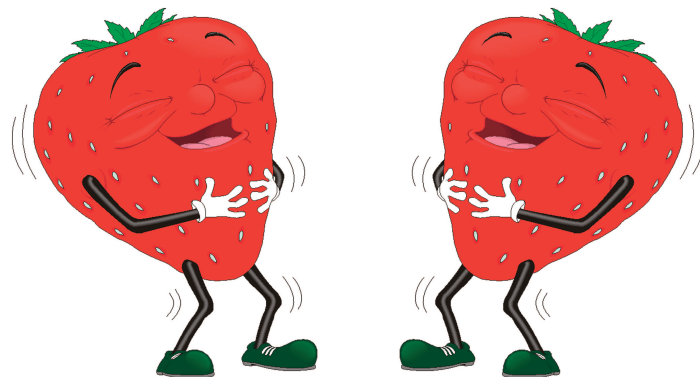


Informationen erhalten Sie beim:

Kreis Offenbach
Fachdienst Gefahrenabwehr-
und Gesundheitszentrum
Gottlieb-Daimler-Straße 10
63128 Dietzenbach



Ansprechpartnerinnen:

Birgit Neutzner, Oecotrophologin
Telefon 06074/8180-63757
E-Mail b.neutzner@kreis-offenbach.de

Cornelia Schönicke
Telefon 06074/8180-63755
E-Mail c.schoenicke@kreis-offenbach.de

**Viel Spaß
mit Essen, Bewegung
und Entspannung**

Projekt
zur Gesundheitsförderung
für Kinder im Grundschulalter



Kreis Offenbach

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind Bestandteil für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Die Grundlagen sind bereits im Grundschulalter zu legen.

Der Kreis Offenbach bietet daher mit dem Projekt „Viel Spaß mit Essen, Bewegung und Entspannung“ Kindern und ihren Eltern ein attraktives Programm an. An sechs Nachmittagen wird das bedürfnis- und bedarfsgerechte selbständige Ernährungsverhalten von Kindern mit spielerischen Übungen zur Körpererfahrung, Rollenspiele, Entspannungs- und Bewegungsübungen gefördert. Auch das gemeinsame Zubereiten von kleinen Mahlzeiten gehört zum Programm.

Die einzelnen Nachmittage haben verschiedene Schwerpunkte:

- Bei der **Obstparty** werden der Geschmacksinn und die Fähigkeit zur Wahrnehmung verschiedener Geschmacksrichtungen trainiert.
- Im **Schlaraffenland** wird Nahrungsvielfalt erlebbar, auch wenn einige Lebensmittel nicht dem persönlichen Geschmack entsprechen, bleiben noch genügend für eine ausgewogene Ernährung übrig.

- Im **Kräuterdschungel** sollen die Kinder lernen ihre Gefühle zu zeigen und auf Gefühle sinnvoll zu reagieren (kein Frust- und kein Langeweileessen).
- **Hulahup** steht für Bewegung, Spiele und Entspannungsübungen, die die Wahrnehmung und das Erleben des eigenen Körpers fördern.
- Bei der **Gummibärchendiät** steht die Fähigkeit, Konflikte zu lösen im Mittelpunkt.
- Zum Abschluss des Projektes werden Eltern und Kinder gemeinsam ein **Abschlussfest** feiern.

Maximal 14 Kinder können an dem Projekt teilnehmen.

Das Kursangebot ist kostenfrei, jedoch sind 10,00 Euro je Kind für Lebensmittel für den gesamten Kurs zu zahlen.