

Der Ernährungsworkshop

Ernährungsbildung für Grundschüler



www.der-ernaehrungskompass.de



- Die BayWa Stiftung stellt sich vor
- Der Ernährungsworkshop - Ablauf
- Was bringt die BayWa Stiftung mit?
- Vorbereitungen der Schule



Was macht die BayWa Stiftung?

Die BayWa Stiftung setzt sich für mehr Bildung in den Bereichen **gesunde Ernährung** und **erneuerbare Energie** ein.

Mit dem **Ernährungsbildungsprogramm „Gemüse pflanzen. Gesundheit ernten.“** unterstützen wir Grund- und Förderschulen mit Schulgärten, dem Ernährungskompass und Ernährungsworkshops.



Der Ernährungsworkshop

Ablauf

Dauer: 90 Minuten

Anzahl Kinder: Wie je nach Hygieneauflagen nach Rücksprache mit Lehrer vereinbart.

Klassenstufe: 2., 3. und 4. Klasse

Lerninhalte:

- Warum ist eine ausgewogene Ernährung so wichtig?
- Was benötigt unser Körper, um fit zu bleiben?
- In welchen Lebensmitteln sind viel Zucker und ungesunde Fette enthalten?
- Warum ist ein Frühstück wichtig?
- Was ist ein gesundes Frühstück?
- Kinder dürfen ihr eigenes gesundes Müsli zubereiten und gemeinsam essen

Eindrücke des Workshops



Was bringt die BayWa Stiftung mit?

- ✓ **Eine Ernährungsexpertin**, der mit viel Freude den Kindern spielerisch Ernährungswissen vermittelt und mit den Kindern ein gesundes Frühstück zubereitet.
- ✓ **Alle Zutaten**, welche für die Zubereitung des Frühstücks benötigt werden.
- ✓ Die BayWa Stiftung **übernimmt die Kosten** für den Workshop.
- ✓ Der Workshop findet unter strengen Hygienevorschriften statt.
- ✓ Der Workshopleiter ist geimpft, genesen oder getestet



Vorbereitungen der Schule



- **Klassen auswählen**, welche am Ernährungsworkshop teilnimmt:
Am besten für 2., 3. & 4. Klasse geeignet
- Am besten im Vorfeld mit dem **Ernährungskompass im Unterricht** arbeiten
- **Geschirr organisieren**: Jedes Kind benötigt ein nicht zu scharfes Messer, 1 kleines Schneidebrett, eine kleine Schüssel und einen Löffel.
- **Stifte**: Jedes Kind benötigt einen Stift für den Workshop
- **1 Raum vorbereiten**: ein Zimmer (Klassenzimmer/Küche o.ä.) mit Tafel/Whiteboard, Tischen, Stühlen, Waschbecken und Mülleimer wird benötigt. Wenn möglich im Erdgeschoss. Der Workshopleiter muss 30 Minuten vor Beginn in den Raum für den Aufbau sowie 20 Minuten nach dem Workshop für den Abbau.
- **Wasser** für die Kinder zum Trinken
- **Aktuellen Rahmen-Hygieneplan einhalten** und den Raum entsprechend der Regeln vorbereiten. (Einzeltische, Abstandsregeln, Sauberkeit Tische, etc.)

Gemeinsam machen wir Kinder fit für die Zukunft

