

Aus Liebe zum Nachwuchs.

Mehr bewegen – besser essen.

A photograph of two children, a boy on the left and a girl on the right, blowing bubbles. The boy is using a green bubble wand and the girl is using a purple one. They are outdoors with green foliage in the background. The scene is bright and colorful, with many bubbles floating around them.

Ernährung, Bewegung und Verantwortung

für Grundschüler der 3. und 4. Klassen



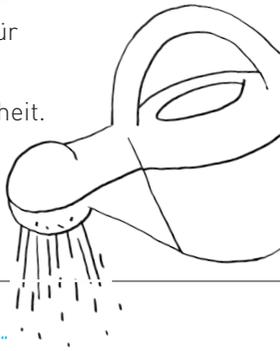
„Ich kann Radieschen machen!“

Paula, 4 Jahre, aus Dresden

Herzens- angelegenheit

„Aus Liebe zum Nachwuchs“ ist eine Initiative und zugleich Programm für das soziale Engagement der EDEKA-Stiftung.

Das Projekt „Gemüsebeete für Kids“ stattet seit 2008 deutschlandweit Kindertagesstätten (Kitas) und Kindergärten mit modularen Hochbeeten, Erde, Saatgut, Setzlingen und begleitendem Lernmaterial aus. Die Idee dahinter: Wenn schon kleine Kinder ihr eigenes Gemüse großziehen und ernten, verändert das ihre Einstellung zu Lebensmitteln und verbessert nachhaltig ihre Ernährungsgewohnheiten. Die hohe Akzeptanz der Aktion, die Freude der Kinder sowie die großen und kleinen Erfolge haben die Stiftung „Aus Liebe zum Nachwuchs“ bewogen, den nächsten, folgerichtigen Schritt zu tun. Mit einem neuen, altersgemäßen Konzept sollen nun Grundschul Kinder für eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und die Verantwortung für sich selbst und ihre Umwelt sensibilisiert werden. Für die EDEKA-Stiftung eine echte Herzensangelegenheit. Gerade der respektvolle Umgang mit den natürlichen Ressourcen und wertvollen Lebensmitteln kann nicht früh genug geübt werden.



Stiftung

Ein kleines Jubiläum: 2012 ging das Projekt „Gemüsebeete für Kids“ ins fünfte Jahr. Bundesweit haben über 80.000 Kinder in mittlerweile etwa 800 Kindergärten und Kitas zu Harke, Schaufel und Gießkanne gegriffen und ihr eigenes Gemüse angebaut. Begeisterung und Wissen wachsen rasant. 2013 wird eine Teilnahme von weit über 1.000 Kitas erwartet.





„Meine Eltern staunen, was ich alles schon weiß.“

Sophie, 10 Jahre, aus Hamburg

Schulreif



Mit dem Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ ist die Initiative „Aus Liebe zum Nachwuchs“ schulreif geworden. Als Projekttag konzipiert, steht der Themenkomplex „Ernährung. Bewegung. Verantwortung.“ im Fokus. Auf diese Weise sollen die Kinder ermuntert und befähigt werden, auf sich selbst, eine vernünftige Ernährung und auch die Umwelt zu achten.

Ab acht bzw. neun Jahren lernen Jungen und Mädchen zunehmend die Orientierung in unserer Welt. Das Ich-Bewusstsein wächst und ebenso wachsen die Kompetenzen, sich mit der unmittelbaren Lebensumgebung auch kritisch auseinanderzusetzen. Genau das richtige Alter, um Schülern der 3. und 4. Klassen die Themen Ernährung, Bewegung, Verantwortung näherzubringen. So kann das Projekt als Ergänzung oder Türöffner für die entsprechenden Themenkomplexe im Fachunterricht betrachtet werden.



Projekt

Quellen:

¹ Forsa-Umfrage für die TK, 2012,
² Bundesministerium für Bildung
und Forschung, ³ ifb-adipositas.de
(Universität Leipzig), ⁴ Deutsche
Diabetes Gesellschaft

Auch in Deutschland sind immer mehr Kinder von ernährungsbedingten gesundheitlichen Problemen betroffen: Jedes 7. Schulkind erscheint mit leerem Magen zum Unterricht und hat mit Konzentrationsstörungen zu kämpfen ¹. Etwa 15 Prozent der Kids sind zu dick ², 6 Prozent gar leiden unter krankhafter Fettleibigkeit ³ und Diabetes zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen der Altersgruppe ⁴.



