

## NETZWERK

# Mehr bewegen - besser essen

**Mit dem Projekt "Mehr bewegen - besser essen" ist die Initiative "Aus Liebe zum Nachwuchs" im Jahr 2013 schulreif geworden und macht seitdem auch Grundschüler der 3. und 4. Klassen neugierig auf die Themen Ernährung, Bewegung und Verantwortung.**

## Zielsetzung

Mit dem Projekt „Mehr bewegen – besser essen“ möchte die EDEKA Stiftung Kinder ermuntern und befähigen, auf sich selbst und auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten und Verantwortungsgefühl für sich und die Umwelt zu entwickeln. Es richtet sich an Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klassen. Lebensnahe Themen wie "ausgewogene Ernährung", "Bewegung" und "Verantwortung" stehen im Mittelpunkt eines altersgerecht gestalteten Projekttag.

Ein gemeinsames Frühstück läutet den abwechslungsreichen Tag ein. Im Anschluss beschäftigen sich die Kinder mit ausgewogener Ernährung. Als Wegweiser dienen dabei die Ernährungspyramide und ein Mixteller. Die Pause bietet den Acht- bis Zehnjährigen Ausgleich und Raum für Sport und ausgiebiges Spielen. Fester Bestandteil des Konzepts ist zudem das gemeinsame Kochen zur Mittagszeit. Denn wer den ganzen Tag aktiv ist, will nicht nur über gesundes Essen reden. Im weiteren Verlauf beschäftigen sich die Kinder auch mit komplexen Umweltthemen, zum Beispiel "Gefährdung der Meere" und "Nachhaltige Fischerei". Ziel dabei ist, die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, Verantwortung für sich und ihre Umwelt zu übernehmen.

## Umsetzung

Alle Lerninhalte des Projekttag 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



---

## KONTAKT

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

---

## LINKS

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

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 gesellschaftlichen Engagements die Patenschaft für eine Grundschule 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.

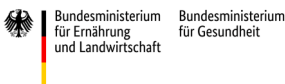
Hilfsmittel sind neben einem vertiefenden Arbeitsheft auch ein interaktives, digitales Lernspiel. Zu Hause können die Schülerinnen und Schüler auf "Die Jagd nach dem Feueropal" gehen. Dieses Spiel beinhaltet Geschicklichkeitstests und knifflige Wissensfragen. So wird der Selbstlernprozess gefördert und die Neugierde auf weitere Themen geweckt.

Auch in den kommenden Jahren wird das Projekt kontinuierlich weiterwachsen.



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/mehr-bewegen-besser-essen/>