



14. März 2025

Aktionstag Ernährung: Powerfrühstück in der Kita Ruhestraße

Mit Spaß und Genuss essen und trinken und das auch noch gesund und ausgewogen - das ist manchmal leichter gesagt als getan. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist für das Wohlbefinden und die Entwicklung von Kindern sehr wichtig, denn kein einziges Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die ein Kind zum gesunden Aufwachsen benötigt.

Im Nachgang zum Aktionstag Ernährung (7. März 2025) hat das Präventionsteam Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Mainz und Mainz-Bingen, in Kooperation mit dem Verein „Die LeckerEntdecker“, am Montag, 10. März 2025 die Kita Ruhestraße in Marienborn besucht und mit den Kitakindern ein Powerfrühstück zusammengestellt.

„Ein kleiner Schritt, um die Entwicklung von Kindern positiv zu beeinflussen, ist auch das Essen in den Brotdosen der Kinder“, weiß Christiane Bornmüller, Gesundheitsamt: „Gemeinsam mit den Kindern

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de



wollen wir herausfinden, was ihnen schmeckt und was zu einem Powerfrühstück in der Brotdose alles gehören kann.“ Die Gesundheitsförderung der Bevölkerung gehöre zu den wesentlichen Aufgaben des Gesundheitsamtes. Mit der Ernährungsangebot leiste es einen Beitrag für Kinder und Eltern.

Anhand der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) zeigte das Präventionsteam den Kindern, wie abwechslungsreiches Essen möglich ist, welche Lebensmittel reichlich und welche weniger oft auf dem täglichen Speiseplan stehen sollten. So lernten die Kinder u. a. spielerisch die Ernährungspyramide kennen: Was sie bedeutet, welche Lebensmittel wo eingeordnet werden und wie sie dabei helfen kann, sich ausgewogen zu ernähren. Das neue Wissen konnten sie dann sofort bei der Zusammenstellung einer leckeren Brotdose üben.

Um die Eltern der Kinder einzubeziehen, blieb es nicht bei dem Aktionstag für die Kinder. Am Freitag, 14. März, erfuhren die Eltern beim Abholen der Kinder, was diese mit der Ernährungspyramide gelernt haben. Es warteten weitere interessante Informationen rund um die Ernährung auf sie, weiterhin gab es ein Glücksrad, eine Fühlbox und für die Kinder Bewegungsspiele wie zum Beispiel Gummitwist.

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de