

Projekt- und  
Erlebnistag

„gesund-er-leben“

„King & Queen Karotte“

# „gesund-er-leben“

- Projekttag
- Erlebnistag
  
- Zielgruppe
  - Grundschulen für Klassenstufen 1-6
  - Schüler, Lehrer, Erzieher, Eltern
  
- Projektpartner
  - Schulcaterer
  - Sportverbände / -vereine



# „gesund-er-leben“

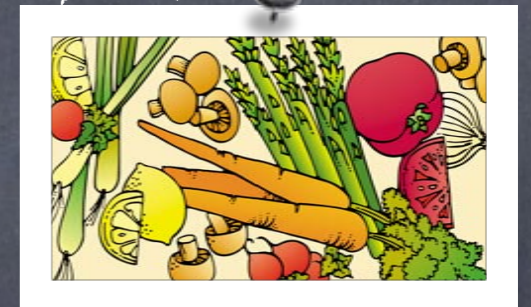
- ◉ Fächerübergreifendes nachhaltiges Projekt
- ◉ Einbindung von: Schülern, Lehrern, Erziehern, Eltern
- ◉ Projekttag hat Inhalte aus den Fächern: Sachkunde, Deutsch, Englisch, Sport, Mathe
- ◉ Präsentatoren / Referenten: Sportler, Köche, Erzieher, Ernährungsberater, Trainer, Kursleiter
- ◉ Inhalt des Projekttages ist Teil des Rahmen- / Lehrplans



# Inhalt

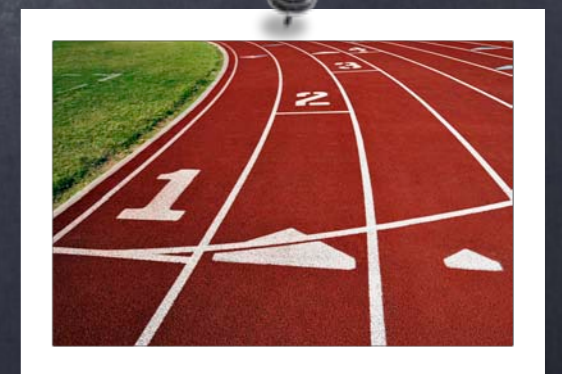
## • gesundes Kochen und Essen

- den Kindern wird gezeigt, dass Essen auch gut schmecken kann, wenn es nicht nur aus Pommes, Pizza, Schnitzel & co besteht
- EINFACH & LECKER - geht es auch gesund (nahrhaft & inhaltsreich)
- gesundes Essen kann auch schnell und unkompliziert zubereitet werden
- gemeinsames Vorbereiten und teilweises Zubereiten der Speisen
- gemeinsames Essen als Erlebnis



## • Bewegung ist mehr als Sportunterricht

- Sport als gemeinsames (Erfolgs-) Erlebnis
- jeder kann seine individuelle Motivation zum Sport finden
- Sport OHNE finanzielle Voraussetzungen



# Inhalt

- Durchführung
  - Aufteilung der Schüler in die Erlebnisbereiche Sport, „Kochen“, gesund Leben, Basteln & Ruhe
  - ein roter Faden zieht sich durch den ganzen Tag
  - Alle Schüler bereiten das Essen und den Nachtsch vor
  - Köche, Ernährungsberater, Trainer, Kursleiter zeigen den Schülern Alternativen zu Fast-Food & einseitiger Ernährung
  - Vorteile einer aktiven und bewussten Lebensführung werden gezeigt



# Inhalt

- Ergebnis / Ziel
  - Kinder essen die selbst vor- & teilweise zubereiteten Speisen mit großem Stolz.
  - Vermittlung des Gefühles sich „eigenständig“ versorgt zu haben
  - Die Kinder setzen sich einen ganzen Tag mit dem Thema „gesund-er-leben“ auseinander
  - selbstgestaltete(s) Plakat(e) für das Klassenzimmer / Klassenzimmer
  - Das Kochbuch kann der Beginn einer Rezeptsammlung sein (Klasse 5 und 6)
  - Projekttag ist (kann) Abschluss einer Projektwoche sein
  - jedes Kind bekommt eine Urkunde



# Ablauf „gesund-er-leben“

## SPORT

Sport & Bewegung:

TN: Schüler, Lehrer,  
Sportler, Vereine

- Warum ist es wichtig sportlich aktiv zu sein?
- Parcours (Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer)
- Reaktionsspiele

pädagogisches Ziel:  
Bewegen macht Spaß; Sport macht selbstbewusst, stark und gesund.  
Teambildung und gemeinsames Erlebnis



## ENTSPANNUNG

Entspannung & Ruhe:

TN: Schüler, Lehrer,  
Kursleiter

Pausen / Ruhephase:

