

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.

Vorgängig kann bei der Firma bio-familia gratis ein Paket mit verschiedenen Müesli und Cerealien bestellt werden. Diese können für die Werkstatt eingesetzt werden.

Die letzten 15 Minuten des Projekttages 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. Die schönsten Exemplare dürfen natürlich auch der Firma bio-familia zugeschickt werden.

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. Die Bestelladressen und die Produkte finden Sie auf der nächsten Seite.

Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



Produkte

Sie erhalten gratis Müeslipackungen für das Frühstücksbuffet und andere Module (Anzahl SuS angeben!).



Bestelladresse und Projektberichte

Frau Nadja Degelo
bio-familia AG
Brünigstrasse 141
CH-6072 Sachseln
Tel.: 041 666 25 55
E-Mail: info@bio-familia.com
Internet: www.bio-familia.com

bio-familia freut sich, wenn Sie einen Projektbericht oder die Projekttagebücher einsenden. Natürlich dürfen die Schüler/innen ihrer Kreativität freien Lauf lassen: Zeichnungen, Collagen oder Ergebnisse aus den Postenläufen sind herzlich willkommen.

Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



Lagermüesli

Planen Sie in der nächsten Zeit ein Klassenlager und möchten den Kindern ein gesundes Frühstück servieren?

Die bio-familia AG unterstützt seit Jahren Schul- und Jugendvereinslager mit ausgewogenen Müesli.

Im Rahmen des „familia Lagermüeslis“ profitieren Schulen und Jugendvereine von einem speziellen Angebot.

Jeder Beutel familia Müesli wird den Lagern zu einem symbolischen Beitrag von CHF 1.- zur Verfügung gestellt.

Dieser Franken wird Ende Jahr einem Kinderhilfswerk gespendet.

Mehr Informationen finden Sie unter

<http://www.bio-familia.com/de/erleben/promotionen/lagermueesli.html>

oder über

info@bio-familia.com.

Projektwochenplan

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