



Idee und Aufbau der Projektwoche

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 Jugendlichen bewusst gemacht werden. Dies geschieht am besten, indem sie erfahren, warum unser Körper die verschiedenen Nährstoffe überhaupt benötigt.

Ziel

Natürlich können Essgewohnheiten nicht von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert werden. Ziel der Projektwoche ist es, die Jugendlichen 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 Jugendlichen richtige Ernährung nähergebracht. Auf viel schriftliche Theorie wird in dieser Woche für einmal verzichtet. Vielmehr sollen die Schüler lustvoll und bewusst essen, experimentieren und auf spielerische Art Informationen erhalten.

Am Schluss gibt eine kleine Ausstellung, in der die Schüler 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 Schüler 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 Projekttages sollen die Schüler/-innen 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 diese 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 die Angaben zu den Materialien, die jeweils vorgängig bereitgestellt werden müssen.



Mein Projekttagebuch

Name: _____ Datum: _____

Das hat mir heute gut gefallen ...

Das habe ich heute dazugelernt ...

Das fand ich nicht so toll ...

Mein Ernährungstagebuch

Wann	Was	Menge
Morgen		
Mittag		
Abend		

Projektwoche Ernährung



Projektwochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00					
08.00	Modul 1: Einstieg, gemeinsames Frühstück mit Bildern und Gesprächen	Modul 3: Ernährungspyramide	Modul 6: Wahl-Exkurs, Vorträge, Interview und Poster gestalten	Module 4/5: Nährstoffe und Verdauung mit Postenlauf	Modul 7: Energie, Kalorien, BMI, langfristige Gesundheit
09.00					
10.00	Modul 2: Postenlauf: Essen mit allen Sinnen				Modul 8: Vorbereiten für Ausstellung
11.00					
12.00				Gemeinsames Essen	
13.00					
14.00	Modul 2: Postenlauf: Essen mit allen Sinnen	Modul 4: Nährstoffe		Modul 7: Malen wie Arcimboldo	Modul 8: Vorbereiten Ausstellung und Eltern-Buffer
15.00					
16.00					
17.00				Modul 6: Vorträge halten	
18.00					Ausstellung und Eltern-Buffer