

Was braucht mein Körper?

Im Vorfeld der Landschulwoche haben wir uns bereits mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden befasst. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) haben sich beispielsweise überlegt, auf welche Dinge man (nicht) verzichten kann, wenn man mehrere Tage verreist. Sie haben auch Lebensmittel von 1-10 bewertet (sehr ungesund – sehr gesund). Mit der Lebensmittelpyramide und dem alternativen Modell der Ernährungsscheibe haben wir das Vorwissen aufgenommen und besprochen, dass es auf die Menge ankommt und dass viel Trinken und viel Bewegung wichtig sind. Anschliessend haben wir die Herkunft von Lebensmitteln thematisiert. Wir haben über Transportwege, Produktion und Foodwaste gesprochen.

Während der Landschulwoche führten die SuS ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Dort trugen sie Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie Getränke ein, überlegten sich, wie oft und lange sie sich bewegt haben und ob die Aktivitäten des Tages ihnen gut getan haben, ob sie gesund waren und ob sie Spass gemacht und zum Wohlfühlen beigetragen haben.

Die Hauptaktivitäten waren: Besuch der Meiringueproduktion, Wandern, Schwimmen, Trottifahren, Spielen, Mithilfe beim Kochen. Das Küchenteam plante die Mahlzeiten so, dass jeden Abend ein Gruppe SuS mithelfen konnte. Andere halfen beim Tischdecken, Wischen oder Abwaschen. Die Menge an Lebensmitteln war sehr gut geplant – wir hatten kaum Reste. Die SuS haben auch immer sehr gut gegessen. Wir hatten sie im Vorfeld darauf hingewiesen, keine Snacks von zu Hause mitzunehmen, damit nicht zwischendurch genascht wird.

Nach der Landschulwoche reflektierten die SuS das Erlebte. Ausserdem konnten sie Lebensmittelverpackungen und Fotos von Preisschildern erforschen und die Herkunftsländer der Nahrungsmittel aus der LSW in ihrer Liste und Weltkarte eintragen.

Klasse 5E, Primarschule Widi Frutigen



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Auswertung der Schülerinnen und Schüler:

Das gehört für mich ganz allgemein zu einem gesunden Lebensstil:

- Ausgewogene und gesunde Ernährung (viel Obst/Gemüse)
- Sich regelmässig ernähren (immer etwa zur gleichen Uhrzeit)
- Ab und zu etwas Süsses
- Viel Bewegung (Beispiel: Dass man nicht immer mit dem Auto einkaufen geht sondern zu Fuss oder mit dem Fahrrad)
- Viel Wasser trinken
- Dass ich genügend schlafe
- Körperpflege ist auch sehr wichtig ...
- ...und natürlich Freunde, Familie und Verwandte.

Hinweise in meinem Tagebuch der Landschulwoche:

- Ich habe viele frische Produkte gegessen und genügend Essen bekommen.
- Das Essen war abwechslungsreich. Ich habe Obst und Gemüse gegessen.
- Ich habe jeden Tag viel Wasser getrunken.
- Es war viel Bewegung in unserem Alltag.
- Die Art, wie wir gegessen und getrunken haben, war sehr gesund (denke ich)
- Ich habe viele tolle Aktivitäten gemacht.

Merkmale, die ich beim Einkaufen beachte:

- Ich schaue darauf, dass es regional ist (aus der Schweiz kommt).
- Ich schaue darauf, dass es Saison hat, sonst kommt es meist aus andern Ländern. Das braucht Energie und produziert CO₂.
- Ich schaue aufs Datum. Wenn es lange geht, nehme ich mehr davon.
- Ich schaue, ob es Bio ist und kaufe auch nicht perfekt aussehende Dinge.
- Ich schaue auf den Preis.
- Ich schaue, dass ich nichts wegwerfen muss.
- Ich schaue, ob die Früchte noch hart oder weich sind.
- Abgelaufene oder unschöne Lebensmittel kann man häufig noch essen.