

food4move



Aktiv leben, aktiv geniessen.

Grenzen und Möglichkeiten der Ernährungslehre mit Kindern – Die Ernährungsberaterin in der Schule

8. September 2009

Anja Walder

Dipl. Ernährungsberaterin HF

Praxis für Ernährungsfragen

St. Gallerstrasse 72

9325 Roggwil

anja.walder@ernaehrungsfragen.ch

Inhalt

- Ziel der Projekte
- Diverse Projekte und Hilfsmittel
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Nachhaltigkeit
- Hilfsmittel mit einbeziehen
- Zusammenfassung



Ziel der Projekte

- Lust auf gesunde Ernährung und Freude an der Bewegung steigern
- Langfristig wirkende Prozesse und Verhaltensänderungen bei den Kindern, Lehrkräften und Eltern auslösen



Verschiedene Projekte

Michi-Workshop Kindergarten



😊 gemeinsames Znüniessen
mitgebrachtes Znüni „beurteilen“
Kinder lassen sich schnell
begeistern



☹️ Unregelmässiger Zmorge
Eltern nehmen sich keine
Zeit für Znüni von Kindern
Kulturmix + Znüniwahl



Michi-Workshop Primarschule

- ☺ Kinder lassen sich schnell begeistern
Kinder als Nahrungsmittel-Experten
Degustationen
Hilfsmittel erarbeiten
- ☹ Unregelmässiger Zmorge
Kein gemeinsames Znüniessen



Food4move – clever ernährt & bewegt



- Bedeutung von Zmorge & Znüni
- Znüniregeln
- Kinder als Ernährungsexperten
- Geschichte mit Bewegungs-Parcours
- Fit-Check (BMI, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Elternabend (Kinder bereiten Apéro-Büffet vor)



Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Interdisziplinäre Zusammenarbeit



gesunde Ernährung und Bewegung kombinieren

- Physiotherapeut
- Turnlehrer
- Module für Turnstunde



Interdisziplinäre Zusammenarbeit



Verschiedene Berufsgruppen der Lebensmittelbranche einbeziehen

- Bauer
- Käser
- Metzger
- Mühle
- Grossmolkerei
- etc.



Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit

- Thema Ernährung und Bewegung über längere Zeit in den Schulunterricht mit einbeziehen
 - > Pausenkiosk
 - > Znünikorb
 - > Esstagebuch
 - > Pultsteller mit verschiedenen Wochenaufgaben zu Ernährung, Bewegung, Ergonomie, Entspannung
 - > Fit-Check
 - > etc.



Pultsteller

Take 5



Wir brauchen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse, für jeden Finger eine Portion.

Kirocko Tipp: Geniesse diese Woche jeden Tag ein anderes rohes Gemüse zum Znüni. Schaffst du es auf 5 verschiedene Farben?

Take 5

Was ist Gesundes in Gemüse enthalten?

Nahrungsfasern: sättigen gut und regen die Verdauung an

Vitamine: Vitamin C ist wichtig für Konzentration und Immunabwehr

-> enthalten wenig Kalorien und sind zum Sattessen

Aufgabe 1: Welche Gemüsesorten kennt ihr? (ev. Collage erstellen)

Aufgabe 2: Verrate mir, welches Gemüse du gerne roh isst.

Aufgabe 3: Verrate mir, welches Gemüse du gerne gekocht ist.

Pultsteller

Konzentration/Koordination

Damit du dich wieder
besser **konzentrieren**
kannst...!

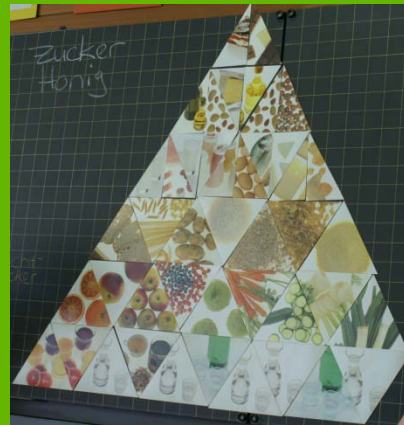


Konzentration/Koordination

**Macht jeden Tag eine Koordinationsübung mit Händen und Füßen.
Eure Lehrperson gibt euch die Aufgabe:**

- Im Sitzen: der linke Fuss stampft rhythmisch auf der gleichen Stelle, der rechte Fuss zeichnet Wellenlinien (und umgekehrt).
- Im Sitzen vor dem Pult: beide Hände zeichnen im Uhrzeigersinn ein Dreieck auf den Tisch. Die linke Hand beginnt aber in der linken, die rechte Hand in der rechten unteren Ecke des Dreiecks.
- Dasselbe mit den Füßen im Sitzen.
- Im Stehen: eine Hand klopft rhythmisch auf den Kopf, die andere zeichnet mit flacher Hand einen Kreis auf den Bauch. Dann Hände wechseln.

Hilfsmittel mit einbeziehen



Zusammenfassung

Zusammenfassung

- Kinder auf spielerische Weise begeistern
- interdisziplinäres Team
- Identifikationsfigur / -person schaffen
- klar umsetzbare Regeln für die Schule festlegen
- auf Nachhaltigkeit achten
- Eltern mit einbeziehen



Fragen / Diskussion

???

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit.