Projekt „Gesunde Lebensweise"

In diesem Jahr begann unser Projekt erst am Freitag, trotzdem konnten wir vieles lernen.

Wir starteten in den Tag mit der Wiederholung der Ernährungspyramide. Gemeinsam sortierten wir Lebensmittel in die verschiedenen Stufen ein und benannten diese anschließend. Um unser Wissen anzuwenden, verglichen wir Milchprodukte und Alternativen miteinander und stellten, bei einem Blick auf die Nährwerttabelle fest, dass man sich sowohl mit tierischen, als auch mit pflanzlichen Lebensmitteln gesund ernähren kann.

Im Anschluss bauten wir unser gemeinsames Frühstück zu einem Buffet auf. Einige Kinder schnitten frisches Obst und Gemüse, andere richteten die Lebensmittel auf dem Tisch an. Dann durfte auch schon geschlemmt werden.

Im Anschluss an unser Frühstück spülten wir selbst unser Geschirr ab und räumten alles auf.