

TITEL DER VERANSTALTUNG	DENKFUTTER: EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DIE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS DIÄTASSISTENTIN RITA REINERS-GERTGES, ÜBUNGSLEITERIN C LIZENS
Einsatzorte	weiterführende Schulen im Kreis Minden- Lübbecke
Zielgruppe	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 6 bis 10
Zeitraumen	8 bis 18 Schulstunden
Projekthinhalte	• Ernährungspyramide- ein Update • Pyramidentagebuch • Mahlzeitenrhythmus • Nahrung für das Gehirn / Lebensmittelbeispiele • Mehr Trinken – besser Denken • Bewegungseinheit
Vermittlung der Inhalte	• Interaktive Ernährungspyramide: Lebensmittel zuordnen, Speisen und Gerichte, Mahlzeitencheck, Portionsgrößen • Pyramidentagebuch falten und Lebensmittel eintragen • Praxis: Umsetzung der Empfehlungen in kleine Mahlzeiten • Übungen zur Koordination und Reaktionsfähigkeit mit Musikeinsatz
Ziele des Projektes	• Reflexion des eigenen Ernährungs- und Trinkverhaltens • Wissen über Nährstoffe erwerben und deren Wirkung als Brainfood • Gesunde Ernährung kennen lernen • Den Wasserhaushalt und seine Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit erfahren • Einfluss einer gesunden Ernährung auf den Biorhythmus erkennen • Trinken im Unterricht initiieren • Reflexion über Ernährungsangebote vor Ort • Langfristige Umstellung der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten
Evaluation	anonyme Fragebögen