

## Projekt zur gesunden Ernährung und gesunden Lebensführung

Klasse 4a 30.10./ 1.11.2024

Auch in diesem Schuljahr führten wir in unserer Klasse ein Projekt zur gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise durch.

Zuerst informierten wir uns mit Hilfe von Videos über die Ernährungspyramide. Danach beschäftigten wir uns mit den Bestandteilen unserer Nahrungsmittel. Wir fanden heraus, dass sie sich aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zusammensetzen. Dazu schauten wir uns die Kennzeichnung der Inhaltsstoffe auf Verpackungen genau an und unterschieden gesunde und weniger gesunde Lebensmittel. Wir untersuchten experimentell, welche Nahrungsmittel Fette enthalten und welche nicht.

Am zweiten Projekttag recherchierten wir am Computer, was außer einer guten Ernährung noch wichtig ist, um gesund zu bleiben. Dabei erfuhren wir, dass es wichtig ist, ausreichend lange zu schlafen, sich viel zu bewegen, sich auch mal auszuruhen und zu entspannen, seine Freizeit sinnvoll zu gestalten und auf seine Körperpflege zu achten.

Außerdem wendeten wir unser Wissen über Obst und Gemüse bei lustigen Staffelspielen in der Turnhalle an.

An beiden Projekttagen hatten wir viel Spaß und lernten Neues dazu.



