

Gesunde Ernährung

Unser Weg in das Land der gesunden Ernährung

Gesundheitsförderung – gesundheitliche Prävention

Die „Gesunde Ernährung“ ist ein wesentlicher Baustein innerhalb unserer Gesundheitsförderung.

Wach und Fit

Wir wollen Schüler und Eltern für eine gesunde Ernährung sensibilisieren, denn auch gesundes Essen kann lecker schmecken. Gesunde Ernährung wird heute immer wichtiger, da ernährungsbedingte Krankheiten stark zunehmen. Die Ernährungserziehung – schon in der Grundschule – gewinnt dadurch an Bedeutung.

Gesund und aktiv in den Tag

- Mit Hilfe der Obstmütter wird jeden Morgen Obst und Gemüse für die Schüler zubereitet. Der Obstdienst schneidet das Obst und Gemüse und bringt es in die Klassen.
- Gemeinsames Klassenfrühstück
- Gemeinsames Schulfrühstück
- Ernährungserziehung in den Klassen 1-4 unter Einbindung der Ernährungspyramide und dem Erwerb von Ernährungskompetenzen.
- Projektwochen, in denen sich alles um Bewegung, Essen und Trinken dreht.
- Erwerb des Ernährungsführerscheins
- Zusammenarbeit mit den Landfrauen
- Lidl: Schüler Fitnesscup
- Comenius-Projekt: Fit- Fair- Successful
- Teilnahme an der Herner Gesundheitswoche
- Sportliche Wettbewerbe

Unsere Projektträger / Kooperationspartner

- Lehrer
- Schüler
- Eltern
- Landfrauen
- EU Schulobst



Sensibilisierung der Kinder für gesunde Ernährung

Die Kinder beschreiben

- Ihre Ernährungsgewohnheiten und erkennen die Folgen für Ihre Gesundheit.

Die Kinder kennen

- die Grundsätze der gesunden Ernährung
- die Ernährungspyramide als Modell für eine ausgewogene Ernährung.

Die Kinder übernehmen

- Verantwortung für ihren Körper.



Unser Ziel

Am Ende der Klasse 4 besitzen die Kinder ein grundlegendes Wissen über ein gesundes Ernährungsverhalten und können dieses anwenden.