

NETZWERK

Vollwertige Ernährung im Feriencamp

Zielsetzung

Das Projekt "Vollwertige Ernährung im Feriencamp" führt Kinder und Jugendliche mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand an eine gesunde und vollwertige Ernährung heran. Angesprochen sind Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren aus allen sozialen Gruppen der Gemeinde Uedem.

Umsetzung

Seit 2007 erreicht das Projekt "Vollwertige Ernährung im Feriencamp" mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand, nachhaltig Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren aus allen sozialen Gruppen der Gemeinde Uedem. Das Sommerferien-Projekt wird gerne angenommen und erfreut sich zunehmender Teilnahme. Eine Diplom-Oecotrophologin schult die Kinder in der Selbstkompetenz für gesundes Ernährungsverhalten und transportiert die Aussagen der Ernährungspyramide. Die Kinder helfen bei der Vor- und Zubereitung eines gemeinsamen Essens.

Die Verpflegung richtet sich nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE). Das Konzept "5 am Tag" Obst und Gemüse wird umgesetzt. Angepeilt wird ein Biowareanteil von 10 Prozent und der Einsatz von Produkten regionaler Herkunft. Eltern werden für das Thema bei einem vorbereitenden Elternabend sensibilisiert. Ein regionales Netzwerk materieller und finanzieller Sponsoren bringen sich mit hochwertigen Lebensmitteln ein.

Mit dem Projekt und Speisenangebot erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich gesund zu ernähren. Sie können Neues ausprobieren und dabei feststellen, dass sie ihre Gesundheit zu großen Teilen selbst in der Hand haben und sich selbst Gutes tun können.



KONTAKT

Pfarrer Berthold
Engels
Agathawall 12
47589 Uedem

Telefon: 02825-423
Fax: 02825-1381
E-Mail: stfranziskus-uedem@bistum-muenster.de

LINKS

franziskus-uedem.de

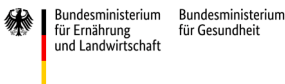
Evaluation

Die Evaluation zeigt: Kinder werden sensibel für die eigene Gesundheit, verzehren mehr Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Wiederholt teilnehmende Kinder erkennen die Speisen wie Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkornbrot, Gemüsebolognese et cetera und greifen beherzt zu. Erstmals mitfahrende Kinder lassen sich anstecken und ermutigen selber zu probieren und machen dann in der Regel positive Erfahrungen. Entsprechendes Nachdenken und Handeln werden angeregt. Das Projekt hat eine regionale Breitenwirkung und trägt zur Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten bei Kindern, Jugendlichen und späteren Erwachsenen bei.



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/vollwertige-ernaehrung-im-feriencamp/>