

# In Bestform mit richtiger Ernährung



## Ausgangslage:

Die meisten jungen Menschen wissen nur sehr wenig über die langfristige Wirkung ihrer Nahrung, ernähren sich entsprechend und gefährden damit ihre Gesundheit. Aufklärung über Ernährungs- und Gesundheitsfragen ist zumeist nicht im Lehrplan oder in der Freizeitgestaltung enthalten. Wir bieten Ihnen ein halbtägiges Projekt (3 Unterrichtsstunden, ca. 135 min) als ein Team ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB, um fundiertes Wissen zu diesem Themenbereich zielgruppenentsprechend zu vermitteln.

## Ziele:

Die Lernenden verstehen, zu welchen akuten und langfristigen Gesundheitsschäden die üblichen Pausenmahlzeiten wie Gipfeli, Snickers, Coca Cola, Red Bull & Co. führen und haben schmackhafte, kraftspendende und konzentrationsfördernde Alternativen erlernt, mit denen sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden dauerhaft erhalten können. Sie verstehen es, einen Teil dieser Mahlzeiten anhand von vielfältigen Rezeptideen ohne grossen Aufwand selbst zuzubereiten. Und sie wissen, wie und wo sie sich weiterführend informieren können.

## Zielgruppe:

Je nach Alter der Lernenden (10 – 20 Jahre) stellen wir uns auf die unterschiedlichen Interessenbereiche ein und setzen dort an, wo sich die Jugendlichen in ihrem jeweiligen Entwicklungsstand befinden. Die Gruppen sollten Klassen-grösse nicht übersteigen.

## Umsetzung:

**Teil 1** (ca. 5 – 10 min): Empfang der Jugendlichen mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten der vitalstoffreichen Vollwertkost (z.B. Vollkornbrote mit süssen und rezenten Aufstrichen, kleine Portionen von selbstgemachtem Müesli), Vorstellung der eigenen Person

**Teil 2** (ca. 40 – 50 min): Anschauliche Präsentation und Video Material: Aufklärung der Lernenden über Krankheit verursachende Nahrungsmittel mit all ihren negativen Folgen, Angebot von gesunden, einfach zuzubereitenden Alternativen, die Kraft geben und das äussere Aussehen bedeutend verbessern (reine Haut & gepflegtes Haar)

**Teil 3** (ca. 20 – 30 min): Kompetente und leicht verständliche Beantwortung sich ergebender Fragen der Lernenden

**Teil 4** (ca. 45 – 60 min) Verbindung von Theorie und Praxis durch angeleitete Zubereitung von ausgewählten, einfach umsetzbaren Rezeptideen, inklusive Zeit für Reinigung und Aufräumarbeiten

Die Teilnehmenden erhalten eine schriftliche Zusammenfassung des vermittelten Wissens sowie die Rezepte und konkrete Kontaktdaten von Anlaufstellen für weiterführende Auskünfte. Das Projekt stellt keinen zusätzlichen Arbeitsaufwand für die Lehrerschaft dar; es vermittelt Freude an einer gesunden Ernährung durch das praktische Herstellen und gemeinsame Essen einer Mahlzeit. Ausserdem gibt es mit den Rezeptideen positive Impulse für den persönlichen Alltag.

Die Kosten richten sich nach Aufwand, Anzahl der Projektstage. Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein zweiter, weiterführender Projekttag angeboten werden.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen gern ein individuell ausgearbeitetes Projekt für eine schulinterne Lehrerfortbildung (SCHiLF) an.

Wir bedanken uns für Ihr Interesse und hoffen, auch bald schon an Ihrer Schule einen Beitrag zur Gesundheit und Lebensfreude leisten zu dürfen.