

NETZWERK

Fit für mein Leben

Zielsetzung

Was kann ich tun, um mein Wohlbefinden zu steigern? Und was ist für mich selbst wichtig? Um diese und weitere spannende Fragen, um Ernährung, Bewegung und Umwelt dreht sich der Projekttag „Fit für mein Leben“ der EDEKA Stiftung. Er soll Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen aller Schulformen motivieren, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und die Umwelt.

Ein gemeinsames Frühstück läutet den abwechslungsreichen Tag ein. Im Anschluss beschäftigen sich die Jugendlichen mit ausgewogener Ernährung, inklusive Ernährungscheck. Als Wegweiser dienen dabei die Ernährungspyramide und ein Mixteller. Im Bewegungsteil werden die Jugendlichen beim Functional Training richtig gefordert.

Nach einer sportlichen Pause wird über Umweltthemen gesprochen. Filme, praktische Einheiten und Diskussionen verdeutlichen, inwieweit jeder mit seiner Ernährung Einfluss auf wichtige Ressourcen nehmen kann. Ob Fisch aus nachhaltigem Fang, Bio-Produkte oder Lebensmittel aus der Region: Das Ernährungs- und Konsumverhalten bewirkt etwas. Die Schüler werden ermutigt, das eigene Verhalten zu hinterfragen, und Handlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Umsetzung

Alle Lerninhalte des Projekttages wurden mit Fachleuten entwickelt und abgestimmt. Grundschullehrer, Ärzte, Sportwissenschaftler, Ernährungsfachleute und Experten des WWF (World Wide Fund For Nature) haben ihr spezifisches Know-how in das Projekt und das umfassende Maßnahmenpaket eingebracht. Zwei geschulte Mitarbeiter der Stiftung mit pädagogischem Hintergrund führen durch den Projekttag.

Dabei werden sie von den Klassenlehrern und Paten unterstützt. Das sind ortsansässige Kaufleute, die im Rahmen ihres sozialen und



KONTAKT

EDEKA Stiftung
New York Ring 6
22297 Hamburg
Telefon:
040-6377-2020
E-Mail:
[jugend@edeka-
stiftung.de](mailto:jugend@edeka-stiftung.de)

LINKS

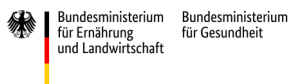
Weitere
Informationen auf der
**Internetseite der
EDEKA Stiftung.**

gesellschaftlichen Engagements die Patenschaft für eine Schule übernehmen. Sie sind lokale Ansprechpartner für die Projekte der EDEKA Stiftung und sichern die jährliche Durchführung des Projektes. Der Projekttag kann als Ergänzung oder Initialzündung für die entsprechenden Themenkomplexe im Fachunterricht genutzt werden.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-fuer-mein-leben/>