

Wissen, was gesund ist!

Unser Ernährungsaktionstag für deinen Verein

Kaufland setzt sich aktiv für mehr Nachhaltigkeit ein. Daher möchten wir an unserem Ernährungsaktionstag schon die Kleinen für nachhaltige und gesunde Ernährungskonzepte sensibilisieren. Zertifizierte Ernährungsexperten vermitteln dabei spielerisch grundlegendes Wissen rund um eine gesunde Ernährung sowie den richtigen Umgang mit Lebensmitteln – altersgerecht und mit dem Fokus auf Sport.

So läuft der Tag ab:

Basismodul Ernährung und Sport [fester Bestandteil]

- Kurze Einführung
- Theorie

Dauer:
30-40
Min.

Neben den Grundlagen der Ernährung lernen die Kinder den Zusammenhang zwischen Essen und körperlicher Betätigung kennen. Unsere Experten wecken auf spielerische Weise das Bewusstsein für die Auswirkung verschiedener Nährstoffe auf Kraft, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer im Sport.

Schwerpunktmodule [Thema frei wählbar]

- Kurze Einführung
- Aktives Lernen an fünf Stationen
- Quiz

Dauer:
90-120
Min.

SCHWERPUNKTMODUL 1

Ohne Wasser geht nichts:

Ohne Wasser überlebt der Mensch nur wenige Tage. Viele Aufgaben des Körpers könnten ohne Wasser überhaupt nicht bewältigt werden. Hier erfahren die Kinder, wie wichtig ein ausgewogener Flüssigkeitshaushalt ist und wie sich der Bedarf beim Sport verändert.

SCHWERPUNKTMODUL 2

Essen ist unsere Energie:

Jeder Atemzug, Herzschlag, Gedanke und jede körperliche Betätigung kosten Energie, die durch Nahrungsmittel bereitgestellt werden muss. Die Kinder lernen die wichtigsten Energielieferanten kennen und wie sie Leistungseinbußen auf gesunde Weise vorbeugen können.

Das Wichtigste im Überblick:

- Der Ernährungsaktionstag findet bei deinem Verein vor Ort statt
- Die gesamte Veranstaltung wird von Kaufland finanziert (inkl. Arbeitsmaterialien und Lebensmittel)
- Zertifizierte Ernährungsfachkräfte übernehmen die Organisation und bereiten den Inhalt des Ernährungsaktionstags vor
- Am Aktionstag werden die helfenden Hände einiger Vereinsmitglieder benötigt
- Der Zeitaufwand beträgt zwei bis drei Stunden
- Am Ernährungsaktionstag können bis zu 60 Kinder ähnlichen Alters teilnehmen
- Das Basismodul ist ein fester Bestandteil, das Schwerpunktmodul kann der Verein frei auswählen



SPIEL
FREUDE

Gemeinsam am Ball

