Gesunde Ernährung
Entdecke, was dein Körper braucht!

In diesem vielseitigem Ernährungsprogramm entdecken die Schülerinnen und Schüler (SuS) spielerisch, was ihr Körper braucht, um gesund und fit zu bleiben.

Teil 1: Entdecken und Verstehen
An drei Lernstationen lernen die SuS zunächst den Aufbau der Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, wie diese als Orientierung für eine ausgewogene Ernährung und das eigene Ess- und Trinkverhalten genutzt werden kann.
Mit anschaulichen Experimenten, spielerischen Methoden, altersgerechten Visualisierungen und abwechslungsreichen Aufgaben entdecken die SuS außerdem, welche wichtigen Nährstoffe in verschiedenen Lebensmitteln stecken.
Dabei gehen sie auch der Frage auf den Grund, wie viel Zucker tatsächlich in beliebten Lebensmitteln und Getränken steckt – und erleben so auf eindrucksvolle Weise, was sich manchmal „unsichtbar“ darin versteckt.

Teil 2: Gemeinsam zubereiten und genießen
Im zweiten Teil wird es praktisch und besonders lecker: Gemeinsam bereiten die SuS verschiedene gesunde Köstlichkeiten zu und verkosten diese anschließend.
Auf dem Speiseplan stehen zum Beispiel ein grüner Smoothie, Energieballs und kunterbunte Wraps. Dabei lernen die SuS, dass gesundes Essen nicht nur wichtig für den Körper ist, sondern auch richtig lecker schmecken kann.

Kunterbunt, abwechslungsreich und mit allen Sinnen – so macht gesunde Ernährung viel Spaß und wird zum wohlschmeckenden Erlebnis!

Wir verwenden in diesem Programm nur Lebensmittel, die ökologisch angebaut wurden im Sinne unseres ganzheitlichen BNE-Ansatzes (Whole Institution Approach).

Dieses BNE-Programm richtet sich vorrangig an den 6. – 8. Jahrgang und wird von uns in den Herbst- und Wintermonaten angeboten. Es dauert 5 Zeitstunden und findet in unserem Seminargebäude in Reinhausen statt.

Niedersächsische Landesforsten
Kirchberg 10, 37130 Gleichen, Tel.: 05592/906220, Fax: 05592/906255
wpz.goettingen@nlf.niedersachsen.de
www.wpz-goettingen-ruz-reinhausen.de