- mit eingängigen  
Texten und Melodien  
die Spaß machen!



**Auflockerung &  
Wissensverankerung**  
- die Kinder singen und  
tanzen die Inhalte, die  
im Workshop vermittelt  
werden!



# 5 Zwerge für ein gesundes Leben!

**Unser REWE Bildungspartner stellt für den Workshop frisches Obst und Gemüse zur Verfügung.**

Die ersten 8 Lebensjahre sind entscheidend für die Entwicklung von (Ernährungs-) Gewohnheiten und Verhaltensweisen von Kindern. Was sie bis dahin erlernen, erleben und vorgelebt bekommen, prägt ein Leben lang.

Von daher ist das Vorschulalter die beste Zeit, um die Weichen für einen gesunden Lebensstil zu stellen. Dabei möchte REWE einen Beitrag leisten.



Am Ende des Workshops darf sich dann jedes Kind fünf „Zwerge“ in die eigene Einkaufstüte packen und mit nach Hause nehmen: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

**REWE**





## Das sagen teilnehmende Kitas...

**Ihren Workshop haben wir weitergeführt und als Motto für unser Sommerfest genutzt. Wir haben für jedes Kind ein T-Shirt mit einer Obst-Gemüsesorte bemalt und diese an dem Tag samt dem Lied: 5 am Tag vorgeführt. Es kam sehr gut bei den Kindern sowie bei den Eltern an.**  
Kita Emilis Welt, Köln-Buchforst

**[..] eine überaus lehrreiche, abwechslungsreiche Veranstaltung, die an unsere Lerninhalte anknüpft. Besonderes Lob für den Einsatz der modernen Medien! ☺**  
Kita Dorfspatzen, Sondershausen

**Den Kindern wird auf vielfältige und vor allem anschauliche Weise das Thema gesunde Ernährung nähergebracht. Sehr hoher Lerneffekt dadurch.**  
Kita „Sonnenland“, Neustadt

**So ein Angebot hatten wir noch nicht gehabt. Wir wussten also nicht, was uns erwartet. Es war aber sehr gut vorbereitet. Interessant und abwechslungsreich für die Kinder durchgeführt.**  
Kath. Kita St. Adelheid, Bonn

**Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Unsere Kinder haben am nächsten Tag noch davon geschwärmt.**  
DRK Kita „Freundschaft“, Wurzen

**Besonders toll fanden die Kinder die Bewegungsspiele und medienpädagogischen Angebote aus Tablet und Beamer.**  
Kita „Spatzennest“, Langenwolschendorf



WIR SIND

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



expika ist Projektpartner von „5 am Tag“ und „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ einer Initiative des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

**expika e.V.**

Pötzscher Weg 2-4  
04179 Leipzig  
[www.expika.de](http://www.expika.de)

Tel.: +49 341 / 350556-20  
Fax: +49 341 / 350556-10  
E-Mail: [info@expika.de](mailto:info@expika.de)

**expika**   
**gesund aufwachsen**