„Klasse! Spaghetti muss man nicht schälen.“
Mathilda, 9 Jahre, aus Ravensburg



Aufgegabelt

Das Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten stärken: Im Themenschwerpunkt „Ernährung“, entwickelt mit dem EDEKA-Ernährungsservice, geht es genau darum. Ob ständig genascht oder auch mal zum Apfel gegriffen wird, ob nur Pommes oder auch frisches Gemüse auf den Teller kommen – in diesem Rahmen können Schulkinder Entscheidungen treffen. Das Nachdenken und Philosophieren über „Was tut mir gut“ soll deshalb schon früh initiiert und gefördert werden.

Beim Projekttag „Mehr bewegen – besser essen“ spielt die praktische, der kindlichen Erlebniswelt angepasste Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und ihrer Erzeugung eine entscheidende Rolle. Gemeinsam kochen und essen, Ernährungstheorie, der Weg der Nahrung durch den Körper und eine Portion Tisch- und Esskultur stehen auf dem abwechslungsreichen Stundenplan zum Thema Ernährung – und machen Appetit auf mehr.

Platz 1

Wenn's nach den Vorlieben der Kinder geht, müsste es beim Essen nicht viel Abwechslung geben. Bei den Lieblingsgerichten gibt es ganz eindeutige Favoriten. Auf Platz 1 im Ranking: Spaghetti, dicht gefolgt von der Pizza. Die Nr. 3: Pommes, am liebsten mit Ketchup.



Platz 2



Platz 3





„Mama sagt immer, ich hab gar keine Bremse.“

Lucas, 9 Jahre, aus Göttingen

Bewegend



Kinder bewegt vieles – aber die meisten bewegen sich inzwischen viel zu wenig. Schade, denn Bewegung ist ein angeborenes Grundbedürfnis. Sich mal so richtig auszutoben, dieser Drang steckt wohl in jedem Kind. Doch viel zu häufig bleiben die Kleinen stattdessen vor dem PC oder dem Fernseher sitzen.

Dabei ist bekannt, dass Bewegung Stress abbaut und Einfluss auf die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten hat. Am Projekttag geht es aber in erster Linie darum, Freude an der Bewegung zu vermitteln. In der aktiven Bewegungseinheit steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund, gleichzeitig werden spielerisch verschiedene motorische Fähigkeiten angesprochen. Zusammen rennen, hüpfen, Einsatz zeigen, den Körper spüren und merken: „Das fühlt sich gut an.“ Ziel ist es, den Kindern Anregungen und Motivation zu vermitteln, regelmäßig Bewegung ins Spiel zu bringen.



Bewegung

Ein wachsender Organismus ist besonders anfällig für Störfaktoren. Kinder, die sich nicht genug bewegen, haben Muskel- und Haltungsschwächen. Sie leiden unter Koordinationsstörungen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist beeinträchtigt, was z.B. die Orientierung im Raum erschwert. Sportarten, die Kinder gerne betreiben: Fußball, Schwimmen und Turnen.



Spielen Kinder am liebsten

Quellen:
u.a. Gesundheit-durch.de,
Kinderschutzbund.de, dtb.de,
Elefanten Kinderschuhe,
Statista 2012



VERANTWORTUNG
FÖRDERN – MIT
UNTERSTÜTZUNG
DES WWF

*„Es heißt, die Erde gehört allen. Dann müssen
auch alle darauf aufpassen.“*

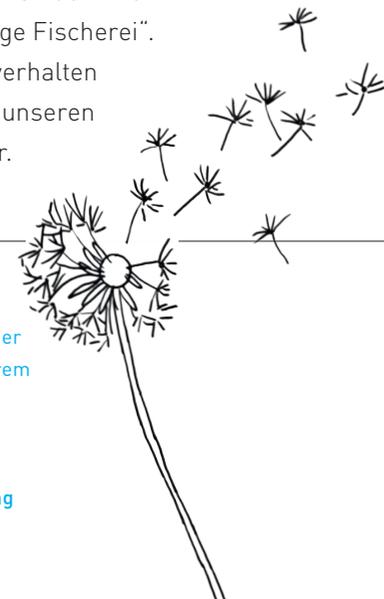
Finn, 10 Jahre, aus Rostock

weltverbesserer

Kinder machen sich Gedanken über die Welt und haben durchaus ihre eigenen, oft überraschenden Ansichten dazu. Eine repräsentative Umfrage¹ unter Kindern von neun bis zwölf Jahren kommt z.B. zu dem Ergebnis, dass 65 Prozent der Schülerinnen und Schüler Angst vor der Zerstörung der Umwelt haben. Aber sie tun auch etwas dagegen in ihrem Alltag. Dieses Interesse und den Tatendrang der kleinen Weltverbesserer gilt es zu bestärken und zu fördern.

