

Marie Kurzhals, Lucas Weckler, Niklas von Hirschfeld

# KONZEPT

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG VERBUNDEN MIT FITNESS

2024-09-11

# Inhaltsverzeichnis

Thema .....	1
Ziel des Projektes .....	1
Ablauf des Tages .....	1
Aufteilung der Aufgaben im Team .....	2
Resolution Einiegun	2

## Thema

Das Projekt kombiniert Bewegung und gesunde Ernährung, um den Schülern der 10. Klasse die Bedeutung von körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung näherzubringen. Ziel ist es, ihnen praktisches Wissen zu vermitteln und sie zu motivieren, eigenständig gesunde Entscheidungen zu treffen.

### Ziel des Projektes

- Die Schüler lernen, selbstständig gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.
- Sie setzen sich mit verschiedenen Ernährungsformen auseinander (vegan, vegetarisch, omnivor).
- Durch Teamarbeit wird die Kommunikation und Zusammenarbeit der Schüler gefördert.
- Ein aktiver, bewegungsreicher Tag soll das Bewusstsein für die Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung stärken.

### Ablauf des Tages

#### 1. Einführung und Frühstück

–**Dauer:** 1 Block

–**Lerneinheit:** Einführung in die Grundlagen der Ernährung: Was sind Kalorien? Welche verschiedenen Ernährungsweisen gibt es? (Anpassung je nach Wissensstand der Klasse)

–**Praktische Phase:** Aufteilung in zwei Gruppen, die jeweils ein veganes und ein omnivores Frühstück zubereiten.

–**Reflexion:** Diskussion über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Ernährungsformen.

#### 2. Bewegungseinheit: Spiel und Spaß

–**Dauer:** 1 Block

–Nach dem Frühstück folgt eine **Bewegungseinheit**. Der Fokus liegt auf einfachen, spielerischen Aktivitäten, die den Schülern Spaß machen und zugleich Bewegung fördern (z.B. kleine Sportspiele, Teamübungen).

–**Ziel:** Das Bewusstsein stärken, dass Bewegung ein natürlicher Teil eines gesunden Lebensstils ist.

#### 3. Mittagessen und Lerneinheit

–**Dauer:** 1 Block

–**Lerneinheit:** Fortsetzung des Themas Ernährung. Diskussionspunkte: Welche Nahrungsmittel sind gesund, welche weniger? Wie wirkt sich Ernährung auf unsere Gesundheit aus? (z.B. am Beispiel Pizza: gesunde vs. ungesunde Varianten).

–**Praktische Phase:** Die Schüler bereiten in zwei Gruppen ein Mittagessen zu – erneut in einer veganen und einer omnivoren Version. Dabei sollen, so weit wie möglich, auf stark verarbeitetes Essen zu verzichten.

–**Ergebnissicherung:** Die Schüler reflektieren über die Mahlzeiten und dokumentieren ihre Erfahrungen.

#### 4. Reflexion und Aufräumen:

–**Dauer:** 1 Block

–**Reflexion:** Verinnerlichung und Rückblick der Themen.

–**Aufräumen:** Der rest der Zeit wird genutzt, um die Klassenräume wieder sauber zu machen, um sie so zu hinterlassen, wie wir sie vorgefunden haben.

## Aufteilung der Aufgaben im Team

- **Lucas**
  - Einführung und Frühstück
- **Marie**
  - Bewegungseinheit: Spiel und Spaß
  - Finanzplan
- **Niklas**
  - Mitagessen und Lerneinheit

## Resolution Einiegung

1. Neuwahlen
  - USA: Ja
  - Frankreich: Ja
  - Großbritannien: Ja
  - China: Ja
  - Russland: Ja
2. Ultimatum
  - USA: Veto
  - Frankreich:
  - Großbritannien:
  - China:
  - Russland:
3. Abrüstung
  - Russland: **Veto**
  - Frankreich:
  - Großbritannien:
  - China:
  - Russland:
4. Waffenstillstand
  - USA: Enthaltung
  - Frankreich:
  - Großbritannien:
  - China:
  - Russland:
5. Beobachtungsmission
  - USA:
  - Frankreich:
  - Großbritannien:
  - China: **Veto**
  - Russland: