



FIT FÜR *mein*
LEBEN

ICH HAB ES
IN DER HAND!

Verantwortung für die eigene Ernährung, mehr Bewegung
und unsere Umwelt – ein Projekt für 7. und 8. Klassen

WIR SIND

in form

Ein Projekt der EDEKA Stiftung

ENGAGEMENT IST EHRENSACHE

DIE EDEKA STIFTUNG ENGAGIERT SICH BEREITS SEIT DEN 1950ER JAHREN IN DER FÖRDERUNG DES GEMEINWOHLS. SEIT 2008 FOKUSSIERT SICH DIE STIFTUNGSARBEIT AUF (FRÜH-)KINDLICHE ERNÄHRUNGSBILDUNG, ERGÄNZT UM DIE THEMEN BEWEGUNG UND VERANTWORTUNG.

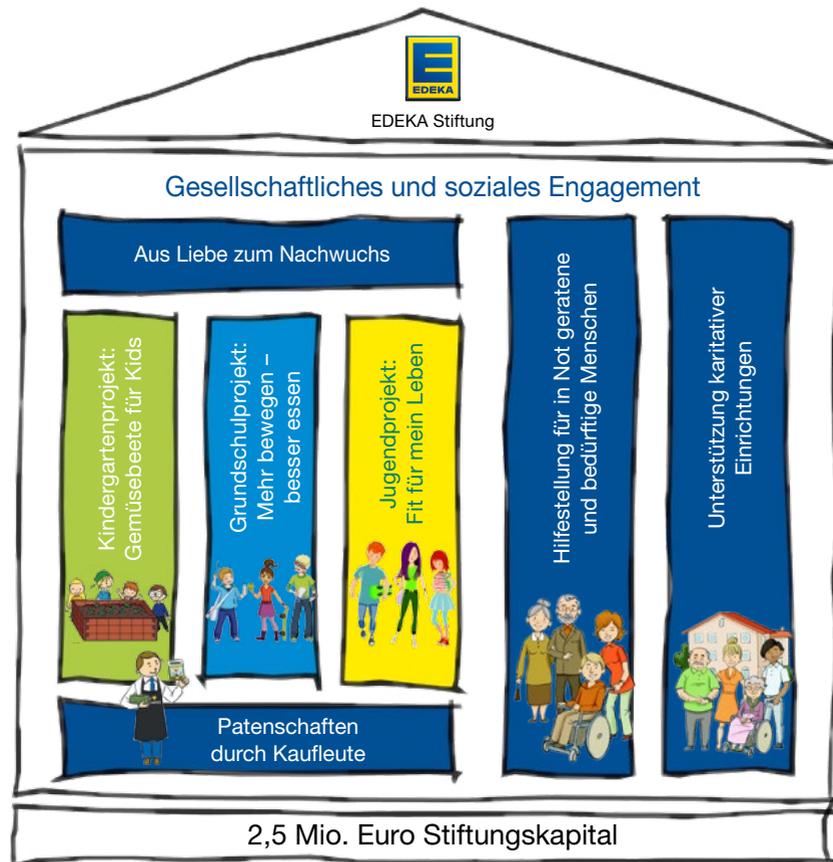


In den ersten zehn Lebensjahren werden Ernährungsgewohnheiten maßgeblich geprägt und die Weichen für eine gesunde Lebensweise gestellt. Mit altersgerechten Projekten begeistert die EDEKA Stiftung daher Kinder für eine ausgewogene Ernährung.

„Gemüsebeete für Kids“ setzt im Kindergarten an. An Hochbeeten lernen Vorschüler, woher das Gemüse kommt und wie man sich ausgewogen ernährt. 2013 folgte „Mehr bewegen – besser essen“, ein Projekttag für Grundschulen. Schon rund 200.000 Kinder nehmen jährlich an beiden Projekten teil und es werden immer mehr.

Weit über 1.000 selbstständige EDEKA-Kaufleute engagieren sich als Paten mit viel Herz und Verantwortungsbewusstsein im Rahmen der Projekte. Sie sind lokale Ansprechpartner und sorgen für die jährliche Durchführung in den Einrichtungen.

Alle Projekte wurden gemeinsam mit Pädagogen, Ökotrophologen, Medizinern und dem WWF entwickelt. Die hohe inhaltliche und didaktische Qualität trägt entscheidend zur Akzeptanz der Stiftungsaktivitäten bei.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bestätigt, dass frühkindliche Ernährungsbildung für ausgewogene Ernährung sensibilisiert und sieht darin einen wirksamen Ansatz, Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten langfristig entgegenzuwirken.

