

Abschlussbericht zur Kampagne „40 Tage weniger“

Kinder- & Familienzentrum Don Bosco, Oppenau Ramsbach
Zeitraum: Fastenzeit

1. Ausgangspunkt und Zielsetzung

Im Rahmen der Fastenzeit beteiligte sich unser Kinder- & Familienzentrum Don Bosco an der Kampagne „40 Tage weniger“ der Erzdiözese Freiburg. Ziel war es, den Fleischkonsum bewusst zu reduzieren und gleichzeitig Kindern und Familien einen achtsamen, nachhaltigen und wertschätzenden Umgang mit der Schöpfung näherzubringen.

Die Aktion wurde im Kontext unseres christlichen Bildungsverständnisses sowie im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) umgesetzt. Die Kinder setzten sich altersgerecht mit Fragen auseinander wie:

- Was tut unserem Körper gut?
- Was braucht die Erde, um gesund zu bleiben?
- Worauf können wir verzichten?
- Wie können wir Verantwortung für die Schöpfung übernehmen?

2. Umsetzung im Bereich Ernährung – rein vegetarische Küche

Während der Fastenzeit wurde die Verpflegung in unserer Einrichtung bewusst rein vegetarisch gestaltet. Die Kinder lernten verschiedene vegetarische Lebensmittel kennen und erlebten, dass eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch abwechslungsreich, gesund und sehr schmackhaft sein kann.

Gemeinsam mit den Familien entsteht aktuell ein vegetarisches Kochbuch, in dem vegetarische Lieblingsrezepte gesammelt werden. Eltern beteiligen sich aktiv, indem sie ihre erprobten Rezepte zur Verfügung stellen. Dadurch wird das Thema Nachhaltigkeit über die Einrichtung hinaus in die Familien getragen.

Besonders positiv angenommen wurden folgende Gerichte:

- Grünkernfrikadellen
- Gemüsetaler
- Linsenbolognese
- vegetarische Burger zum Selbststapeln
- Wraps zum Selbstwickeln

Gerade die partizipativen Elemente beim Essen – wie das Selbststapeln der Burger oder das Selbstwickeln der Wraps – haben die Kinder besonders begeistert. Diese Angebote wurden von den Kindern als echtes Highlight erlebt.

Die Rückmeldungen zeigen deutlich:

Die vegetarischen Gerichte wurden mit Freude gegessen.

3. Pädagogische Arbeit mit den Kindern zu den Wochenthemen

Dankbarkeit und Wertschätzung

Im Rahmen der religiösen Bildung setzten sich die Kinder mit dem Thema Dankbarkeit auseinander.

In gestalteten „Dankbarkeitsgläsern“ und an einem „Dankbarkeitsbaum“ hielten sie fest, wofür sie dankbar sind – z.B. für Familie, Freunde, Gesundheit, Essen und die Natur.

Dies stärkte die Verbindung zwischen christlichem Glauben, Wertschätzung der Schöpfung und nachhaltigem Handeln.



Gesundheit und Wohlbefinden

Die Kinder beschäftigten sich intensiv mit der Frage: „Was hält uns gesund?“ Dabei wurden Themen wie Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Trinken, Entspannung, Schlaf sowie Hygiene aufgegriffen.

