

# Powerkinder – gesunder Start in die Schule



## Mein Müsli-Rezept:

- 2 Esslöffel Haferflocken
- Obst (z.B. Apfel, Erdbeere)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Teelöffel Nüsse
- 5 Esslöffel Milch
- ½ Teelöffel Honig

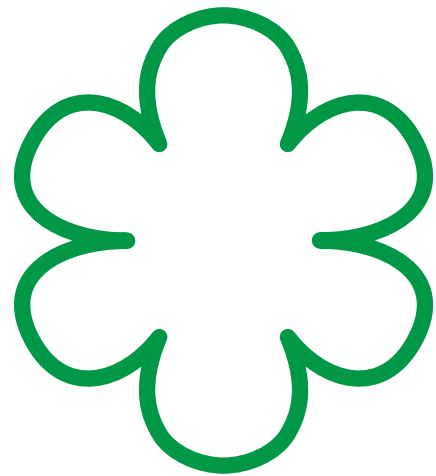
© Förderverein NaturGut Ophoven 2019

Konzept für eine Großveranstaltung



Gefördert durch die

STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Impressum

### Herausgeber:

Förderverein NaturGut Ophoven e.V.  
Kompetenzzentrum der Bildung für nachhaltige Entwicklung  
Talstraße 4  
51379 Leverkusen  
Tel. 0 21 71/73 49 90  
Fax. 0 21 71/3 09 44  
www.naturgut-ophoven.de  
zentrum@naturgut-ophoven.de

### Das NaturGut Ophoven ist:



**Projektmitarbeit:** Cordula von der Bank, Ute Pfeiffer-Frohnert

**Redaktion:** Ursula Heinrichs

**Fotos:** Hans-Martin Kochanek, Kay Deeke

**Gestaltung:** Barbara Pagenkemper

Juli 2019

Das Projekt „Powerkinder“ fand im Rahmen der Aktionstage für Nachhaltigkeit 2019 statt und wurde gefördert von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW



Gefördert durch die

STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Powerkinder – gesunder Start in die Schule

Große Feste von Bildungseinrichtungen bzw. an außerschulischen Lernorten sind eine gute Gelegenheit, viele Familien gleichzeitig sehr niedrigschwellig zu einem Thema zu informieren und zum Mitmachen zu begeistern.

Aus diesem Grund versuchen wir jedes Jahr neuartige Standkonzepte zu aktuellen und relevanten Themen zielgruppen – und handlungsorientiert zu entwickeln und zu testen.

Der Aktionsstand „Powerkinder“ wurde auf dem NaturGut Sommer im Juli 2019 getestet.

### Folgende Themen wurden bearbeitet:

- Ein gesundes Müsli kann jeder selber machen
- Gesunde Ernährung ist für unser Leben wichtig
- Falsche Ernährung macht müde und krank
- Zucker versteckt sich oft in Lebensmitteln
- Bio-Lebensmittel sind gut für uns und unsere Umwelt
- Bio-Lebensmittel kann jeder im Supermarkt kaufen

Die Besucher bekamen an unserem Sommerfest die Möglichkeit, an einem Müsli-Workshop teilzunehmen. Der Aktionsstand richtete sich nicht nur an Kinder, auch die Eltern wurden angesprochen bzw. miteinbezogen, weil ihnen als „Einkäufer“ und „Entscheidungsträger“ eine wichtige Rolle bei diesem Thema zukommt.

Die folgende Übersicht enthält alle wichtigen Informationen, um die Aktionsstände auch auf Festen anderer Bildungseinrichtungen durchzuführen.

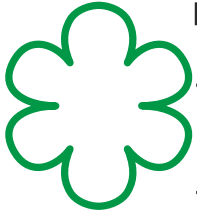
### Einladung und Werbung für das Fest

Eine Grundlage für viele Besucher an diesem Tag ist die Vorabinformation der verschiedenen Zielgruppen. Neben der Pressearbeit und der Einladung über die sozialen Medien ist eine gezielte Ansprache der Schulen und Kindergärten sinnvoll. Aus diesem Grund veranstalten wir jedes Jahr einen Schülerwettbewerb, der vor dem Fest an alle Schulen verteilt wird. Thematisch ging es in diesem Jahr gleichfalls um das Thema „Gesunder Start in den Tag“. Das Projekt „Powerkinder“ wurde im Vorfeld als eine zweistündige didaktische Einheit in Leverkusener Kindergärten durchgeführt. Die Eltern der teilnehmenden Kinder erhielten alle einen persönlichen Brief, der über den Sinn und Zweck des Projekttags in der Einrichtung informierte und zum Sommerfest am 7. Juli einlud. Auf diesem Weg hoffte man, nachhaltig möglichst viele Kinder ein zweites Mal zu dem Thema zu erreichen.