2016 entwickelte die EDEKA Stiftung nun auch ein Projekt für weiterführende Schulen.

WIR SIND
in FORM

Alle drei Projekte sind Teil der Initiative „IN FORM“, die von den Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie für Gesundheit getragen wird.



**FIT FÜR
mein
LEBEN**

**VERANTWORTUNG FÜR MICH
UND MEINE UMWELT**



FIT FÜR
MEIN LEBEN

DEN MUT ZUR VERANTWORTUNG FÖRDERN

DAS NEUESTE PROJEKT „FIT FÜR MEIN LEBEN“ FÜHRT DIE IMPULSKETTE, MIT DER DIE STIFTUNG DEN THEMENKOMPLEX „ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND VERANTWORTUNG“ BEI DEN JÜNGSTEN ANSCHIEBT, KONSEQUENT UND ALTERSGERECHT FORT.

Der Projekttag „Fit für mein Leben“, konzipiert für die 7. und 8. Klassen aller Schulformen, ermutigt die Kinder, Verantwortung für sich selbst und ihre Umwelt zu übernehmen. Er vermittelt dabei das nötige Wissen über ausgewogene Ernährung, Bewegung und den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen. Den Schülerinnen und Schülern werden verschiedene Optionen angeboten und sie sollen individuelle Handlungsmöglichkeiten erkennen und selbst entscheiden: **Ich hab es in der Hand!**

Das Selbstbewusstsein der Jugendlichen stärken, die Reflexion des eigenen Verhaltens fördern:

Verantwortung
für mich

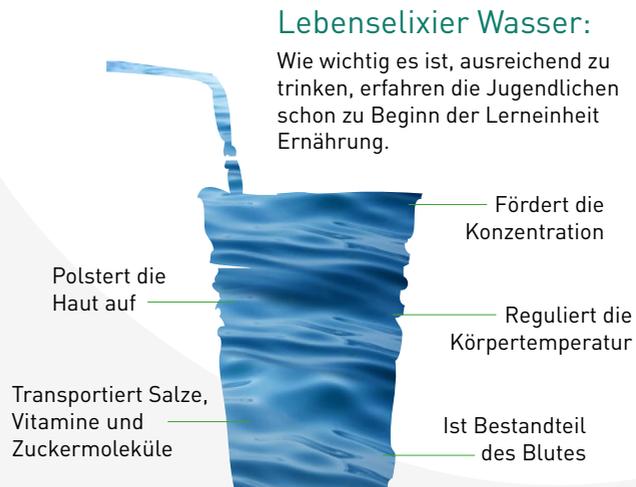


Verantwortung
für meine
Umwelt

RICHTIGE ERNÄHRUNG FÄNGT IM KOPF AN

EIN KERNTHEMA IN DER LERN- UND ERLEBNISEINHEIT „FIT FÜR MEIN LEBEN“ IST DIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG. NACH DEM GEMEINSAMEN FRÜHSTÜCK SETZEN SICH DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER U. A. MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE UND MIT VERSCHIEDENEN ERNÄHRUNGSTYPEN AUSEINANDER.

Die Jugendlichen erarbeiten sich Wissen über Nährstoffe und physiologische Zusammenhänge – und übertragen es beim gemeinsamen Kochen in die Praxis. Über verschiedene Methoden erkennen die Kinder Zusammenhänge zwischen Ernährung und dem persönlichen Wohlbefinden.





SPORT UND
BEWEGUNG

LEBEN IN BEWEGUNG

DAS WICHTIGSTE ÜBER SPORT IST SCHNELL GESAGT: TU'S EINFACH. SO LAUTET AUCH DIE BOTSCHAFT VON „FIT FÜR MEIN LEBEN“ UND SCHON GEHT'S AM PROJEKTTAG NACH EINER EINHEIT IN SPORT-THEORIE UND ANALYSE DES EIGENEN BEWEGUNGSVERHALTENS AUF DEN SPORTPLATZ ODER IN DIE TURNHALLE.

In einer Bewegungseinheit erleben die Jugendlichen, wie sich Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System, Muskelaufbau und Ausdauer auswirken kann. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um die Freude an der Bewegung und das Wissen darum, wie jeder Einzelne etwas für sich tun kann. Der Tag gibt Anregungen und ermuntert zum selbstbestimmten Handeln.