Zusammen mit dem WWF wurde der Themenschwerpunkt „Verantwortung“ entwickelt. Er zielt darauf ab, im altersgemäßen Rahmen das Bewusstsein für die Eigenverantwortung und die wachsende Verantwortung im gesellschaftlichen Kontext zu fördern. Der respektvolle und nachhaltige Umgang mit unserer Umwelt und deren Ressourcen steht dabei im Vordergrund, beispielhaft dargestellt an den Themen „Gefährdung der Meere“ und „Nachhaltige Fischerei“. Denn ein adäquates und bewusstes Konsumverhalten jedes Einzelnen ist aktiver Umweltschutz für unseren größten Nahrungsmittellieferanten: die Natur.

Der World Wide Fund For Nature (WWF) ist eine der größten und erfahrensten Naturschutzorganisationen der Welt und unterstützt viele Kinder und Jugendliche in ihrem Engagement für die Umwelt. Der WWF setzt sich u.a. für den Schutz der Meere und ihrer Fischbestände ein. Weitere Informationen erhalten Sie in dem kostenlosen Lehrer-Newsletter des WWF unter www.wwf.de/bildung





Was die Kinder erwartet:

- **Gemeinsames Frühstück**
- **Einführung in die Thematik „Ernährung. Bewegung. Verantwortung.“**
- **Theorie und Praxis**
Thema: Ernährungspyramide und Mix-Teller-Prinzip
- **Sinnes-Parcours**
- **Theorie und Praxis**
Thema: Verantwortung am Beispiel „Nachhaltige Fischerei“
- **Theorie und Praxis**
Thema: Bewegung
- **Gemeinsames Kochen und Mittagessen**

„Am liebsten mag ich das Kochen.“

Lotta, 10 Jahre, aus Berlin

Zielgerichtet

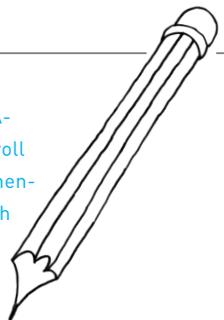
Viel zu viele Kinder in Deutschland haben gesundheitliche Probleme oder sind Risiken ausgesetzt, die durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel verursacht werden.

Genau hier setzt das Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ ein. Es regt die Kinder an, sich theoretisch und praktisch mit **Ernährung**, Essen und dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Durch das Erkennen von Zusammenhängen sollen die Schülerinnen und Schüler ein Bewusstsein für gesündere Ernährung entwickeln.

Im handlungsorientierten Bewegungsmodul erleben die Kinder die Freude an der **Bewegung**. Gleichzeitig werden wichtige gesundheitsrelevante Aspekte körperlicher Aktivität vermittelt und die Kinder dazu angehalten, Sport in ihren Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus möchte das Stiftungs-Projekt die Kinder ermuntern, auch für ihre Umwelt ein Stück **Verantwortung** zu übernehmen. Am Beispiel „Nachhaltige Fischerei“ werden Denkanstöße gegeben und die Meinungsbildung gefördert.

Selbstverständlich legen die Schulen in Abstimmung mit der EDEKA-Stiftung das Datum für ihren Projekttag fest, um ihn möglichst sinnvoll mit dem schulischen Unterricht koordinieren zu können. Ebenso benennen die teilnehmenden Schulen individuell „ihre“ Klasse. Auf Wunsch sind auch spezielle inhaltliche Modifizierungen möglich.



„Ich finde knifflige Aufgaben gut, weil meine kleine Schwester dabei nicht mitmachen kann.“

Lennard, 9 Jahre, aus Stuttgart

Lernvertiefung

Am Projekttag erhält jedes Kind ein Arbeitsheft, in dem die Themen mit unterschiedlichen didaktischen Mitteln aufbereitet und vertieft werden. Ein Heft, das den Selbstlernprozess unterstützt und zugleich den Lehrerinnen und Lehrern Material für den Unterricht zur Verfügung stellt.

Um die Freude am Lernen zu fördern und zur wiederholenden Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung, steht unter www.edeka-stiftung.de für die Schülerinnen und Schüler ein interaktives Lernspiel sowie ein Animationsfilm zum Download bereit. Während der verschiedenen Stationen des Spiels können die Kinder ihre eigenen Themenschwerpunkte setzen und ihr Wissen erweitern, im individuellen Tempo und zu Hause. Außerdem erhalten die teilnehmenden Schulen mehrmals jährlich weitere Informationen zu „Ernährung. Bewegung. Verantwortung.“. Damit alle Wissenshungrigen auf dem Laufenden bleiben und immer wieder an das Thema erinnert werden.



