

Maxima – aks- Gesundheitsförderung in Vorarlberger Kindergärten

Maxima, eine Maus – geschickt, schlau, flink, schlank, sympathisch, die nur das Beste und Gesundeste aus der Vorratskammer isst – bringt Kindergartenkindern gesundes Essen näher. Nach dem Motto „Wertvolles auswählen, selbst zubereiten und lustvoll genießen“ werden Eltern, KindergartenpädagogInnen und besonders die Kinder mit einbezogen.

Maxima-Mappe

KindergartenpädagogInnen führt eine eigens ausgearbeitete „Maxima-Informationsmappe“ mit vielen Anregungen zum Spielen, kreativen Gestalten und Genießen durchs Kindergartenjahr. Ein besonderer Schwerpunkt ist der umfangreiche Rezeptteil, der knapp 100 tolle Kinderrezepte mit klingenden Namen umfasst.

Information und Schulung von MultiplikatorInnen

Geschulte Diätologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen informieren KindergartenpädagogInnen laufend im Rahmen der LeiterInnentagungen und Eltern an Elternabenden. Praktische Tipps und Tricks für die Ernährungs- und Gesundheitserziehung stehen neben konkreten Anregungen für die tägliche, gesunde Kindergartenjause im Vordergrund. Alltagserprobte Informationen und Rezepte stehen zur Verfügung.

Jausenpass zum Stickersammeln

Die Motivation der Kinder steht im Zentrum: Wer wertvolle Lebensmittel als Zwischenmahlzeit mit in den Kindergarten bringt und diese dort genießt, wird mit bunten Stickers belohnt. Diese können in den kindgerechten, informativen Sammelpass geklebt werden, der zugleich wichtige Informationen für Eltern und Vorschläge für gesunde Frühstücks- und Zwischenmahlzeiten enthält.

Kochworkshops für Kinder und Eltern

Kochworkshops für Kinder gibt es auf Anfrage. Neben lustigen Spielen, der gemeinsamen Zubereitung einfacher Speisen und erfrischender Getränke hat die „Maxima Ernährungsberaterin“ auch zum Thema Hygiene einiges zu bieten. Mit einem speziellen "Abklatschtest" und anschließendem "Bebrüten", können Keime auf Händen, Türklinken, Spielzeug usw. sichtbar gemacht werden. Ziel ist es, die Kinder zu motivieren, speziell vor dem gemeinsamen „Kochen“ aber auch vor den Mahlzeiten gründlich die Hände zu waschen und ihren eigenen Trinkbecher mit in den Kindergarten zu bringen.

Information und Beratung

Information und Beratung: Die Ernährungsfachstelle des aks steht allen KindergartenpädagogInnen als Anlaufstelle in Ernährungsfragen zur Verfügung. Speziell genutzt wird dieses Angebot wenn es um die Mittagsverpflegung geht.

Newsletter

Seit dem Jahr 2008 werden jährlich 10 Newsletter mit „kinderleichten Maxima-Rezepten“ an die KindergartenpädagogInnen verschickt. Der Newsletter erfreut sich großer Beliebtheit und der Kreis der Bezieherinnen wächst ständig. Auch immer mehr LehrerInnen der Volks- und Mittelschulen beziehen die einfachen Rezepte. Aufgrund der ausgezeichneten Resonanz wird der Newsletter seit Jänner 2011 abwechslungsweise durch die Bereiche Bewegung und Psychosoziales ergänzt.