Empfehlungen
für Kinder und
Jugendliche:

1. Täglich 60-90 Minuten mit zumindest mittlerer körperlicher Intensität aktiv sein
2. Dabei Aktivitäten bevorzugen, die Koordination und Beweglichkeit fördern
3. Längere sitzende Tätigkeiten (über eine Stunde) durch bewegte Pausen ausgleichen



DAS SCHMECKT DER UMWELT



Die Inhalte zur Lerneinheit „Umwelt und Ressourcen“ wurden mit dem World Wide Fund for Nature entwickelt und abgestimmt.

VON VIELEN JUNGEN MENSCHEN WERDEN UMWELTSCHUTZ, NACHHALTIGE PRODUKTION ODER KRITISCHER KONSUM ALS WICHTIG ERACHTET. GLEICHZEITIG BEZWEIFELN SIE ABER, ALS EINZELNER ETWAS TUN ZU KÖNNEN.* GENAU HIER SETZT DER VERANTWORTUNGSTEIL DES PROJEKTES AN.

Virtuelles Wasser:

Die Jugendlichen lernen, was es mit diesem Indikator für die umweltverträgliche Erzeugung von Lebensmitteln und Produkten auf sich hat.



Filme, praktische Einheiten und Diskussionen verdeutlichen, inwieweit jeder mit seiner Ernährung Einfluss auf wichtige Ressourcen nehmen kann. Die Schüler werden ermutigt, das eigene Verhalten zu hinterfragen. Ob Fisch aus nachhaltigem Fang, Bio-Produkte oder Lebensmittel aus der Region: Das Ernährungs- und Konsumverhalten bewirkt etwas. Was, hat jeder ein Stück weit selbst in der Hand.

*Sinusstudie 2016



UMGANG MIT RESSOURCEN



VERANTWORTUNG? NA KLAR!

LEBENDIGER
PROJEKTTAG

IM FOKUS DES PROJEKTTAGES STEHT WENIGER DIE PURE WISSENSVERMITTLUNG ALS VIELMEHR MOTIVATIONSANSTÖSSE, VERANTWORTUNG FÜR SICH UND DIE UMWELT ZU ÜBERNEHMEN UND ENTSPRECHEND ZU HANDELN.

Aktive Lernphasen, die Aufforderung zur Reflexion, unterschiedliche Medien und immer wieder die Konfrontation mit verblüffenden Fakten gestalten den Tag für die Jugendlichen abwechslungsreich und spannend.

Ein Arbeitsbuch begleitet den Projekttag und unterstützt den Selbstlernprozess zu Hause. Darüber hinaus liefert es Anregungen für die Verlängerung in den Unterricht.

Abwechslung macht
Lust auf Lernen:



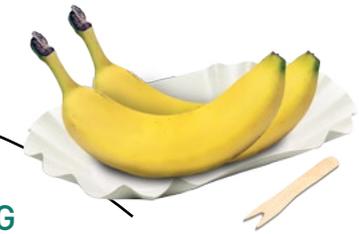
GUTEN MORGEN

Ein ausgewogenes
Frühstück ist der beste
Start in den Tag.



ERNÄHRUNG

Von der Ernährungspyramide
über Ernährungstrends bis
hin zu den Lebensmitteln der
Zukunft wird der Wissens-
hunger gestillt.



ABLAUF DES PROJEKTTAGES

BEWEGUNG

Functional-Training fordert
den ganzen Körper und
wird nie langweilig.



VERANTWORTUNG

Den respektvollen Umgang
mit Ressourcen lernen:
Jeder Einzelne ist gefragt.



GEMEINSAM KOCHEN

Von der Theorie zur leckeren Praxis: Selbst kochen ist
gar nicht schwer und auf alle Fälle gesund. Begleitende
Gesprächsthemen: Bedeutung des Mindesthaltbarkeits-
datums und bedarfsgerechtes Einkaufen.





Mehr Informationen zur EDEKA Stiftung finden Sie unter www.edeka-stiftung.de

Sie möchten das Projekt unterstützen?

EDEKABANK AG, Hamburg

IBAN-Nr. DE 18200907001212125001

BIC-Code EDEKDEHHXXX

Stichwort: „Fit für mein Leben“

EDEKA Stiftung
New-York-Ring 6
22297 Hamburg
Tel.: 040 / 63 77 20 20
E-Mail: Jugend@edeka-stiftung.de

ClimatePartner^o
klimaneutral

Druck | ID 53249-1702-1002



EDEKA Stiftung