



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Interessiert?

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung stellt den Medienkoffer interessierten Lehrpersonen während maximal vier Wochen kostenlos zur Verfügung.

# Ernährung total!

## Ein Medienkoffer zu den Themen Ernährung und Bewegung

Im Angebot ist je ein Koffer für die Primar- und die Oberstufe.

### Inhalt des Koffers:

- Unterrichtsmaterial
- Sachbücher
- Broschüren
- Spiele
- CD-Roms
- Jugendbücher

März 2009 / 1000

## ZEPRA

Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen

Fon 071 229 87 60 | Fax 071 229 11 42

st.gallen@zepra.info | www.zepra.info

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Das ZEPRA ist ein Dienstleistungsbetrieb im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention für die Bevölkerung der Kantone St.Gallen und Graubünden.

## Warum «Ernährung total!» in der Schule?

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind grundlegende Elemente für Gesundheit und Wohlbefinden. Indem die Themen Ernährung und Bewegung in den Unterricht eingebaut werden, lernen Kinder über deren Einfluss auf Körper und Psyche.

### 1. Ernährung

Eine gesunde Ernährung trägt massgeblich zu einer guten Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bei. Im heutigen Überangebot von Lebensmitteln gilt es, die richtige Wahl zu treffen und Alternativen zu zuckerhaltigen, fettreichen Esswaren und Süssgetränken kennen zu lernen.

### 2. Bewegung

Zu einem gesunden Lebensstil gehört genügend Bewegung. Die meisten Kinder und Jugendlichen bewegen sich jedoch zu wenig. Auch in der Schule müssen sie lange still sitzen. Kinder können zu körperlichen Aktivitäten und bewussterer Bewegung angeregt werden.

### 3. Im Gleichgewicht sein

Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, die Balance zwischen Energieaufnahme (Essen) und Energieverbrauch (Bewegen) zu finden. Stimmt dieses Verhältnis nicht, kann dies zu Unter- oder Übergewicht führen. Mit dem Wissen um ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten können die Weichen positiv gestellt werden.

## Ziele von «Ernährung total!»

### Auswahl an aktuellen Materialien für den Unterricht

Die Lehrpersonen erhalten eine Auswahl von aktuellen Unterrichtshilfen, Büchern, Broschüren und weiteren Medien zur Unterrichtsvorbereitung.

### Ideen für die Unterrichtsgestaltung

Die Materialien enthalten vielfältige Ideen zur Gestaltung eines interessanten, abwechslungsreichen Unterrichts und ermöglichen selbständiges Arbeiten der Schülerinnen und Schüler.

### Sensibilisierung

Lehrer/-innen und Schüler/-innen werden für die Themen Ernährung und Bewegung sensibilisiert.

## Einsatzmöglichkeiten

- Unterrichtssequenzen in Einzellektionen
- Lektionsreihen mit offenem Zeitbedarf
- Projektstage oder -wochen