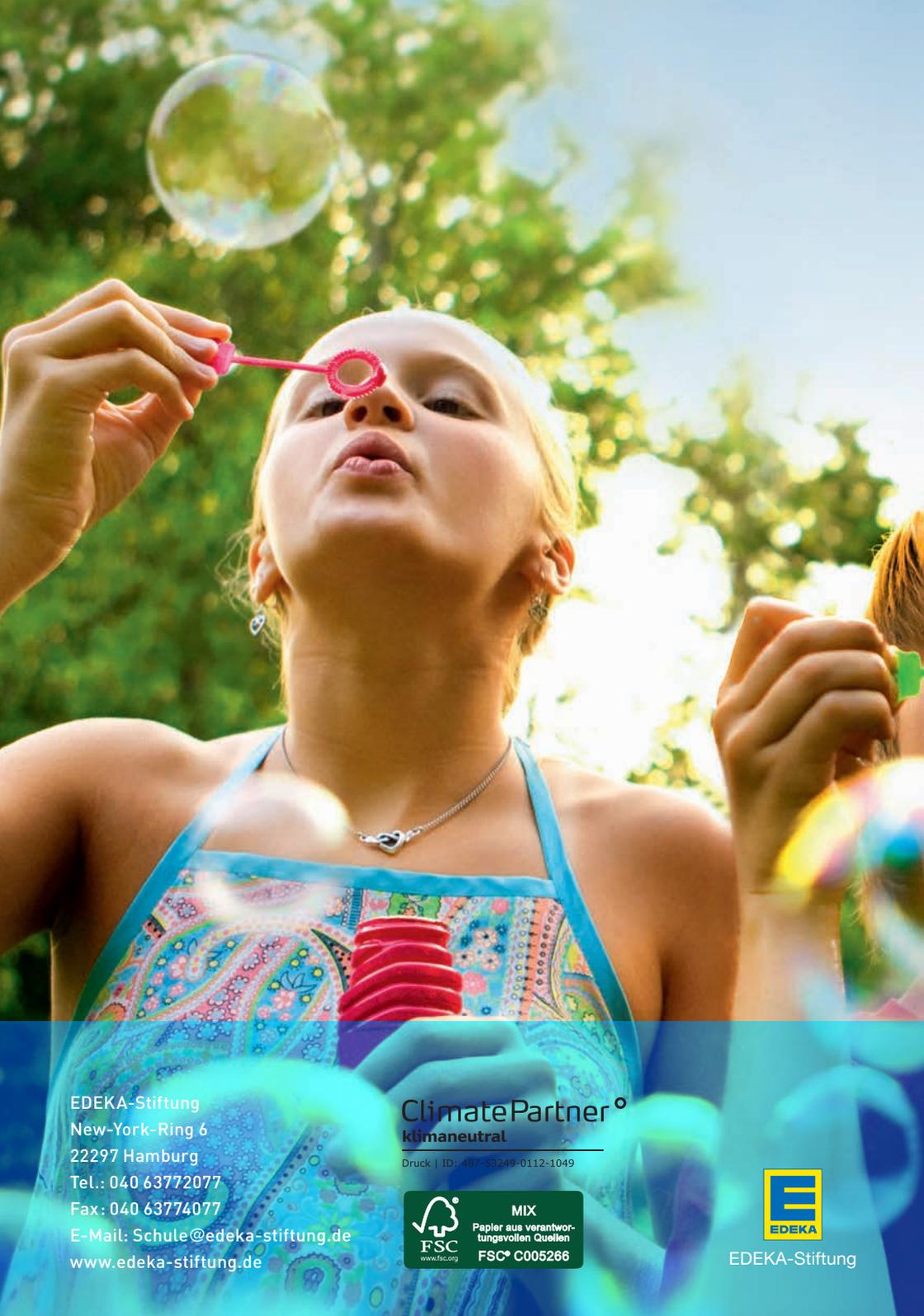
Arbeitsheft



Interaktives Spiel



Das begleitende Lernmaterial zum Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ fördert den Selbstlernprozess der Kinder. Immer neue Anstöße sorgen dafür, dass das Thema nie langweilig wird und präsent bleibt.



EDEKA-Stiftung
New-York-Ring 6
22297 Hamburg
Tel.: 040 63772077
Fax: 040 63774077

E-Mail: Schule@edeka-stiftung.de
www.edeka-stiftung.de

ClimatePartner[®]
klimaneutral

Druck | ID: 487-53249-0112-1049



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC[®] C005266



EDEKA-Stiftung