### Standkonzept

Für den Stand braucht man 3-4 Personen, die den Stand betreuen. Die einzelnen Aktionen können als Stationen aufgebaut werden, die jeweils von einer Person betreut werden. Alternativ dazu wird es so organisiert, dass jeweils eine Person mit der Kleingruppe die Stationen durchläuft.



## Materialien:

- Müslizutaten in Bioqualität aus verschiedenen Supermärkten zur Anschauung bzw. als Einkaufshilfe (siehe Abbildung 1)
- Ernährungspyramide mit Karten (auf denen Lebensmittel abgebildet sind) z. B. Fotoposter „Die Ernährungspyramide“ Artikel-Nr.: 3915 ISBN/EAN: 426-017-908-020-3 hier gibt es keine Karten, dafür sind Beispiel-Lebensmittel direkt eingezeichnet) oder: Die Ernährungspyramide - Tischsystem mit Fotokarten, Artikel-Nr.: 3295 ISBN/EAN: 978-3-8308-1149-7
- 3 Marmeladengläser, die mit unterschiedlich viel Zucker gefüllt sind
- konventionelles Standard-Knuspermüsli (aus dem Supermarkt) (siehe Abbildung 2)
- Abbildung Bio-Siegel
- Rezept für Müsli Mischungsverhältnis:  
3 Teile Getreideflocken (150 Gramm)  
2 Teile getrocknetes Obst (Aprikose/Apfel/Himbeere) (100 Gramm)  
1 Teil Nüsse, Kerne, Sesam, Leinsamen etc. (50 Gramm)
- Zutaten Müsli. Es bietet sich an, die Zutaten in beschrifteten Gläsern mit Deckeln zu präsentieren. (siehe Abbildung 3)
  - Getreide: Haferflocken und Dinkelflocken
  - Nüsse und Saaten: Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen
  - Obst: Weinbeeren, Bananenchips, getrocknete Aprikosen, Apfelringe
- kleine, leere Gläser mit Schraubverschluss (im Vorfeld sammeln)
- Waage zum Abwiegen der Zutaten
- Löffel zum Verteilen der Zutaten
- 1 Biertisch zur Präsentation der Zutaten
- 1 Biertisch zum Mischen des Müslis
- Platz zum Bewegen für den Fitness-Test

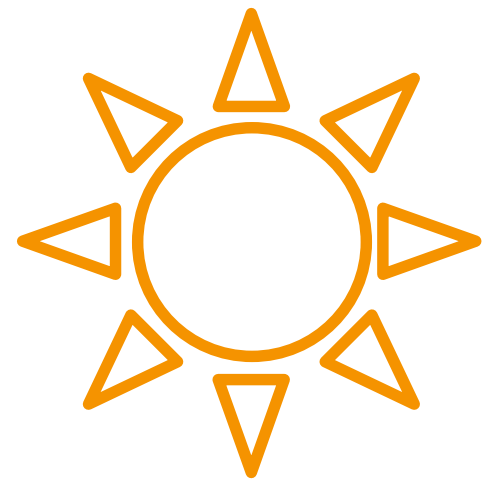


Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

## **Aktion 1: Fitnessstest**

*Nahrung brauchen wir, um fit zu bleiben! Seid ihr fit?*

*Als Erstes messen wir, wie schnell unser Herz schlägt.*

*Legt eure Hand auf euer Herz. Klopft mit der anderen Hand den Rhythmus mit!  
Jedes Kind klopft in seinem Rhythmus des Herzens.*

*Warum klopft eigentlich das Herz? Es klopft, um das Blut durch unseren Körper zu pumpen. Im Blut sind alle Dinge, die unser Körper braucht, z.B. dass wir gut denken können, unsere Muskeln anspannen können, zum Beispiel die in unseren Armen...*

*Alle zeigen ihre „Armmuckis.*

*... und wir brauchen auch unsere Muskeln in den Beinen beim Gehen, Laufen oder Spielen.*

*Jetzt schauen wir mal, wie fit ihr seid!*

Die Kinder bewegen sich in der Nähe des Aktionsstands:

Z. B.:

- 1-2 mal hin und her laufen
- 1-2 mal hin und her hüpfen
- 1-2 mal seitwärts hüpfen
- Auf der Stelle hüpfen usw.

