



### Gesunde Ernährung

Gesundes gemeinsames Frühstück, gesunde Getränke und gesundes gemeinsames Mittagessen, demnächst gemeinsames gesundes Frühstück mit allen Kindern der Schule - vorbereitet abwechselnd von einem Jahrgang für alle

Jahrgang 1:

Gesunderhaltung der Zähne durch gesunde Ernährung, Apfel-Projekte/gesunde Apfelgerichte zubereiten und kochen

Jahrgang 2:

Obst und Gemüse, Einkaufen auf dem Wochenmarkt, Zubereiten und Essen einer Gemüsesuppe, Landfrauen zum „Obst-Tag“ im Unterricht

Jahrgang 3:

Vom Korn zum Brot, Weißmehl/Vollkornmehl, Gesund mit Vollkornprodukten, Brot backen und essen, Rund um die Kartoffel, Zubereiten und Essen gesunder Kartoffelgerichte, Landfrauen im Unterricht zum „Kartoffel-Tag“, „Getreide-Tag“, „Milch-Tag“, Besuch eines Biobauern von HiLand

Jahrgang 4:

Mein Körper, Verdauung, Gesunderhaltung des Körpers durch Ernährung und Bewegung, Nährstoffe und Vitamine, Zuckergehalt der Lebensmittel, Fettgehalt der Lebensmittel, Vollwertkost