

PROJEKT- BERICHT

Gesunde Ernährung von Kindern und
Jugendlichen ist kein Zufall!



ÜBER UNS

In unserer Fachoberschulklasse 12 der Ernährung bilden wir ein engagiertes Team aus sechs Personen: Amber, Latifa, Louisa, Nathalie, Maxi und Julia, die eine gemeinsame Leidenschaft für gesunde Ernährung teilen. Mit unserem Projekt „Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist kein Zufall“ möchten wir weitere Kinder und Jugendliche von den Vorteilen einer ausgewogenen Ernährung überzeugen. Unsere Leidenschaft und Begeisterung für dieses Thema spiegelt sich in unserer Freude an diesem Projekt wieder.



Unser Projekt

Unser Projekt "Gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen ist kein Zufall" zielt darauf ab, die Achtklässler/innen der Schiller-Oberschule aus Sarstedt über ausgewogene Ernährung aufzuklären. Mit unserem Interesse für die Fachoberschule Ernährung möchten wir die jungen Menschen für dieses Thema begeistern und sie zu einem bewussten Umgang mit ihrer Ernährung ermutigen.

Projektvorbereitung



Unsere sechsköpfige Gruppe hat sich über Wochen intensiv auf das Projekt "Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist kein Zufall" vorbereitet. Als Team haben wir eine Vielzahl von kreativen Ideen mithilfe der Projektmanagement-Methode gesammelt und erfolgreich umgesetzt. Wir legten großen Wert darauf, dass unsere Botschaft verständlich und informativ ist, und integrierten verschiedene Aktivitäten wie die Zubereitung von gesunden Snacks oder das Zeigen der Ernährungsräume, wie z.B. Küche, Lehrrestaurant und die Bäckerei, um das Interesse der Achtklässler zu wecken.





Wir tüftelten an gesunden, leichten und leckeren Snacks und erstellten passende Rezepte. Zusätzlich bereiteten wir Präsentationen vor, die über die Fachoberschule und eine ausgewogene Ernährung informierten. Der gesamte Ablauf des Tages wurde detailliert geplant, die Klassen in Gruppen aufgeteilt und die Rezepte sowie Zutaten entsprechend der Anzahl der Kinder angepasst. Es wurden auch noch Rezept-Heftchen als Inspiration für die Schüler/innen und ein Flyer für den Ablauf der FOS und BFS zusammengestellt, sowie ein Erklärvideo zur FOS und ein Kahoot zu gesunder Ernährung.

TAG DES PROJEKTES

Am Tag der Projektdurchführung strebten wir an, unser geplantes Projekt erfolgreich umzusetzen. Frühzeitig haben wir uns in der Schule getroffen, um die Räume vorzubereiten, Geräte einzurichten und die Zutaten für die Snacks bereitzustellen, um die Achtklässler/innen herzlich willkommen zu heißen. Zu Beginn gab es eine Vorstellungsrunde, in der wir uns und die Schüler der achten Klassen vorstellten. Anschließend wurden die 28 Kinder in drei Gruppen aufgeteilt. Wir sechs teilten uns in drei Stationen auf: Präsentation zur FOS, ausgewogene Ernährung und Zubereitung gesunder Snacks.



Jede der drei Gruppen durchlief nacheinander alle Stationen.

Bei der Vorstellung der FOS wurde von Louisa und Maxi speziell auf Bewerbungsverfahren, Verlauf und Abschlussmöglichkeiten eingegangen. Zusätzlich wurden Räume der Ernährung, wie die Küchen gezeigt. In der Station zur ausgewogenen Ernährung brachten Nathalie und Latifa den Achtklässlern/innen die Grundlagen gesunder Ernährung näher und klärten Sie über die Folgen von Fehlernährung auf.





In der Snackzubereitungsgruppe wurden unter Anleitung von Julia und Amber Sommerrollen und Müsliriegel zubereitet, um den Schülern/innen die praktische Anwendung gesunder Ernährung zu vermitteln. Nachdem alle Gruppen alle Stationen durchlaufen hatten, trafen wir uns wieder zusammen, um die Snacks zu probieren und ein Kahoot-Spiel über ausgewogene Ernährung zu spielen. Abschließend konnten die Schüler/innen online ein Feedback geben, und alle erhielten von uns gestaltete Rezept-Hefte als Inspiration für einen gesunden Lebensstil.

Anschließend durften wir die Schüler/innen der Schiller Oberschule auch schon verabschieden und hoffen, dass sie viel Wissen und Motivation zu einer gesunden Lebensweise mitgenommen wurde.

