

# Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



## Idee

Ernährung ist in jedem Lebensabschnitt ein sehr wichtiges Thema. Nicht immer wird aber gleich viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung gelegt. Aufklärung tut Not, wenn man die Verpflegungsgewohnheiten vieler Kinder betrachtet.

Fastfood gilt oft als Inbegriff von moderner und hipper Ernährung. Stark zuckerhaltige und fettige Nahrung wird immer häufiger konsumiert. Dass mit einer falschen Ernährung Vitamine und Nährstoffe zu kurz kommen, soll den Kindern schon früh bewusst gemacht werden.

Dies geschieht am besten, indem sie erfahren, warum unser Körper die verschiedenen Nährstoffe überhaupt benötigt und indem Erwachsene mit ihrer ausgewogenen Ernährung ihnen ein Vorbild sind.

## Ziel

Natürlich können die Essgewohnheiten nicht von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert werden. Ziel der Projektwoche ist es, die Kinder darauf zu sensibilisieren, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Dies soll jedoch nicht mit dem erhobenen Zeigefinger geschehen.

Auf sinnliche, spielerische und informative Art wird den Kindern richtige Ernährung nähergebracht. Auf viel schriftliche Theorie wird in dieser Woche für einmal verzichtet. Vielmehr sollen die SuS lustvoll und bewusst essen, experimentieren und auf spielerische Art Informationen erhalten.

Natürlich gibt es am Schluss auch eine kleine Ausstellung, in der die SuS das neu erworbene Wissen an Angehörige und Interessierte weitergeben können.

## Aufbau

Die Projektwoche besteht aus einzelnen Modulen. Die meisten können unabhängig voneinander bearbeitet werden. Zu Beginn der Woche sollen sich die SuS bewusst werden, warum wir überhaupt essen. Im Anschluss erfahren sie, wie sich unsere Ernährung im Idealfall zusammensetzen sollte. Auf dem Prinzip der Lebensmittelpyramide baut dann die ganze Woche auf.

Die letzten 15 Minuten des Projekttagess sollen die SuS jeweils dem Schreiben des Projekttagebuchs widmen. Gleichzeitig haben sie die Gelegenheit, ihr Essprotokoll nachzuführen. Dies ermöglicht ihnen, ihren Nahrungsmittelkonsum bewusst zu reflektieren. Eventuell stellen sie nach der Projektwoche mit dem erworbenen Wissen auch eine Fehlernährung fest und können diese korrigieren.

Beim Elternbuffet mit Ausstellung werden auch die Projekttagebücher gezeigt.

Den Aufbau der Projektwoche entnehmen Sie dem Projektwochenplan, der Ablauf der einzelnen Module wird jeweils in der Anleitung für die Lehrperson genau beschrieben. Sie finden dort auch die Liste mit den Materialien, die jeweils vorgängig bereitgestellt werden müssen.

# Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



## Projektwochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00					
08.00	Warum wir essen	Körper und Wasser <sup>2</sup>	Getreide und Kartoffeln	Fleisch, Fisch und Eier	Süßigkeiten
09.00		Früchte und Gemüse		Milchprodukte	Fette
10.00	Ernährungs- pyramide		Kochen und Essen		
11.00					
12.00					
13.00					
14.00	Sinnes- Parcours			Exkursion	
15.00					
16.00					
17.00					
18.00					Ausstellung