

Projekt „Gesunde Ernährung im Mühlenkreis“

Bei der Ernährung spielt der Einfluss von Familie, Spielgruppen, Kindergarten, Schulen und Werbung eine große Rolle. So wird in diesem Projekt die gesundheitsfördernde Kost in den Schulen in Theorie und Praxis vorgestellt.

Je nach Alter und Schulform werden die Lernziele abgestimmt.

Im Vordergrund steht in jeder Schule die Ernährungspyramide. Je nach Bildungsstand wird das Lernziel individuell erweitert bzw. auf die wichtigen Faktoren eingestellt.

Um das Projekt für jedermann leicht verständlich darzustellen, dienen bei der Umsetzung des theoretischen Parts Lebensmittelattrappen. So stellen z.B. 2 Flaschen Wasser die wünschenswerte Menge an Flüssigkeit Tages dar.

Vertieft wird das Projekt durch den Lernzettel „Unser Ernährungswegweiser“.

Der Wegweiser fordert die Kinder auf, eigenständig die besprochenen Lebensmittelgruppen in ihren individuellen Tagesablauf einzubringen.

Anschließend führt jede Nahrungsmittelinheit zu einem gesunden Rezept.

Im Praktischen Part werden dann die vollwertigen Rezepte zubereitet.

Beim anschließenden, gemeinsamen, genussvollen Verzehr werden nochmal die wesentlichen Regeln der Ernährung reflektiert und die Wichtigkeit der gesunden und schmackhaften Kost herausgestellt.