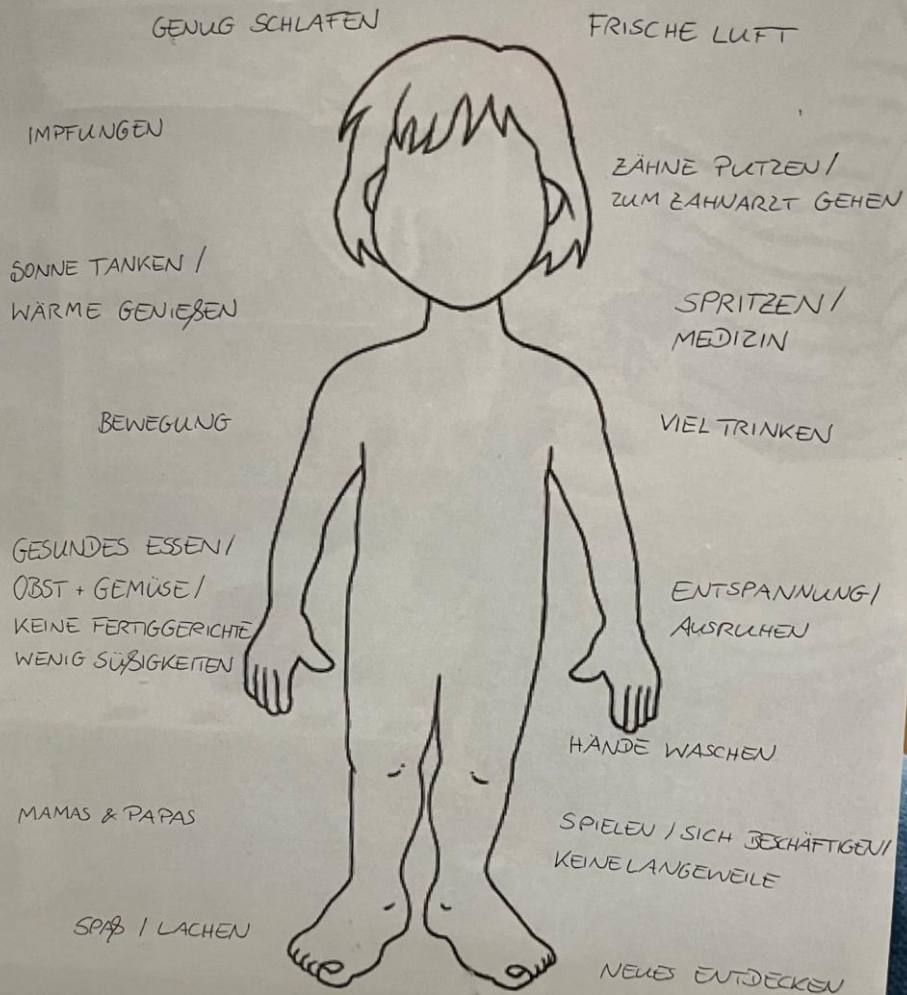
Die Kinder erarbeiteten gemeinsam:

- Obst und Gemüse als wichtige Bestandteile gesunder Ernährung
- Bewegung, Sport und Aufenthalt an der frischen Luft
- Entspannung, Schlaf und Wohlbefinden
- Freude, Gemeinschaft und soziale Beziehungen als wichtige Faktoren für Gesundheit

Die Ergebnisse wurden in Form von Plakaten visualisiert und im Alltag aufgegriffen.