Anschließend wird noch einmal der Herzschlag geprüft. Der müsste jetzt für alle Kinder deutlich spürbar sein.

Was hat sich verändert und warum?

**Fazit:** Das Herz schlägt schneller, weil für eine Bewegung mehr Energie z. B. in den Fuß muss, damit er sich bewegen kann.

## **Aktion 2: Ernährungspyramide**

*Gerade haben wir uns angestrengt und Energie verbraucht, jetzt schauen wir uns mal an, was und wie viel wir eigentlich essen und trinken sollen.*

*Auf dem Boden liegt eine Ernährungspyramide. Den Kindern wird erklärt, was eine Ernährungspyramide ist: Von den Lebensmitteln im roten Bereich solltet ihr nur wenig essen. Von denen im gelben Feld gerne ein bisschen mehr und die im grünen Bereich dürft ihr so viel essen, wie ihr wollt. Das ist gesund für euch.*

*Schaut mal, auf diesen Karten sind Lebensmittel abgebildet. Wo können wir diese einsortieren?*

Gemeinsam werden die Karten in die Pyramide einsortiert.



### Aktion 3: Schätzaufgabe

*Wir wollen uns heute ein Müsli selber mischen. Macht ihr das zu Hause auch immer? Oder ist euer Müsli schon fertig und ihr könnt es direkt in die Schüssel schütten?*

*Wir haben eben die Bild-Karten in die Pyramide einsortiert. Aber bei fertig gekauften Müslis wie bei diesem Knuspermüsli hier (Knuspermüsli hochhalten) ist oft sehr viel Zucker enthalten.*

*Ich habe eine Schätzaufgabe für euch:*

*Hier stehen 3 verschiedene Marmeladengläser, die mit unterschiedlich viel Zucker gefüllt sind.*

Die Kinder und die Erwachsenen sollen schätzen, welche Füllmenge dem Zuckergehalt des Müslis entspricht.  
Der Anteil Zucker pro fertig gekauftem Müsli kann einfach auf Grundlage der aufgeführten Inhaltsstoffe ausgerechnet werden.

*Zu viel Zucker ist nicht gut für uns, weil Zucker unsere Zähne schädigt und wir von Zucker schnell dick werden.*

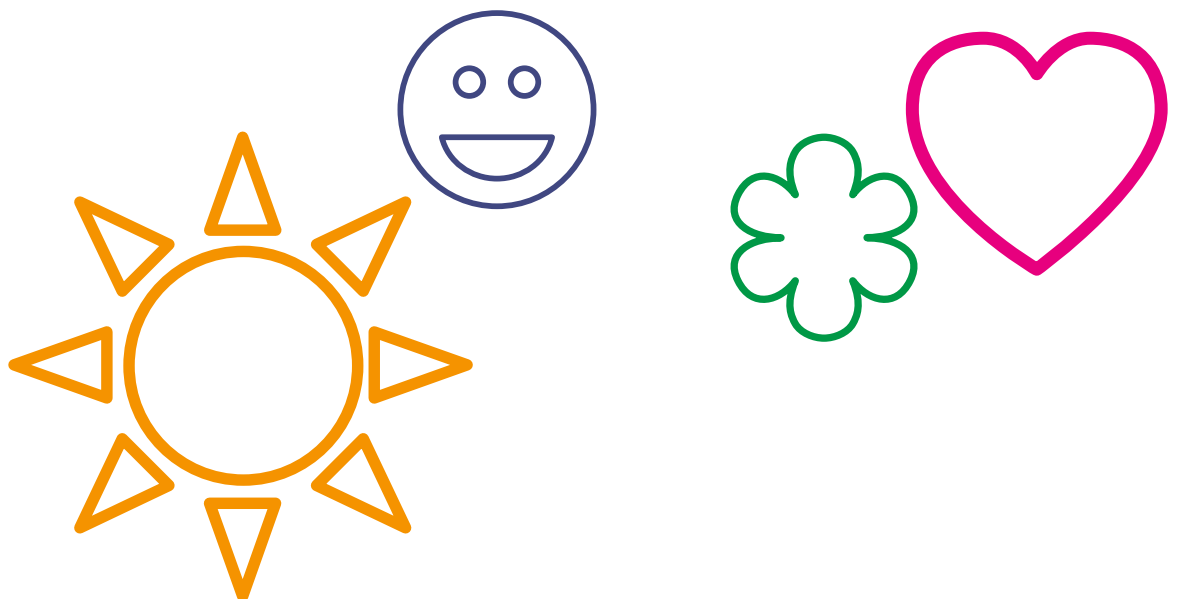
*Wo müssten wir denn das Müsli in die Pyramide einsortieren?*

