

Projekt „Gesunde Ernährung“ Klasse 3

Vom 04.10. – 06.10.2022 beschäftigte sich die 3. Klasse mit den Bausteinen unserer Nahrung. Dazu zählen Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Wir fanden heraus das u.a. besonders die Vitamine A, B, C, D, E wichtig sind. Diese werden über Milch, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse von unserem Körper aufgenommen – natürlich am besten mit einem gesunden Frühstück, welches wir gemeinsam zubereitet haben.

Jeder hat sich nach Herzenslust bedient.

Die Auswahl war groß:



Müsli, Cornflakes, Milch, Jogurt; Früchte wie Bananen, Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Himbeeren und gemahlene Nüsse.

Allen Kindern hat es sehr lecker geschmeckt und große Freude bereitet.



Zum Abschluss unseres Projektes führten wir unseren Wandertag durch, denn auch Bewegung und Sport gehört zu einer gesunden Lebensweise dazu.