DAS BRAUCHT UNSER KÖRPER UM GESUND ZU BLEIBEN



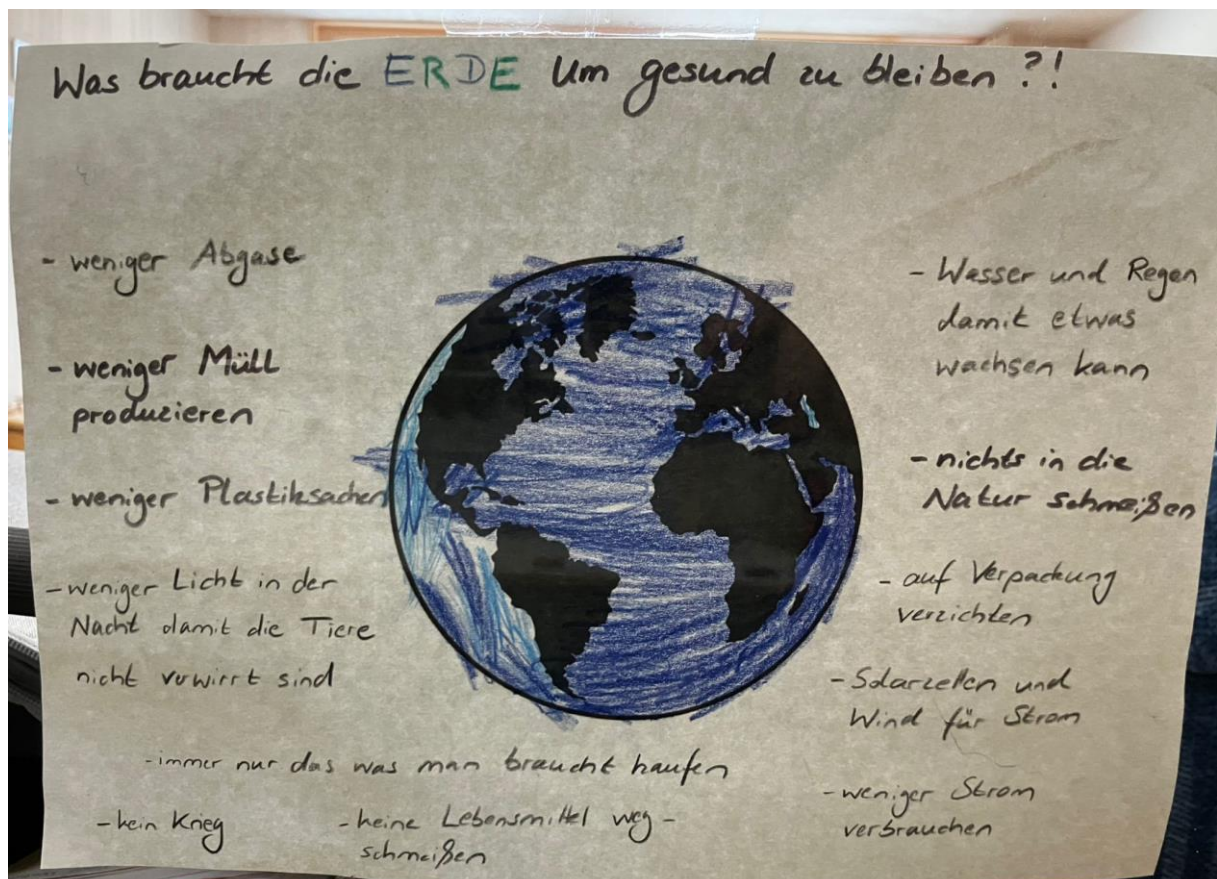
Verantwortung für die Schöpfung

Ein weiterer Schwerpunkt war die Frage: „Was können wir tun, damit die Erde gesund bleibt?“

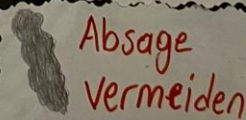
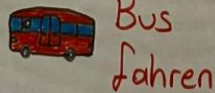
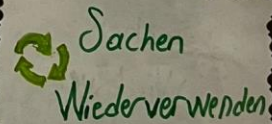
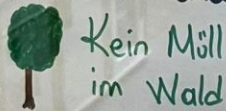
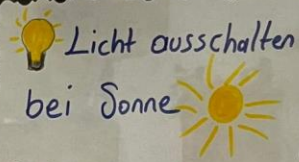
Die Kinder entwickelten zahlreiche Ideen:

- Wasser sparen
- Müll vermeiden und Müll sammeln
- Dinge wiederverwenden
- regionale Lebensmittel einkaufen
- weniger Auto fahren
- Strom sparen (z.B. Licht ausschalten)
- achtsamer Umgang mit Ressourcen

Die Kinder zeigten dabei ein großes Verantwortungsbewusstsein und entwickelten ein erstes Verständnis für nachhaltiges Handeln.



Was können wir tun,
damit die Erde
gesund bleibt?



