Gruppenstunden

fit. gesund. und gut drauf.

Mein Lieblingssport

Thema: sportlich aktiv sein
Gruppengröße: beliebig
Dauer: komplette Gruppenstunde
Material: verschiedene Laufspiele
Beschreibung: Zu Beginn der Gruppenstunde werden unterschiedliche Beschreibungen von Laufspielen ausgelegt. Je nach Gruppengröße kann sich jedes Kind (oder aber immer eine dreier-oder vierer Gruppe) ein Spiel raussuchen. Die Spiele werden dann nacheinander gespielt (immer 10-15 Minuten).
Trinkpausen zwischen den Spielen nicht vergessen!
Es gibt tausende Laufspiele. Alle Fang- und Abklatschspiele gehören beispielsweise dazu. Ihr habt bestimmt auch ein oder mehr Lieblingsspiele im Trupp oder Stamm. Falls ihr dennoch keine Ideen habt, was ihr spielen sollt, das Internet bietet eine riesige Auswahl an unterschiedlichen Laufspielen.

Tipp: Ein tolles Spiel mit viel Bewegung ist Ultimate-Frisbee. Eine Anleitung findet ihr auf dem Plakat zur Jahresaktion

voll kostbar!

fit. gesund. und gut drauf.
Jahresaktion 2019

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden

fit. gesund. und gut drauf.

5 Zutaten – 25 Minuten

Thema: so einfach und gut kann gesunde Küche sein

Gruppengröße: beliebig

Dauer: komplette oder mehrere Gruppenstunde(n)

Material: Zutaten (jeweils z.B. 5) für verschiedene Gerichte

Beschreibung: In verschiedenen Gruppenstunden werden Gerichte gekocht, die aus jeweils maximal 5 verschiedenen Zutaten bestehen in einer vorgegebenen Zeit (z.B.) maximal 25 Minuten.
Eine Anregung für Rezepte findet ihr beispielsweise bei chefkoch.de – auch Jamie Oliver bietet eine breite Palette verschiedener Rezepte

Eine Abwandlung hiervon ist, sich verschiedene einfache Gerichte zum kochen aus unterschiedlichen Ländern herauszusuchen.

Tipp: Wählt eure Rezepte so aus, dass ihr regionale und saisonale Produkte kaufen könnt.

voll kost bar!

fit. gesund. und gut drauf.
Jahresaktion 2019

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden

fit. gesund. und gut drauf.

Dinner in the Dark

Thema: bewusst Essen

Gruppengröße: beliebig

Dauer: komplette Gruppenstunde

Material: Augenbinden, Lebensmittel zum „erschmecken“

Beschreibung: Man lädt zu einem bewussten Essen ein. Wenn die Kinder/ Jugendlichen in den Raum kommen, ist der Tisch schon gedeckt. Alle setzen sich und bekommen die Augen verbunden. Dann werden unterschiedliche Lebensmittel serviert (es können sowohl ganze Gerichte als auch einzelne Produkte, wie z.B. Bananen oder Schokolade o.ä. sein).

Während des Essens stellt eine Leiterin oder ein Leiter diese Impulsfragen:

Was bringt bewusstes Essen? Esst ihr wegen Hunger oder aus Appetit?

Nehmt ihr euch viel Zeit zum essen, oder esst ihr in Eile?

Was kann man schmecken und fühlen?

Nach dem Essen bekommen die Kinder und Jugendlichen die Augenbinden wieder abgenommen.

Eine Leiterin oder ein Leiter schließt die Gruppenstunde mit einem Gespräch über folgende Fragen:

Konntest du Alles „erschmecken“?

Haben die Lebensmittel anders geschmeckt als mit geöffneten Augen?

Vorschlag: Bei älteren Gruppenkindern kann man auch zwei Gruppenstunden in Folge machen, bei denen sich zwei Gruppen gegenseitig bekochen.

Tipp: Bitte fragt vor dem Essen, ob es Unverträglichkeiten gibt bzw. wer was nicht mag.

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden

fit. gesund. und gut drauf.

Kalorien-Quizz

Thema: bewusst Essen - Kalorienverbrauch

Gruppengröße: beliebig

Dauer: komplette Gruppenstunde

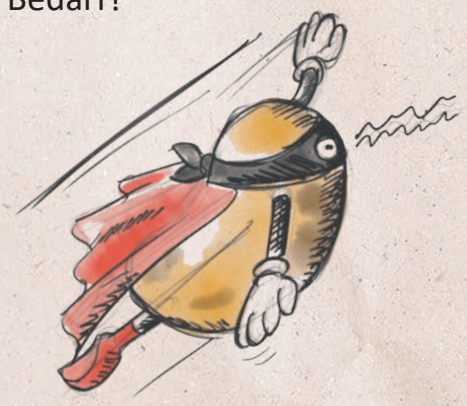
Material: unterschiedliche Lebensmittel

Beschreibung: Man kann das Quizz im Gruppenraum spielen. Die Leiterinnen und Leiter beginnen mit einen kurzen Einstieg:

Was sind Kalorien?
Wieviele Kalorien brauchen Kinder, Jugendliche und Erwachsene pro Tag?
Wovon hängt der Kalorienbedarf ab?
etc.