- Warum ist es wichtig zu entspannen?
- Vorlesen, Musik hören und Ruhen ...
- kleine Übungen des autogenen Trainings

pädagogisches Ziel:  
emotionale Umsetzung und Erleben der Themen



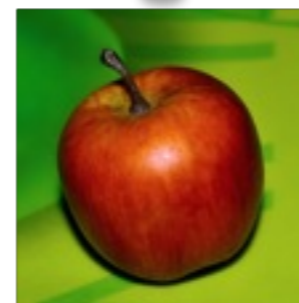
## „KOCHEN“ & „GESUND LEBEN“

Kochen & Essen:

TN: Eltern, Schüler, Lehrer,  
Köche, Ernährungsberater,  
Trainer & Kursleiter

- Schneiden, schälen & verarbeiten von Gemüse & Obst
- regionale Saisonware
- Gemeinsames Essen & genießen der selbst zubereiteten Speisen
- Lebensmittelkunde
- Was ist gesundes Leben!?

pädagogisches Ziel:  
Zubereitung von Essen macht Spaß & ist einfach, Aneignen & vertiefen von Wissen um die Themen: Lebensmittel, Ernährung, Lebensweise



7

## BASTELEN

Basteln & Gestalten

TN: Eltern, Schüler, Lehrer,  
Kursleiter

- Basteln, Schneiden, Kleben, Zuordnen, Erkennen und verstehen
- Collagen/ Wandzeitungen erstellen
- erstellen & gestalten eines eigenen Kochbuchs mit eigenem Rezept

pädagogisches Ziel:  
emotionale Umsetzung der Themen durch somatische, haptische, visuelle Arbeiten



# altersgerechte Inhalte

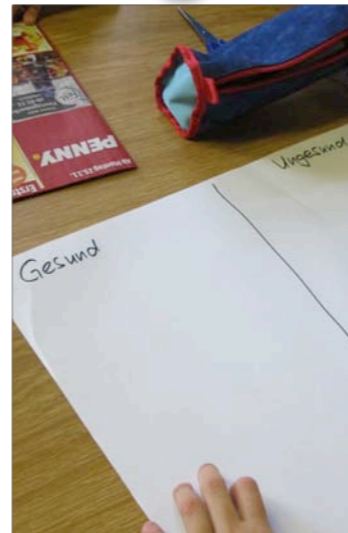
Klassen  
Stufe

Klassen Stufe	BASTELN	Gesund Leben	„Kochen“	Entspannung	Sport
1-2	Einteilung gesund & ungesund „Wandzeitung“	kleine Lebens- mittelkunde; was ist gesundes Leben; 6 Punkte Plan; gesunde Limonade „brauen“	Lebensmittel Herstellen des gesunden Desserts; Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln	Phantasie- reise; altersgerechte Geschichte zum Entspannen; „Warum braucht man Ruhe?“	Kindergerechtes Warm- up; Hindernisparcours in Staffeln dem Alter angepasst (Staffel kl. Gruppen); Vorteile eines aktiven Lebens; Sport = Freude & Freunde
3-4	Einführung und Einteilung „Ernährungskreis“ „Wandzeitung“	Quiz rund um Ernährung & gesundes Leben; gesunde Limonade „brauen“	Lebensmittel auf Englisch; Unterschied Obst/Gemüse; Lebensmittel- kunde, Herstellen des gesunden Desserts;	Phantasie- reise; altersgerechte Geschichte zum Entspannen; „Warum braucht man Ruhe?“; Stilletest; Körper- wahrnehmung	Kindergerechtes Warm- up; Hindernisparcours in Staffeln dem Alter angepasst (Staffel kl. Gruppen); Vorteile eines aktiven Lebens; Sport = Freude & Freunde
5-6	Rezepte & Kochbuch gestalten	Sketch oder Comic selber erstellen rund um Ernährung & gesundes Leben, Quiz, gesunde Limonade „brauen“,	Lebensmittel auf Englisch; Unter- schied Obst/ Gemüse; Lebensmittel- kunde; Her- stellen des gesunden Desserts;	Phantasie- reise; altersgerechte Geschichte zum Entspannen; „Warum braucht man Ruhe?“; autogenes Training;	Kindergerechtes Warm- up; Hindernisparcours in Staffeln dem Alter angepasst (Staffel kl. Gruppen); Vorteile eines aktiven Lebens; Sport = Freude & Freunde

# Weiteres / Kosten

- Kosten pro teilnehmenden Kind 9,50 EUR
- Kostenübernahme
  - IN IHRER STADT / KREIS WERDEN DIE KOSTEN ÜBER DAS „BuT“ ÜBERNOMMEN!
  - eine schriftliche Bestätigung liegt vor!
- Mindestteilnehmerzahl: 150
- Dauer des Projekt- & Erlebnistages bis ca. 14:30 Uhr - individuelle Vereinbarungen können geschlossen werden.
- In jedem Fall werden wir uns mit Ihnen vorher persönlich an Ihrer Schule treffen.

# Impressionen



# Kontakt

V Event GmbH

Tel.: 030 802087080

E-Mail: gesund@v-event.com

Ansprechpartner

Robert Puppel

Sarah Schindler

Ira Roschlau

