



Früh in Form

Gesunde Ernährung als Schulfach für Grundschulen

Eine Initiative der Regionalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Alzey-Worms

ANSPRECHPARTNER:

Regionale Gesundheitskonferenz des Landkreises Alzey-Worms

Gesundheitsamt

An der Hexenbleich 36

55232 Alzey

Tel. 0 67 31/408 - 6 0 91

koehler-eichberger.margita@alzey-worms.de



Ein gesundes Konzept für die Zukunft

Hinter „Früh in Form“ steht die Idee, die Kinder frühzeitig an eine gesunde Lebensweise heranzuführen, indem während der gesamten Grundschulzeit eine kontinuierliche Ernährungsschulung stattfindet.

Eine gesunde Ernährung als Schulfach

Die Grundlagen gesunder Ernährung werden kindgerecht und anschaulich mit Hilfe von Arbeitsmaterialien und praktischen Übungen vermittelt und durch das Thematisieren von Essgewohnheiten die Kinder in ihrem Essverhalten geschult.

Durchführung des Programms

Das Programm basiert auf dem Einsatz externer ErnährungsberaterInnen. Damit soll der Unterricht einen anderen Stellenwert bei den Schülern erhalten. Die ErnährungsberaterInnen arbeiten freiberuflich und unterrichten die Kinder in 4 Doppelstunden pro Schuljahr. Die Kosten entfallen, wenn die Lehrkraft der Schule das Programm unterrichtet.

Anfallende Kosten für die Ernährungsberatung

Die anfallenden Kosten für die Ernährungsberaterin (8 x 45 Min./Schuljahr) sowie für Unterrichtsmaterial z. B. für Lebensmittel betragen 10,- Euro pro Kind.

Beteiligung der Eltern

Eltern erhalten in Form von Elternbriefen regelmäßig Informationen über Verlauf und die vermittelten Lerninhalte. Zusätzlich findet mindestens einmal jährlich ein Elternabend statt, an dem Ernährungswissen vertieft und über den Verlauf des Programms informiert wird. Auch bei der praktischen Durchführung des Programms sind die Eltern mit einbezogen.

Aufgabe der Schule

Die Schule koordiniert die Durchführung und sichert die Finanzierung des Programms.

LERNINHALTE

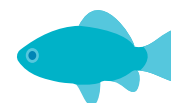
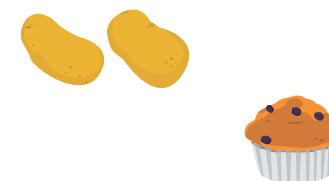


1. Schuljahr

- Der Ernährungskreis
- Getreide und Getreideprodukte
- Obst und Gemüse
- Milch und Milchprodukte

2. Schuljahr

- Trinken
- Fette (sichtbar und versteckt)
- Rund um die Kartoffel
- Zucker und Naschen



3. Schuljahr

- Fisch
- Nährstoffe
- Verdauung
- Fast Food

4. Schuljahr

- Die Ernährungspyramide
- Leistungskurve und Zwischenmahlzeiten
- Ernährung/Bewegung/Übergewicht
- Ernährungsgewohnheiten anderer Kulturen/Tischsitten

