

Erasmus-Projekt

Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa (,Fit For your Future')

Projektzeitraum: 2018-2020



Materialien zur Ernährung und Bewegung

Auf den folgenden Seiten sind (Unterrichts-)Materialien zu finden, die Hilfen für eine kurze Aktivierung z.B. im Unterricht oder in Pausen geben sowie Informationen für eine gesunde Ernährung.

Sprache: Deutsch

Bereiche: ‚Lernen lernen‘, Klassenleiterstunde, Projektstage; Biologie, Sport etc.; in Pausen

Verwendung: Die vorliegenden Übungen und Informationen lassen sich auf vielfältige Weise in Unterricht und Schulleben integrieren. Die Bewegungstipps können gut kurzfristig in den Unterricht eingebaut oder in Pausen durchgeführt werden, um die Schülerinnen und Schüler in Schwung zu bringen.

Dauer: wenige Minuten pro Übung /Material.

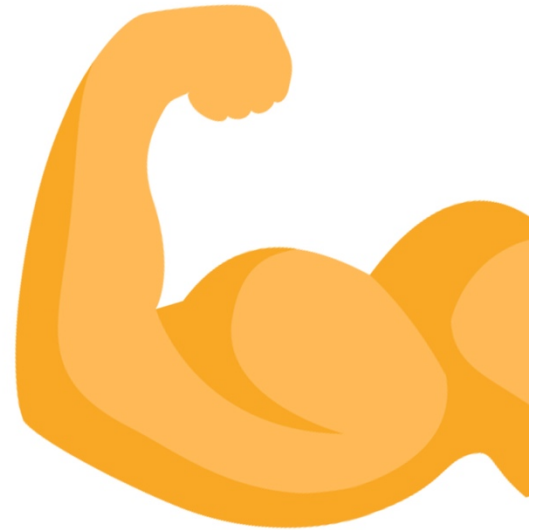
Sozialform: Einzel- und Gruppenaktivität

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

FI UND MO BIL DURCH EURO PA



ERNÄHRUNG

Erdnüsse



- ...sorgen für feste Knochen
- ...gute CO²-Bilanz
- ...beugen Erkrankungen vor
- ...enthalten viel Eiweiß
- ...liefern wichtige Fette
- ...regen den Stoffwechsel an

Sonnenblumenkerne



- ...Enthalten viele Vitamine
- ...Schützen das Herz
- ...enthalten viel Eiweiß (19%)
- ...machen Fit
- ...stärken Knochen und Zähne

Karotten



- ...sind gut für die Haut
- ...1-2 Möhren für den täglichen Bedarf an Vitamin A
- ...stärken die Sehkraft
- ...sind gegart gesünder

FITNESS



...fahre mit dem Fahrrad zur Schule. Benutze es generell für kurze Strecken.



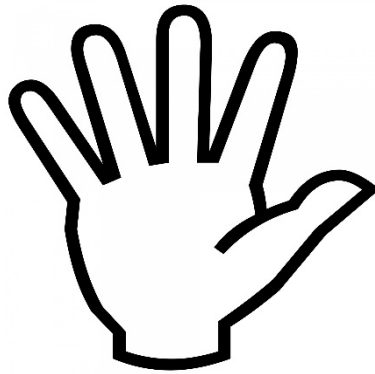
...gehe mindestens einmal in der Woche joggen oder mache leichtes Lauftraining.



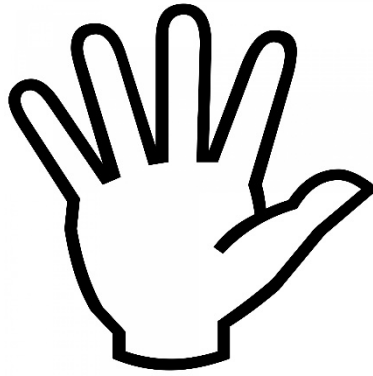
...stelle dir und deinen Freunden sportliche Herausforderungen (Spaß am Sport ist das Wichtigste).



...achte auf deine Beweglichkeit. Sitze nicht zu viel und dehne und strecke dich regelmäßig.



- 30sek SCHULTERKREISEN VORWÄRTS
- 30sek SCHULTERKREISEN RÜCKWARTS
- 30sek ARMKREISEN VORWÄRTS
- 30sek ARMKREISEN RÜCKWÄRTS
- 30sek HÜFTKREISEN
- 30sek WINDMÜHLE
- 30sek LINKES BEIN SCHWINGEN
- 30sek RECHTES BEIN SCHWINGEN
- 30sek BRUSTÖFFNER
- 30sek KNIEBEUGEN



5 TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG



Ganze bzw. unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Reis und Kartoffeln sind immer gesünder als verarbeitete Lebensmittel (Fastfood oder Fertiggerichte) wie Fertigpizza, Instantsuppe, Back- und Kochmischungen, etc...

➔ Wenn man richtig einkauft ist eine selbstgemachte Pizza oder Kuchen sogar billiger als die Fertigvariante!



Getrunzene Kalorien kann der Körper nur schwer verarbeiten d.h. Fanta, Sprite, Bier und Co. (Fruchtsäfte gehören auch dazu z.B. Apfelsaft oder Orangensaft). Diese Getränke enthalten alle viele Kalorien unter anderem auch Zucker.

➔ Trinke also Wasser oder Smoothies (mit den pflanzlichen Fasern kann der Körper den Fruchtzucker besser verarbeiten als bei einem gepressten Saft)!



Dein Körpergewicht sagt dir nicht, ob du dick oder dünn bist. Wenn man abnehmen möchte, muss man nicht leichter werden wollen, sondern seinen Körperfettanteil verringern und mehr Muskeln aufbauen (mehr Muskeln heißt mehr Fettverbrennung, weil Muskeln viel Energie verbrauchen).

➔ Messe deinen Erfolg nicht an deinem Gewicht, sondern an deinem Körperfettanteil!



Vegetarier und Veganer können sich genauso gut gesund ernähren, wie Omnivoren (Fleisch bzw. alles Esser) wenn nicht sogar gesünder (Bei Interesse möglichst zuerst informieren und mit der Ernährung auseinandersetzen und nicht einfach anfangen und auf alles verzichten. Vegane und Vegetarische Ernährung sollte nicht als Verzicht, sondern als Chance gesehen werden).

➔ Probiere deinen Fleischkonsum zu verringern (der Umwelt, den Tieren und dir zuliebe)!



Milchprodukte, Fleisch bzw. tierische Produkte werden in Zusammenhang mit erhöhten Cholesterin Leveln gesehen und stehen oft in Verbindung mit Gicht und einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt und verschiedenen Krebsarten.

“The major causes of chronic diseases are known, and if these risk factors were eliminated, at least 80% of all heart disease, stroke and type 2 diabetes would be prevented; over 40% of cancer would be prevented” (8).

— World Health Organization