



Ernährungsbildung „Der Ernährungsdetektiv“

DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

ZIELE

- Lebensmittelgruppen spielerisch und altersgerecht erkunden und erlernen
- Gesundheitliche Wahrnehmung des Körpers fördern - Der Weg der Nahrung durch den Körper
- Schulung der Geschmacksförderung
- Optimale Nährstoffverteilung anhand der Ernährungspyramide kennen
- Auswirkung auf den Körper bei ungesunden Lebensmitteln und übermäßigem Zuckerkonsum
- Bewegung macht Spaß und ist gesundheitsförderlich
- Pädagogische FK: Hintergrundwissen wie alltagsintegriert Ernährungsbildung gelingen kann und praxistaugliche Handlungskonzepte auf Basis von ernährungsphysiologischen, psychologischen, soziologischen und pädagogischen Grundlagen weiterentwickeln

INHALT

Für Kinder

- Der Ernährungsdetektiv (Puppe) hilft beim Erkundungsspiel mit Lebensmittelkarten
- Kindgerechte und altersgerechte Darstellung des Körpers – wie funktioniert die Verdauung
- Spiel zur Erkundung von Obst und Gemüse mit allen Sinnen und das Verköstigen
- Mit Bewegungsspielen wird jede Lebensmittelgruppe freigespielt (Bewegungsförderung)
- Zusammentragen von gesunden und ungesunden Lebensmitteln auf Körpersilhouette
- Kinderwerbung gemeinsam mit dem Ernährungsdetektiv begutachten

Für pädagogische Fachkräfte

- Wie können Gemüse- und Obstmuffel für gesundes Essen begeistert werden
- Die Ernährungspyramide kennen und in den Alltag einbinden/berücksichtigen
- Welche Gründe kann einseitiges Essen haben
- Wie viel Zucker am Tag darf sein und wie verhält es sich mit den Zuckeraustauschstoffen
- Bei Bedarf: Umstellung bzw. Verbesserung der Alltagsverpflegung in Kitas und Schulen

Wichtig: Vor Beginn der Projektumsetzung bei den Kindern, Schulung vorab relevant um Theorie und Praxis miteinander verbinden zu können.

ZIELGRUPPE

Kindergartenkinder 3-6 Jahren, SchülerInnen von 6- 10 Jahren & Pädagogische Fachkräfte

VORAUSSETZUNG

1 großer Raum; Lebensmittel, Beamer, Materialien werden mitgebracht

DAUER

Vorab Inhouse-Schulung der päd. Fachkräfte (Kita/Schule) ca. 2,5h. Anschließend erfolge Ernährungsbildung bei den Kindern (immer 2 Blockeinheiten (à 90 Minuten) Beispiel: 2 Tage à 90 Minuten je Gruppe, insgesamt 8 Gruppen für einen Monat (auch >8 Gruppen möglich).