

Gemüsegesichter und Vollkorn

Bad Berleburger Vorschulkinder lernten, was für die Zähne gut ist

Bad Berleburg. „Heute morgen passiert etwas ganz Tolles“, verrät Doro Freyberg vom Arbeitskreis Zahngesundheit Siegen-Wittgenstein einer Gruppe von Vorschulkindern des AWO-Familienzentrums Berliner Straße, „wir wollen erst einmal spielen.“ Unser Thema ist nämlich ...? Die elf Jungen und Mädchen schauen auf den Fußboden, wo ein großer Spielteppich ausgebreitet ist. Und auf dem liegen verschiedene Dinge: bunte Spielfiguren in Zahnform, verschiedene Lebensmittel, leere Getränkeflaschen, ein Gebiss plus Zahnbürste... Es geht ums Essen und um die Zähne, meint auch Mustafa.

Genau!, lobt Doro die Kinder, die sich in Begleitung von Erzieherin Antje und Praktikantin Klaudia in der Turnhalle eingefunden haben. Bevor alle Jungen und Mädchen Zahnputzprofis werden, bekommt jeder einen Button mit einem farbigen Zahn und seinem Namen. So weiß jeder, zu welcher Spielfarbe er gehört und gleichzeitig kann Besuch Doro die Kinder persönlich ansprechen. Danach geht es auch sofort los: Jede Gruppe würfelt reihum und ein Mitspieler muss dabei jeweils auf den verschiedenen Feldern Aufgaben erledigen, z.B. wähle ein Teil Obst (Kirschen) oder Gemüse



Auch Dino Kai würde gerne solch ein leckeres, gesundes Frühstück verputzen.

FOTO: UTE SCHLAPBACH

(Kohlrabi) aus oder ein Getränk, das gut für die Zähne ist wie z.B. Selters. Man konnte auch Glücksfelder erreichen oder in einem Zaubersäckchen fühlen, was sich darin verbirgt.

Die Gruppe war echt gut, lobt Doro, die Spieler haben sogar so schwere Sachen wie eine Nuss oder Kartoffel erkannt. Dafür gab es Belohnungspunkte. Ab und zu kamen noch Fragezeichen, die bedeuteten Sport: einige Runden ums Spielfeld laufen oder auf einem Bein hüpfen war angesagt. Die Gruppe von Emilio und Lukas war schließlich 1. Sieger. Anschließend wurde ge-

meinsam Gemüse und Obst geschnippelt und auf mit Frischkäse oder Butter bestrichenem Brot bunte Gesichter gelegt.

Warum ist das dunkle Brot besser für Vorschulkinder?, fragt Doro. Man muss mehr kauen, der Bauch ist lange satt und es hilft dem Kopf beim Denken. Und um beim Thema zu bleiben, legten alle ihr Fantasiegesicht, beispielsweise mit Augen aus Möhrenscheiben in orange, grüner Paprikanase, roten Haaren und Ohren aus Gurke oder Birne. Ihr könnt euch aussuchen, was euch gut schmeckt. Vielleicht als Mund eine Apfelspal-

te. Esst ihr gerne Apfel? Jaa-a! Mit Schale und auf der müsst ihr gut kauen. Da sind nämlich Vitamine drin, wissen die Kinder. Super! – Antje holt noch (Mineral-)Wasser dazu. Fertig ist ein Super-Frühstück!

Auch Dino Kai, der mit Doro angereist ist, möchte sich anschauen, was die Kinder auf dem Frühstücksbrettchen haben. Zum Abschluss gehen alle gemeinsam Zähne putzen: erst Kauflächen - dann Außenflächen - und dann Innenflächen ...aber das wisst ihr ja, oder? us

Weitere Infos: www.zahngesundheit-si.de.