

## Gesund kochen mit SEHT-Kindern!

Im Programm von SeHT Ludwigshafen gab es im Jahr 2022 ein Kochprogramm mit ADHS-Kindern, wo auch die Eltern mit dabei waren, aber nicht aktiv mit gekocht haben. Die Leiterin vom Kochen war Yvonne, die SeHT ihre Küche und einen Raum für die Eltern zur Verfügung stellte.

Heidi, die Vorsitzende der KV Ludwigshafen fragte mich, ob ich Yvonne bei dem Projekt unterstützen möchte und ich tat das sehr gerne.

Ich stelle mich auch mal kurz vor. Mein Name ist Julia und bin 23 Jahre alt. Mein Beruf ist Hauswirtschafterin und ich koche im Kindergarten das Essen für die kleinen, hungrigen Mäuler und es macht mir einen Riesenspaß. Zuvor arbeitete ich 5 Jahre in einem Altersheim in Mannheim. Dort durften mir die Bewohner beim Kochen helfen. Zusätzlich übernahm ich aber auch pflegerische Tätigkeiten.

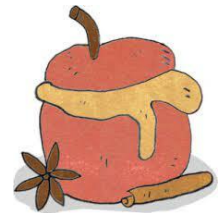
Für mich ist eine gesunde Ernährung meine Lebenseinstellung und ich bin sehr froh, dass ich bei dem Projekt „gesund kochen mit SeHT Kindern“ mitgewirkt habe.

Für die Eltern gab es gleichzeitig an dem Tag den Workshop „Achtsam JA – Achtlos NEIN“.

Die Kinder versammelten sich mit Yvonne und mir in der Küche. Yvonne klärte die Kinder über Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine und dem schädlichen Zucker auf. Als Aufgabe wurde den Kindern Lebensmittel gezeigt, wo sie erraten sollten, wie viele Würfelzucker darin enthalten sind. In einem Kinderriegel stecken zum Beispiel 4 Würfelzucker! Yvonne zeigte einen Film, wo alles informativ zusammengefasst wurde über Ernährung, Bewegung und über das nicht so gerne gesprochene Thema Verdauung. Nun gut informiert starteten wir zum Kochen.

Unser Ziel:

1. Karottensuppe
2. Putenhackfleischfrikadellen mit Karottenpüree
3. Nachtisch Joghurt mit Honig und Bratäpfel



Das Essen sollte unter dem Motto „Low Carb“ (wenig Kohlenhydrate) entsprechen.

Nun wurde aufgeteilt. Zwei bis drei Jungs bekamen Schäler in die Hand und fingen die vielen Karotten unter meinen Augen an zu schälen. Natürlich half ich mit. Ein anderes Kind stach bei den Äpfeln das Innere aus, um anschließend diese mit Rosinen und Nüsse zu füllen. Mit Yvonne hat eine ganz kleine Helferin (4 Jahre) Putenhackfleisch in eine große Schüssel gegeben und die Eier mit Freude aufgeschlagen. Statt üblicherweise mit Brot wurden die Frikadellen mit Joghurt und Flohsamenschalen zubereitet.

Alles war vorbereitet und nun ging es ans Kochen. Die Kinder gingen kurz mit einem Erwachsenen zum nahe gelegenen Spielplatz, da sie sehr viel Energie hatten, die ausgepowert werden musste. In der Zwischenzeit haben Yvonne und ich sauber gemacht. Die Kinder haben dann Kochlöffel in den Töpfen geschwungen und alles unter Anleitung angebraten und die Äpfel in den Backofen geschoben.

Der Workshop der Eltern war beendet und sie gingen dem guten Geruch Richtung Küche nach. Sie halfen dann beim Tisch decken. Ein Vater vergnügte sich noch beim Braten der restlichen Frikadellen.



Die Suppe wurde püriert und war schnell verspeist. „Sehr lecker“ waren sich alle einig und es wurde viel dabei gelacht und erzählt.

Der Hauptgang war sehr gesund und für viele ein geschmackliches, ungewöhnliches und neues Erlebnis und das dann von den Kommentaren unterschiedlich ausfiel. Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Die Nachspeise war ein schöner, abgerundeter Abschluss. Mit einem Kaffee oder Glühwein und für die Kinder Kinderpunsch wurde die nicht zu süße Nachspeise verspeist.

Mit einem glücklichen und zufriedenen, aber vollem Magen redeten wir noch und verabschiedeten uns. Es war ein schöner, informativer und interessanter Tag, wo jeder ein bisschen etwas lernte.

Es war auch toll, dass Yvonne und ihre Familie uns dies in ihren Räumlichkeiten ermöglichten. Danke!



Geschrieben von Julia Salm