

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Projektbericht



Gesundheitserziehung für Kinder der 4. Klasse der
Frauenwaldschule in Bad Nauheim.

Sponsor: Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile und
Lebenskultur - besser leben e.V.

auch Gesundheit kann man lernen.....

„Besser lernen mit 5 am Tag“ war das Motto der Projektwoche zum Thema *Gesunde Ernährung*, die die Heilpraktikerin *Géraldine Wallaschkowski* in der Frauenwaldschule mit der 4. Klasse von Frau *Bucerus-Macco* Ende Juni durchführte. Sponsor dieser Projektstage war der Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile und



Lebenskultur besser leben e. V. - Bad Nauheim.

Anhand von farbigen Unterlagen, Spielen und Kostproben stellte *Géraldine Wallaschkowski*, Heilpraktikerin aus Friedberg, den Kindern die *Gesundheitskampagne „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“* auf anschauliche



„5 am Tag“-Vielfalt



und einprägsame Weise vor. Auch die Vorzüge eines gesunden Pausenbrots in Bezug auf die Konzentration und das Lernen in der Schule wurden gemeinsam erarbeitet.

Da die eigenen Hände die eigentliche Messgröße für eine Portion darstellen, war für die Kinder die „5amTag“ Regel wortwörtlich einfach zu begreifen. Das klare Motto „5am Tag“ soll den Kindern helfen, Obst und Gemüse als wichtige Vitalstofflieferanten in der täglichen Ernährung stärker zu berücksichtigen.

Die Projektwoche „Gesunde Ernährung mit 5 am Tag“ behandelte folgende Lerninhalte:

- Lebensmittel (naturbelassen und vitalstoffreich) von Nahrungsmitteln unterscheiden lernen
- 5 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion: 1 Hand voll bzw. 2 Hände voll bei Beeren oder geschnittenem Gemüse) als Grundlage einer ausgewogenen Ernährung in den Alltag integrieren
- Warum Wasser das Lebensmittel Nr. 1 ist!
- In der Schule besser lernen mit Wasser trinken und einem 5amTag Pausenbrot (einem belegten vollwertigen Brot mit einer Portion Obst oder Rohkost)
- Der Zusammenhang zwischen Konzentrationsmangel und dem Verzehr von Süßigkeiten (Zuckerstoffwechsel und Stressreaktion)
- Gesunde Strategien in Bezug auf den Verzehr von Süßigkeiten
- Die Ernährungspyramide

Der Leitfaden, der die 3 Projektstage 5amTag begleitete, orientierte sich in erster Linie an der Signalwirkung der Farben von Obst und Gemüse. Denn es sind tatsächlich die sekundären Pflanzenstoffe (Farbstoffe, Geruchsstoffe und Geschmacksstoffe), die in Obst und Gemüse wie in keinen anderen Lebensmitteln so stark konzentriert vorhanden sind, die nachweislich das Immunsystem stärken und helfen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Den Zugang zu theoretischen Inhalten wurde durch Phantasie Reisen und Entspannungsübungen erleichtert. Die Regenbogen Geschichte ließ spüren, dass durch den Verzehr von Farben (über Obst und Gemüse) die Kinder die Kräfte der Naturelemente aufnehmen, die ihr Wachstum fördern. Eine Atemübung begleitet von dem Ocean drum verdeutlichte die Gemeinsamkeiten der Erde, als Lebewesen betrachtet, mit dem eigenen Körper, der zu 75% aus Wasser besteht und der aufgrund dessen verschiedene Fließsysteme in sich vereinigt. Außerdem wurden spielerisch einige Brain Gym® Übungen, die die Kinder zum Teil von ihrer Lehrerin gelernt hatten, wiederholt, um zu betonen, dass Bewegung allgemein und Gehirn-Gymnastik gezielt, neben einer gesunden Ernährung die Leistungsfähigkeit sowie die Kreativität und die Entwicklung von Begabungen fördert.

Über das Thema „Gesunde Ernährung“ wussten die 24 Kinder schon sehr viel. Für die Umsetzung in die Praxis haben sie ein farbiges 5amTag Blatt bekommen, die sie zuhause an einer sichtbaren Stelle anbringen können, um in den nächsten Wochen positiv an die Gesundheitskampagne erinnert zu werden. Ihre Lehrerin bekräftigte, dass sie sie auch dabei bis zum Ende des Schuljahres durch Wiederholung der Themen unterstützen werde.

Mehr Informationen unter www.besser-leben-eV.de

Dieses Sponsoring verdankt der Verein einer großzügigen Mitgliederspende! **Herzlichen Dank !** Der Vorstand