

<b>TITEL DER VERANSTALTUNG</b>	<b>LECKER - LEICHTER DURCH DEN ALLTAG</b>
Einsatzorte	weiterführende Schulen im Kreis Minden- Lübbecke
Zielgruppe	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 6 bis 10
Zeitraumen	8 bis 18 Schulstunden
Projekthinhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berechnung und Bewertung des BMI</li> <li>• Bedeutung von körperlicher Aktivität für das Erreichen des Normalgewichts</li> <li>• Nährstoffe, Nährstoffdichte</li> <li>• Kennenlernen der Ernährungspyramide</li> <li>• Merkmale gesundheitsförderlicher Möglichkeiten zur Unterstützung der eigenen Körperzufriedenheit</li> <li>• Geschmacksschulung</li> <li>• Exkurs: Der Weg des Essens im Körper</li> <li>• Umgang mit Lebensmitteln</li> <li>• Beobachtung des eigenen Ernährungsverhaltens</li> </ul>
Vermittlung der Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medieneinsatz</li> <li>• Input</li> <li>• Genusstraining</li> <li>• Sensoriktest</li> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Gemeinsame Festlegung von Vorstellungen und produktiven Fragestellungen</li> <li>• Praktische Erarbeitung: Experimentieren, Ausprobieren</li> <li>• Spiele zur Ernährungspyramide</li> </ul>
Ziele des Projektes	<p>Die Schüler/innen sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Nutzen gesunder Ernährung für sich erkennen und schätzen</li> <li>• Staunen über die Leistungen des Körpers</li> <li>• Den eigenen BMI berechnen</li> <li>• Beurteilen, wann es sich um Unter- und Übergewicht handelt</li> <li>• Folgen einer starken Abweichung vom Normalgewicht benennen</li> <li>• Erklären, wie man sich verhalten sollte, um Normalgewicht zu erreichen</li> <li>• Gesundheitsschädliche Maßnahmen zur Beeinflussung der eigenen Figur erkennen</li> <li>• Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln sammeln</li> </ul>
Evaluation	anonyme Fragebögen