Die folgenden Projektangebote stehen ganzjährig für Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen zur Verfügung. Alle Veranstaltungen lassen sich in den Unterricht oder den Kita-Alltag, in spezielle Projektstunden oder –tage sowie den Hort- und Freizeitbereich integrieren. Im Anschluss an die Auflistung folgen kurze Projektbeschreibungen. Die konkrete Zielgruppe, die geeignete Gruppenstärke, der kalkulierte Zeitrahmen sowie mögliche Veranstaltungsorte sind jeweils der Tabelle am Seitenende zu entnehmen.

Anfragen zu unseren Projekten, deren Inhalt, Ablauf und Finanzierung, aber auch zu neuen Ideen und weiteren Bedarfen im Rahmen der Gesundheitserziehung und –bildung von Kindern nehmen wir persönlich, telefonisch oder per e-mail jederzeit sehr gern entgegen.

Unsere Angebote und Projekte:

- Beratung und konzeptionelle Unterstützung bei der Erstellung einrichtungsbezogener Gesundheitskonzepte
- AnGeL- Spielmobiltour“ – Gesundheitserziehung rund um das AnGeL-Spielmobil
- „Die kleine Kräuterhexe“ – Projekt rund um Petersilie, Schnittlauch und Co.
- „Bunte Eierei“ – Sitten und Bräuche rund um das Osterfest
- „Ökokids“ – Lecker, bunt, umweltverträglich?
- „Bunter Ferien-Brunch“ - Kulinarische Highlights für ein tolles Buffet
- „Smoothies und Limonaden“ – Leckere Erfrischungsgetränke
- „Bärenstarke Beerenfrüchte“ – Praktisches Mitmachprojekt rund um heimische Beerenfrüchte
- „Milchbubi“ – Das Projekt rund um die Milch
- „Krümelmonster“ - Das etwas andere Brotprojekt
- „Schokoladentraum“ – Wissenswertes rund um die Schokolade und ihre Vielseitigkeit
- „Schatzsuche in der Natur“ – Wanderung mit Spiel- und Rätselstationen
- „Fitnesstag“ – Sportspiele, die jedermann Spaß machen
- „Frühstück mit Pfiff“ – Gesund kann auch lecker sein!
- „Die Ernährungspyramide“- Projektunterricht
- KOCHEN kinderleicht gemacht
- „Apfelprojekt“ – Wissenswertes rund um das beliebteste heimische Obst
- „Der kleine Knigge“ – Projekt rund um die Tischsitten
- Weihnachtliches Lebkuchenprojekt
- Gestaltung thematischer Elternabende – Vortrag, Präsentation, Gespräche
- Weiterbildungen für Multiplikatoren zu Themen der Gesundheitserziehung

Beratung und konzeptionelle Unterstützung bei der Erstellung einrichtungsbezogener Gesundheitskonzepte

Zum Auftrag der Schule zur Gesunderhaltung:

> *Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihres Alltags im Lebensraum Schule. Damit hat die Schule eine besondere Verantwortung im Bereich der Gesundheitserziehung der Kinder und Jugendlichen.*
>
> *„Schulische Gesundheiterziehung ist Teil einer umfassenden Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung, zu der alle individuellen, familiären und öffentlichen Bemühungen um die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen gehören“*

BzgA „Schulische Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung“ 2000

Wir möchten Sie in Ihrer Pflicht zur Umsetzung eines Konzeptes zur Gesunderhaltung und gesunder Lebensweise an Ihrer Schule (laut **§ 47 des Thüringer Schulgesetzes**) unterstützen.

Wir planen mit Ihnen gemeinsam geeignete Maßnahmen in den Bereichen Bewegung und Ernährung und unterstützen Sie bei der fächerübergreifenden Umsetzung entsprechender Themen im Schuljahr.

Ziele:

1. Ausreichend Bewegung im Einklang mit darauf abgestimmter gesunder Ernährung sowie gesundheitsorientierter Lebensweise
2. Unterstützung der Kinder bei der Kompetenzentwicklung zu einer gesunden Lebensweise

Werden Sie der besonderen Verantwortung der Schulen im Bereich der Gesundheitserziehung zur frühzeitigen Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung, Bewegungsmangel, Störungen der Motorik sowie Konzentrationsschwächen und Leistungsabbau mit unserer Unterstützung gerecht!

AnGeL- Spielmobiltour

Gesundheitserziehung mit viel Spiel und Spaß
rund um das bunte AnGeL-Spielmobil

- großer Projekttag mit verschiedenen Bewegungs-, Ernährungs- und Rätselstationen zur Förderung einer gesunden Lebensweise, zum Beispiel
  - ⇨ *Balancierparcours*
  - ⇨ *Sinnesschulungen*
  - ⇨ *altersgerechte Quizspiele zu Lebensmitteln oder zur Ernährungspyramide*
  - ⇨ *Zubereitung von Obst- und Gemüsemahlzeiten, Müslis oder Milchshakes*
  - ⇨ *Staffelspiele (Laufen, Hüpfen, …)*
  - ⇨ *Schwungtuchspiele*

- Bereitstellung von Lebensmitteln und umfangreichem Spielmaterial, Aufbau, Erklärung und Betreuung der Stationen gemeinsam mit den pädagogischen MitarbeiterInnen der Einrichtungen

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
4 - 6 Jahre *6 - 10 Jahre*	*2 bis 4 Stunden*	*15 bis 80 Kinder*	*Außenbereich von Kita, Hort oder Schule*

Die kleine Kräuterhexe

Ein Projekt rund um Petersilie, Schnittlauch und Co.

- Kennenlernen verschiedener Kräuter aus Garten und Natur
- Küchenkräuter, Heilkräuter, Duftkräuter – Vorstellen der vielseitigen Verwendung der kleinen Pflänzchen
- Geschmacks- und Geruchstests, Duftmemory
- Aussäen kleiner Kräuterbeete für das Fensterbrett
- Herstellung von Kräuterbutter, Kräuterquark und Kräutertee – gemeinsames Essen

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 – 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 bis 2 Stunden	8 bis 15 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Bunte Eierei

Sitten und Bräuche rund um das Osterfest

Osternester – selbst gebacken und gestaltet

- Von Gründonnerstag bis Ostermontag – Traditionen und Spiele aus aller Welt
  - ⇨ *Wann feiern wir Ostern?*
  - ⇨ *Wie kommt das Osterfest zu seinem Namen?*
  - ⇨ *Andere Länder, andere Sitten – vielfältige Osterbräuche*
  - ⇨ *Gibt es den „eierlegenden Osterhasen“?*

- Speisen und Gebäck rund um die Osterfeiertage
  - ⇨ *Welche Gerichte gehören zu den Tagen von Gründonnerstag bis Ostermontag?*
  - ⇨ *Kräuterpfannkuchen, Karfreitagssemmeln, Osterzuckerbrot, Kulitsch, Passcha und viels mehr*

- Gemeinsame Zubereitung ausgewählter Spezialitäten
  - ⇨ *Backen und Gestalten von „Osterkörbchen“ in Muffinförmchen*

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
4 – 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 bis 3 Stunden	15 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

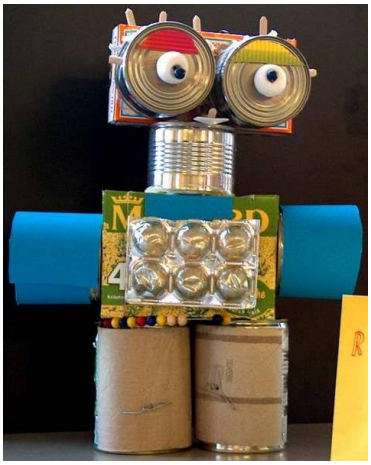
Ökokids

Lecker, bunt – umweltverträglich?

- Was ist „Ökologie“?
  - ⇒ *Der Kreislauf der Natur*
  - ⇒ *Das biologische Gleichgewicht*
  - ⇒ *Der Einfluss des Menschen auf unsere Umwelt*
- Die Kinder spielen „Öko-Detektive"
  - ⇒ *Vergleich und Bewertung verschiedener Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel*
  - ⇒ *Möglichkeiten der Müllvermeidung und Mülltrennung*
- Alternativ:
  - Zubereitung einer gesunden Mahlzeit aus Lebensmitteln, die von den Kindern mitgebracht wurden und deren Verpackungen betrachtet und diskutiert werden, zum Beispiel
    - ⇒ *Knackiger Salat, bunte Gemüsespieße*
    - ⇒ *Tzatziki – der berühmte griechische Gemüsequark*
    - ⇒ *Starkmacher: der Gemüsesmoothie!*

  oder
  - Basteleien aus Verpackungsmaterialen als kindgerechte „Recyclingmöglichkeit“

?



Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
8 – 10 Jahre	2 bis 3 Stunden	15 bis 20 Kinder	Grundschule, Förderschule

Bunter Ferienbrunch

Kulinarische Highlights für ein tolles Buffet

- „Frühstück für Ausgeschlafene“ – die Kinder im Ferienhort gestalten gemeinsam eine kunterbunte Mahlzeit aus einer vielfältigen Auswahl an Lebensmitteln
- Dabei werden die Fragen geklärt:
  - ⇒ *Woher stammt der Begriff „Brunch“?*
  - ⇒ *Was kann alles dazu gehören?*
- Zubereitet werden zum Beispiel:
  - ⇒ *Belegte Vollkornbaguettehäppchen*
  - ⇒ *Obst- und Gemüse-Variationen*
  - ⇒ *Herzhafte und süße Quarkspeisen*
  - ⇒ *Tomatenrührei oder Gemüsecremesuppe*
  - ⇒ *Frische Waffeln*
- Wir vergleichen gemeinsam die Zutaten unseres Buffets mit den Empfehlungen der aid-Ernährungspyramide – passt das zusammen?
- Als Höhepunkt genießen alle gemeinsam ihr

bunteS Ferienbrunch-Buffet !

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
6 – 10 Jahre	ca. 3 Stunden	15 bis 25 Kinder	Grundschule, Förderschule

Smoothies und Limonaden

Leckere Erfrischungsgetränke für jeden Geschmack

- Wissenswertes zur Bedeutung des Trinkens für den Menschen
- Kleine Experimente zum Wasserverbrauch unseres Körpers
- Zubereitung von Eistee, Fruchtsaftschorlen, Limonaden, Fruchtbowle und Smoothies
- Lustige Gläserdekoration

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 – 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 Stunden	10 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Bärenstarke Beerenfrüchte

Praktisches Mitmachprojekt rund um heimische Beerenfrüchte

- Welche Beerenfrüchte bietet der heimische Garten?
- Erkennen und Probieren der verschiedenen Sorten
- Quiz und Ratespiel rund um die gesunden Früchte
- Möglichkeiten zur Verarbeitung
- Gemeinsame Zubereitung von:
  - ⇨ *Beerenobstsalat*
  - ⇨ *Erdbeerkuchen*
  - ⇨ *Himbeerschorle*
  - ⇨ *lustiges Bee(ä)renmonster*
- Gemeinsames Verkosten der selbst zubereiteten Gerichte

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
6 – 10 Jahre	2 Stunden	10 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Milchbubi

Das Projekt rund um die Milch

- Woher kommt die Milch und was steckt eigentlich drin?
- Milchgeschmackstest
  - ⇨ *Wir unterscheiden Vollmilch, Magermilch und Buttermilch*
- Was macht man aus Milch?
  - ⇨ *Quiz mit Bewegungsspiel*
- „Quark macht stark!“ – Warum?
- Herstellung von Butter aus Sahne und Verfeinerung zu Kräuterbutter
- Zubereitung von Kräuterquark, Fruchtquark und Milchshakes

→ **MILCHPARTY**

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 – 10 Jahre	1,5 Stunden	15 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

„Krümelmonster“ - das etwas andere Brotprojekt

Wissensvermittlung sowie praktische Erfahrung
rund um die Brotherstellung

- Herstellung von Gebildgebäck aus Vollkornteig

zusätzlich für Kindergartenkinder:

- Spannende Mitmachgeschichte

  „10 Mäuse entdecken das Geheimnis der Getreidekörner“

zusätzlich für Schulkinder:

- Arbeitsblätter rund um die Getreidearten, Getreideernte und – verarbeitung

- Sensorische Erfahrung mit verschiedenen Getreideprodukten und den Grundzutaten des Brotes

  ⇨ *Riechen*
  ⇨ *Schmecken*
  ⇨ *Beobachten*
  ⇨ *Kneten*
  ⇨ *Tasten*
  ⇨ *Erkennen*

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 - 6 Jahre 6 – 12 Jahre	2 Stunden	10 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Schokoladentraum

Wissenswertes rund um die Schokolade und ihre Vielseitigkeit

- Woher kommt die Schokolade und was ist da eigentlich drin?
  - ⇨ *Anbaugebiete*
  - ⇨ *Der lange Weg von der Kakaobohnenernte bis zur schmelzenden Versuchung*
  - ⇨ *Inhaltsstoffe und verschiedene Güteklassen*

- Warum tut Schokolade gut?
  - ⇨ *Beleuchtung der bio- chemischen Vorgänge*

- Wieviel Schokolade ist erlaubt?

- Möglichkeiten der Verarbeitung

- Gemeinsame Zubereitung von verschiedenen Schokoladenspeisen, wie zum Beispiel:
  - ⇨ *Schokoladenquark*
  - ⇨ *Schokoladenfrüchte*
  - ⇨ *Schokomilchshake*

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
4 - 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 Stunden	10 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Schatzsuche in der Natur

- Spaziergang oder Wanderung mit Spiel- und Rätselstationen
- Naturbeobachtungen
- Wissenswertes und Interessantes aus der heimischen Tier- und Pflanzenwelt
- Naturschutz und richtiges Verhalten in der Natur

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 - 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 bis 3 Stunden	10 bis 40 Kinder *(die Kinderzahl kann variieren, die Begleitung von Gruppen zu ca. 10 Kindern muss gewährleistet sein)*	Parkanlage oder Wald - zu Fuß von Kita, Hort, Grundschule, Förderschule zu erreichen

Fitnesstag

Sportspiele, die jedermann Spaß machen

- Sport- und Entspannungsspiele im Stationsbetrieb, zum Beispiel
  - ⇨ *Balancieren und Stelzen laufen*
  - ⇨ *Hockey*
  - ⇨ *Rollbrett fahren*
  - ⇨ *Teppichfliesen-„Biathlon“*
  - ⇨ *Fuß-Fühlparcour*
  - ⇨ *Igelballmassage*

- Förderung kindlicher Bewegungsfreude und motorischer Fähigkeiten

- Bereitstellung und Aufbau der benötigten Spiel- und Sportgeräte und der Spielanleitungen

- Begleitung des Fitnesstages unter Einbeziehung der Pädagogen vor Ort

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
6 – 10 Jahre	3 bis 4 Stunden	12 bis 20 Kinder	Turnhalle

„Frühstück mit Pfiff“ – gesund kann auch lecker sein

- praktisches Projektangebot für Kitas, Hort, Grund- und Förderschulen
- spielerische Wissensvermittlung und altersgerechte Kompetenzbildung im Bereich gesunde Ernährung und Lebensweise
- gemeinsame Zubereitung eines vielseitigen, abwechslungsreichen Frühstücksbuffets mit Salaten, Broten, Müsli, Milchspeisen und bunten Obst- und Gemüseplatten
- Gestaltung des Buffets
- gemeinsames Frühstücken
- Besprechung von Herkunft und Bedeutung der verwendeten Lebensmittel

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
4 – 6 Jahre 6 – 10 Jahre	2 Stunden	10 bis 30 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

„Die Ernährungspyramide“

Projektunterricht

- Die kindgerecht gestaltete aid – Ernährungspyramide wird stufenweise besprochen. Welche Lebensmittel sind für unsere Ernährung wichtig und warum?

- Aus welchen Grundzutaten bestehen unsere Speisen?

- Wie lassen sich unsere Lebensmittel einteilen und beurteilen?

Praktische Übungen:

- Zuordnung von Lebensmitteln zu einzelnen Lebensmittelgruppen

- Zusammenstellung von 5 ausgewogenen Mahlzeiten anhand von Bildern

- Spezielles Thema: Die Bedeutung eines gesunden Frühstücks

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
6 – 10 Jahre	1,5 bis 2 Stunden	20 bis 25 Kinder	Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

KOCHEN kinderleicht gemacht

- praktisches Projektangebot mit Theorie- und Praxisteil
- Wissensvermittlung sowie praktische Erfahrungen rund ums Kochen
- Zubereitung eines ausgewogenen Mittagsmenüs, von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Nachtisch
- Vermittlung von Küchenfertigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln
- gemeinsames Tisch decken und natürlich auch gemeinsames Essen
- Verhaltensregeln bei Tisch

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
6 – 14 Jahre	3 Stunden	Max. 15 Kinder	Haus der Kinder

Apfelprojekt

Wissenswertes rund um das beliebteste heimische Obst

- Von der Blüte bis zur Frucht wird die Entwicklung des Apfels spielerisch erörtert.
  - ⇨ *Erkennen*
  - ⇨ *Vergleichen*
  - ⇨ *Probieren*
  - ⇨ *Zuordnen*
  - ⇨ *Verarbeiten*

- Festigung der erlernten Fakten durch das Apfellied und eine kleine Mitmachgeschichte

- Gemeinsame Zubereitung von Apfelspeisen und Apfelgetränken

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5-6 Jahre	1,5 Stunden	12 bis 20 Kinder	Kindergarten, Haus der Kinder

Der kleine Knigge

Projekt rund um die Tischsitten

- Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Eindecken einer festlichen Tafel.
  - ⇨ *Platzierung von Geschirr und Besteck*
  - ⇨ *Servietten falten*
  - ⇨ *Tischkarten gestalten*
  - ⇨ *Dekoration der Tafel*

- Praktische Anleitung zur Etikette bei Tisch
  - ⇨ *Haltung*
  - ⇨ *Reihenfolge der Bestecke*
  - ⇨ *Benimmregeln*

- Zubereitung einer kleinen Speise, um die erlernten Tischsitten praktisch zu üben und zu festigen

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
5 – 8 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 bis 2 Stunden	Max. 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Weihnachtliches Lebkuchenprojekt

- Wissenswertes zur Geschichte des beliebten Weihnachtsgebäcks

  Wissensvermittlung erfolgt bei Kindergartenkindern anhand eines Märchens

- Duftparcour mit Lebkuchengewürzen

- Kennenlernen der Lebkuchenzutaten

- Lieder zur Weihnachtsbäckerei

Wahlweise: ***Verzieren von Lebkuchen mit Zuckerguss, Mandeln und buntem Zuckerwerk***

oder ***Backen von Lebkuchen (Teig wird mitgebracht)***

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
4 – 6 Jahre 6 – 10 Jahre	1,5 Stunden	8 bis 20 Kinder	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder

Gestaltung thematischer Elternabende

Vorträge, Präsentationen, Gesprächsrunden und praktische Tipps

Mit einem thematischen Elternabend bieten wir die Möglichkeit, neue Wege zu den Familien zu erschließen und die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der richtigen Kinderernährung zu verbessern.

In unseren Elternabenden versuchen wir, bei den Eltern das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu wecken und sie zur Unterstützung der Kinder sowie der Schule bei der Umsetzung von Gesundheitskonzepten zu motivieren.

Mit interessanten und praxisorientierten Ernährungsvorträgen werden die Eltern auf eine lockere Art an dieses sensible Thema herangeführt. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht und neue Lösungsansätze in spannenden Diskussionsrunden erarbeitet.

Der gesamte Elternabend kann unter ein Motto gestellt oder in bereits geplante Elternabende der Schule integriert werden. Des Weiteren können die verschiedenen Themen mit der Zubereitung und Verkostung von Lebensmitteln aufgelockert werden.

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
Erwachsene (Eltern, Familienmitglieder)	1,5 bis 2 Stunden	Nicht festgelegt	Kita, Grundschule, Förderschule

Weiterbildungen für Multiplikatoren zu Themen der Gesundheitserziehung

Die Weiterbildungsangebote der AnGeL befähigen die Mitarbeiter in Grundschulen, Grundlagenwissen zum Thema „Gesunde Ernährung“ und Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung kompetent in den Schul- und Hortalltag der Kinder und die Elternarbeit zu integrieren.

Themen, die vorgestellt werden können:

- Gesunde Ernährung im Kindesalter / Richtige Ernährung für Kinder und Familien

- Gestaltung von Unterrichtsmodulen und Gesundheitsprojekten zur altersgerechten Kompetenzentwicklung der Kinder

Altersgruppe	*Zeitumfang*	*max. Teilnehmerzahl*	*Veranstaltungsort*
Erwachsene (Erzieher/innen und Lehrer/innen)	1,5 bis 3 Stunden	Nicht festgelegt	Kita, Hort, Grundschule, Förderschule, Haus der Kinder