

KINDERKOCHCLUB

# DIE ABENTEUER DES KÄPT'N KOHLRABI

Ernährung und Bewegung bilden die Grundlage dafür, dass Kinder sich gesund entwickeln. Doch wie kann man Kindern einen vernünftigen Umgang mit diesen Themen vermitteln? Die geprüfte Ernährungsberaterin Petra Komadina hat einen Weg gefunden! Sie verbindet Sport und Ernährung spielerisch mit positiven Erlebnissen, da diese sich Kindern dauerhaft einprägen. Mit ihrem Konzept möchte sie nicht nur Grundlagenarbeit leisten, sondern auch der steigenden Anzahl übergewichtiger Kinder entgegenwirken.



**Die Abenteuerreise der Gemüseflotte zur Insel der Fitness** Petra Komadinas Bewegungsprogramm basiert auf zwei Prinzipien:

- Kinder lieben Geschichten und Abenteuer.
- Durch das Hineinversetzen in liebenswerte Charaktere merken sie sich Dinge leichter, weil sie sie gedanklich besser verknüpfen können.

So entstand die Geschichte von Käpt'n Kohlrabi, der eine Abenteuerreise auf seinem Schiff, der Gemüseflotte, macht.

In ihren Kursen verwandelt Petra Komadina kurzerhand Sporthallen oder ähnliche Räumlichkeiten in die Weiten der Weltmeere. Auf hoher See erleben die Kinder im Rahmen einer Piratengeschichte mit Käpt'n Kohlrabi und seiner Gemüseflotte tolle Abenteuer. Das

Ziel ist die Insel der Fitness! Dort müssen die Kinder einige schwierige Wege beschreiten, um zu den Inselbewohnern, den Lebensmittelgruppen, zu kommen.

Spielerisch vermittelt Petra Komadina die Grundbausteine einer vollwertigen Ernährung und die basisrelevanten Kenntnisse der Ernährungspyramide und des Ernährungskreises. Die Kinder haben viel Spaß und lernen, von welchen Lebensmitteln man reichlich und von welchen man weniger essen soll. Sie können viel ausprobieren und kosten – verschiedene Gemüse- und Obstsorten, Getreidearten, optimale Durstlöcher – aber auch versteckte Zucker- und Fettfallen entdecken.

Als Leiterin der Abteilung Kinderturnen der Sportgemeinschaft Nieder-Roden setzt die lizenzierte Übungsleiterin des Hessischen Turnverbandes für Gesundheitsförderung und ausgebildete Ernährungsberaterin dieses Konzept bereits sehr erfolgreich um: „Als Verein sehen wir uns in der Pflicht, Kindern einen positiven Start ins Leben zu ermögli-

chen und da gehört Ernährung genauso dazu wie die sportliche Aktivität.“

Außerdem bietet sie das Käpt'n Kohlrabi Programm für Kindergärten, Grundschulen, Ferienfreizeiten, Aktionstage, etc. an. Wer Interesse hat, kann gerne bei Petra Komadina anfragen!

