



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 Hexenbleiche 36

55232 Alzey

Tel. 0 67 31 / 4 08 - 60 91

koehler-eichberger.margita@alzey-worms.de



Ernährungsprogramm
für Grundschulen



unterstützt
die Ziele von
plattform
ernährung und
bewegung e.v.



Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz



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 einer externen Ernährungsfachkraft. Damit erhält der Unterricht bei den Schülern einen anderen Stellenwert. Die Ernährungsfachkraft arbeitet freiberuflich und unterrichtet die Kinder im 1.- 3. Schuljahr in vier Doppelstunden, im 4. Schuljahr in drei Doppelstunden.

Anfallende Kosten für das Ernährungsprogramm

Die Kosten für die Ernährungsfachkraft betragen je nach Klassengröße pro Kind im Schuljahr zwischen 11,- bis 18,- €. Die Kosten entfallen, wenn die Lehrkräfte der Schule das Programm anhand des Handbuchs selbst durchführen.

Beteiligung der Eltern

Im Rahmen eines Elternabends wird den Eltern das Programm vorgestellt. Durch Elternbriefe (in deutsch, russisch, türkisch) erhalten die Eltern regelmäßig Informationen über Verlauf und die vermittelten Lerninhalte. 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. Fördermittel aus Mitteln eines Fonds der Kreisverwaltung Alzey-Worms können beantragt werden.

LERNINHALTE

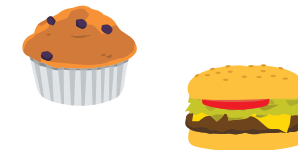
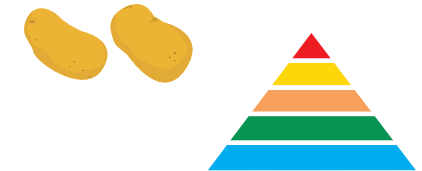


1. Schuljahr

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

2. Schuljahr

- Trinken
- Fette (sichtbar und versteckt)
- Rund um die Kartoffel
- Die Ernährungspyramide



3. Schuljahr

- Nährstoffe
- Verdauung
- Fast Food
- Zucker und Naschen

4. Schuljahr

- Leistungskurve und Zwischenmahlzeiten
- Ernährung und Bewegung
- Ernährungsgewohnheiten anderer Kulturen und Tischsitten