Unterschiedliche Lebensmittel werden dargestellt oder aufgeschrieben. Jedes Kind/ Jugendlicher soll schätzen, wie viele Kalorien in den jeweiligen Produkten enthalten sind.

Danach schreiben die Kinder/Jugendlichen auf, was sie alles an einem Tag essen und können ggf. auf Produktpackungen nachschauen, wieviele Kalorien sie an einem Tag zu sich nehmen. Die Kalorienmengen können auch im Internet oder per App recherchiert werden. Im Anschluss werden alle Werte zusammenrechnet. Passen die Werte zum besprochenen Bedarf?



Variante: Vergleicht bei einem Besuch im Supermarkt die angebotenen Produkte. Gibt es Produtke mit auffälligen Verpackungen, die mehr Kalorien enthalten, als andere haben? Sind die Kalorien versteckt?

voll kost bar!

fit. gesund. und gut drauf.
Jahresaktion 2019

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden
fit. gesund. und gut drauf.

Brief an mich selbst

Thema: Über das eigene Leben nachdenken

Gruppengröße: beliebig

Dauer: eine Gruppenstunde

Material: Stifte, Papier, Briefumschläge, Bastelmaterial

Beschreibung: Man schreibt einen Brief an sich selbst. Ein Einstieg in die Thematik kann beispielsweise eine Traumreise sein (z.B. „Reise zum Heiligtum“, „Der Berg der Wünsche“). In einer Folge „How I met your Mother“ schreibt Marshall einen Brief an sein altes Ich (-> Staffel 5 Episode 10 „Das Fenster“). Diese Folge kann ebenfalls als Einstieg dienen.

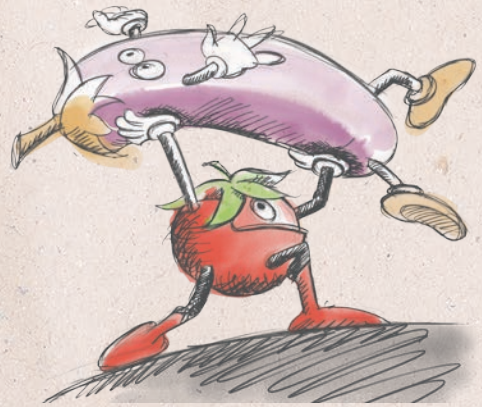
Danach schreiben die Jugendlichen einen Brief an sich selbst. Sie sollen sich in dem Brief mit folgenden Fragen beschäftigen:

Was nehmt Ihr Euch vor?

Was möchtet Ihr in einem Jahr erreicht haben?

Woran möchtet Ihr euer älteres Ich erinnern?

Die Briefe und Briefumschläge können dann noch gestaltet und verziert werden und werden nach einem Jahr entweder verteilt oder per Post an die Schreiber verschickt.



Tipp: Schafft eine ruhige und entspannte Atmosphäre, in der sich die Jugendlichen auf sich selbst konzentrieren können.

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden

fit. gesund. und gut drauf.

Rezept: Bananencreme

Zutaten:

4 reife Bananen

500gr. Magerquark

250gr. Sahne

80gr. Zucker

etwas Zitronensaft

Beschreibung: Bananenschalen, in Stücke brechen und mit etwas Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Zucker und Magerquark dazu geben und alles schaumig pürieren. Sahne in ein sauberes und fettfreies Gefäß geben und steif schlagen und unter die Bananen-Quark-Masse heben. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Nach Belieben mit Zimt oder Schokostreusel garnieren.

Hinweis: Bitte mit der Zuckermenge aufpassen, da die reifen Bananen schon sehr süß sind.

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

Gruppenstunden
fit. gesund. und gut drauf.

„Reste“-Bananenmus

Zutaten:

3-4 alte Bananen
(viel zu schade für den Müll)

½ Packung gemahlene Haselnüsse
(ca. 100gr.)

1 Päckchen Vanillzucker

Beschreibung: Bananenschalen, in Stücke brechen und mit einer Gabel zerdrücken. Die zerdrückten Bananen mit den Haselnüssen und dem Vanillzucker vermischen. Die entstandene Bananencreme/-paste schmeckt als Belag auf einer Scheibe Brot super gut.

Tipp: Ein guter Einstieg in die Thematik „Resteverwertung“ ist beispielsweise der Film „Von wegen Hunger - von allem zu viel“ | motzgurke.tv | SWR Kindernetz (findet man z.B. bei Youtube).

„Reste“-Schokopudding

Zutaten:

1l Mandelmilch

3-4 (je nach Größe) alte Schoko-Nikoläuse oder -Osterhasen

Etwas Stärkemehl

Beschreibung: Die Schoko-Nikoläuse oder –Osterhasen in kleinere Stücke brechen. Die Schokoteile zusammen mit der Mandelmilch in einem Topf erhitzen und schmelzen. Zum Andicken der Schokomasse das Stärkemehl hinzugeben.

Die Puddingmasse kann dann auf Teller verteilt oder in Formen gefüllt werden. Je nach Lust und Geschmack kann der Pudding kalt oder warm genossen werden.

Guten Appetitt!

Illustrationen: Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH