



Fit For Life

Ein Ernährungs- Workshop für Kinder, die auch morgen noch fit und gesund sein wollen!

- Ein Settingprojekt der gesunden Schulen im Mühlenkreis

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- **Theorie:** Gesunde Ernährung im Schulalltag
- Fette unter die Lupe genommen
- Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Zucker
- Ernährungspsychologie
- **Praxis:** Zubereitung von gesunden Snacks

Gesunde Ernährung "Fit for Life"

Frühe Fehler – Späte Folgen

In der Kindheit erlernte, falsche Essgewohnheiten werden auch im Erwachsenenalter beibehalten. In Kombination mit einer entsprechenden Erbanlage kann das im Laufe der Jahre zu sogenannten Zivilisationskrankheiten führen. Erste Anzeichen für solche Entwicklungen gibt es bereits bei Kindern und Jugendlichen, bei denen Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und Bluthochdruck festgestellt werden.

Unsere Kinder sind zwar überversorgt, mit fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln, aber die Versorgung an Mineralstoffen (z.B. Kalzium, Eisen, Jod, Vitaminen (Vitamin A, Folsäure) und Ballaststoffen ist oft mangelhaft!

Je früher die Ernährungserziehung beginnt, desto gesunder geht das Kind durchs Leben.

Ziel

Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung.
Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Lebensmittel-Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards sowie Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag.

Theorie

● Gesunde Ernährung im Alltag

- Erklärung der gesunden Ernährung anhand der Ernährungspyramide
- Individuelle Ernährungstipps für den Schulalltag
- Praktische Tagespläne für die Teilnehmer

● Fette unter die Lupe genommen

- Was bewirken Fette in unserem Körper
- Hochwertige Fette - minderwertige Fette
- Wo steckt das Fett?
- Welche wichtigen Aufgaben hat das Fett?
- Welche Fette sollten eingeschränkt werden, und warum?
- Fettausstellung

● Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Zucker

- Braucht der Körper Kohlenhydrate?
 - Informationen rund um den Zucker
 - Erläuterungen zum Thema Ballaststoffe
- Zuckerquiz

● Ernährungspsychologie

- Essverhalten - Gewohnheiten erkennen
- Warum esse ich? - Wie esse ich? - Wann esse ich?
- Wie geht es mir nach den Mahlzeiten?

Praxis

- Zubereitung von gesunden und leichten, aber leckeren Snacks

Referentin: Sabine Roth

Theorie 3 Std - Praxis 3 Std