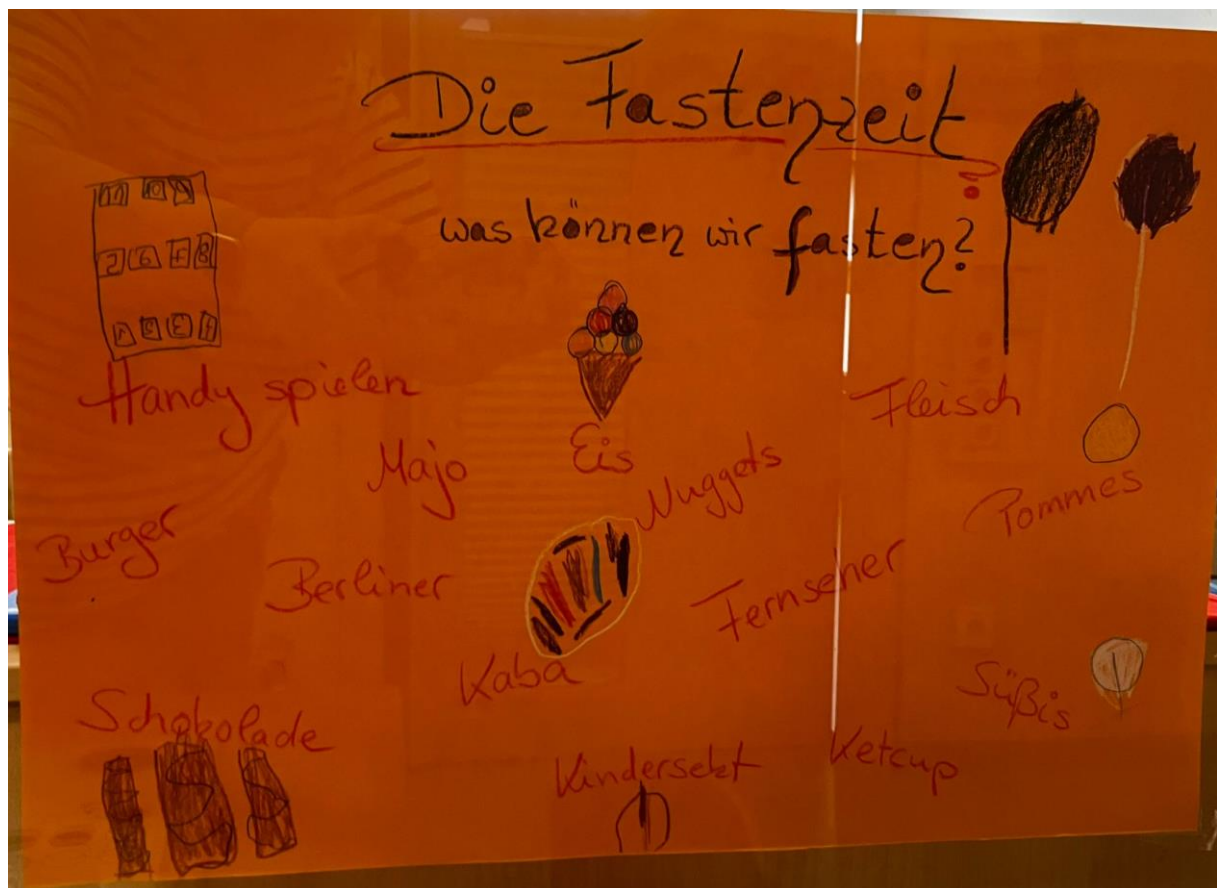
Fastenzeit bewusst erleben

Gemeinsam wurde überlegt: „Was können wir in der Fastenzeit weglassen?“

Die Kinder nannten vielfältige Beispiele:

- weniger Süßigkeiten
- weniger Medienkonsum (Fernsehen, Handy)
- bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Verzicht auf bestimmte Gewohnheiten

Dabei wurde deutlich, dass Fasten nicht nur Verzicht bedeutet, sondern auch eine bewusste Entscheidung für Gesundheit, Gemeinschaft und Umwelt sein kann.



4. Beteiligung der Familien

Die Familien wurden über Aushänge und Gespräche in die Aktion einbezogen. Besonders positiv wurde die Sammlung vegetarischer Lieblingsrezepte aufgenommen. Dadurch entstand ein gemeinschaftlicher Beitrag zur nachhaltigen Ernährung.

Die Aktion regte auch Gespräche in den Familien über bewusste Ernährung, Konsumverhalten und Nachhaltigkeit an.



5. Beobachtete Wirkungen

Die Kinder zeigten großes Interesse an den Themen Gesundheit, Ernährung und Umweltschutz. Besonders deutlich wurde:

- ein wachsendes Bewusstsein für nachhaltiges Handeln
- Interesse an vegetarischen Speisen
- Motivation, Verantwortung für Umwelt und Mitmenschen zu übernehmen
- aktive Beteiligung an Gesprächen über Verzicht und bewussten Konsum

Die Themen konnten alltagsnah und kindgerecht vermittelt werden und wurden von den Kindern sehr gut angenommen.

6. Nachhaltige Weiterführung

Die Impulse aus der Fastenzeit wirken über den Aktionszeitraum hinaus weiter. Das vegetarische Kochbuch wird weitergeführt und kann langfristig in den Speiseplan integriert werden.

Nachhaltigkeit, Gesundheit und Schöpfungsverantwortung bleiben feste Bestandteile unserer pädagogischen Arbeit im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung.

7. Fazit

Die Teilnahme an der Kampagne „40 Tage weniger“ war für unser KiFaZ eine wertvolle Möglichkeit, christliche Werte mit nachhaltigem Handeln zu verbinden.

Die Kinder konnten erfahren, dass bewusster Verzicht positive Auswirkungen auf Gesundheit, Gemeinschaft und Umwelt haben kann.

Die Aktion hat dazu beigetragen, ein Bewusstsein für verantwortungsvolles Handeln zu fördern und die Verbindung zwischen Glauben und Alltag sichtbar zu machen.