

# **Ernährung – Gesundheit - Bewegung**

*Übersicht über mögliche Themenbereiche – Auswahl und Vertiefung je nach verfügbarer Stunden und Interesse der Gruppe bzw. Anzahl der Schüler*

## 1. Ernährung

- Bestandteile der Nahrung, Ernährungsformen, gesunde Ernährung
- Inhaltsstoffe unserer Nahrung (E-Nummern, Zusatzstoffe, ...)
- „Richtiges“ Lesen von Texten auf Lebensmitteln
- Wegwerfen von Lebensmitteln

## 2. Praktische Durchführung

- Zubereitung von Speisen – Freude am Kochen ist Voraussetzung

## 3. Gesundheit – Bewegung

- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Vermeidung von Krankheiten durch gesunde Lebensweise
- Bewegung im Alltag als Schlüssel zur Gesunderhaltung

## 4. Nachhaltigkeit – Umwelt und Natur