

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](mailto: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
- Znünieregeln
- 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.**