Der Zucker aus dem Müsli wird in das rote oberste Feld einsortiert.

*Wenn ihr nun aber Müsli ganz ohne Zucker esst mit viel Obst, dann ist jeden Tag noch eine kleine Portion Süßes erlaubt (Verweis auf die Spitze der Lebensmittelpyramide).*

*Deshalb machen wir jetzt gleich zusammen ein Müsli, in das wir keinen zusätzlichen Zucker mischen! Das können wir hauptsächlich in den grünen/gelben Bereich in der Pyramide einsortieren.*

Das Müsli (ohne Zucker) wird aufgeteilt: Getreide in Grün, Obst in Grün, Nüsse in Rot (leider viel Fett drin, jedoch gesunde Fettsäuren)



#### Aktion 4: Müsli selber mischen

Getreide: Haferflocken und Dinkelflocken  
Nüsse und Saaten: Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen  
Obst:  
Weinbeeren  
Bananenchips  
Getrocknete Aprikosen  
Apfelfringe

Mischungsverhältnis:

- 3 Teile Getreideflocken (150 Gramm)
- 2 Teile getrocknetes Obst (Aprikose/Apfel/Himbeere) (100 Gramm)
- 1 Teil Nüsse, Kerne, Sesam, Leinsamen etc. (50 Gramm)

Die Zutaten werden je nach Wunsch von den Kindern in einer Müsli-schale gemischt. Davon füllt jedes Kind sein Müsli in ein bereitstehendes Schraubglas. Auf dem Glas befindet sich bereits ein Aufkleber mit dem Müsli-rezept, bzw. dem Mischungsverhältnis (siehe Abbildung 4).



Abbildung 4

#### Aktion 5: Tipps für das eigene Einkaufen



Kennt ihr eigentlich Bio-Produkte?

Es bietet sich an, wenn das Müsli fertig ist, gemeinsam darüber zu sprechen, wo die Zutaten gekauft werden können. Zur Anschauung hatten wir alle Zutaten in verschiedenen Supermärkten eingekauft, um den Eltern und Kindern zu veranschaulichen, dass gesunde Lebensmittel in Bioqualität nahezu überall zur Verfügung stehen (siehe Abbildung 1).

*Hier seht ihr ein paar Bio-Müsli-Zutaten, die ihr in allen Supermärkten kaufen könnt. Wenn ihr mit Mama und Papa einkaufen geht, könnt ihr die auch im Supermarkt finden. Sie sind auch nicht teurer als normale Zutaten. Dafür aber gesünder !!!!!*

In diesem Zusammenhang wurde anhand des Bio-Logos auch noch mal erläutert, was Bioqualität bedeutet:

*Häufig werden in der Landwirtschaft chemische Stoffe verwendet. Die sollen Schädlinge abhalten und dafür sorgen, dass Obst und Gemüse schneller wachsen. Spuren dieser Stoffe bleiben aber in Obst und Gemüse zurück - und wir essen diese Stoffe mit. Biologisch angebautes Obst und Gemüse enthalten weniger Schadstoffe. Deshalb sind diese Lebensmittel nicht nur gesünder, sondern sie schmecken auch meistens besser. Aus diesem Grund haben wir heute nur Bio-Produkte verwendet. Ihr erkennt die Lebensmittel, die Bio sind, an einem Siegel, das ist ein Bild, das uns sagt, dass es Bio ist. So sieht es aus.*

