

**Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_  
(von BetreuerIn auszufüllen)

**Dossier Nr.:** \_\_\_\_\_ **Block:**  Ich bin ich  Mein Körper  
 Wir  Um uns herum  
 Tun und lassen  Leitungsteam

**Datum des Blocks:**  Morgen  Nachmittag  Abend

**Name des Spiels / der Aktion:** „Ernährung für Kinder und Jugendliche im Lager“

**Ziel:**

Das Leitungsteam setzt sich mit dem Thema Ernährung im Bezug auf sich selbst und in der Gruppe auseinander.

**Ablauf:**

Einstieg: (15 Min.)

Jede/r wählt ein Nahrungsmittel und erklärt den Zusammenhang/den Bezug den er zu sich damit hat.

Hauptteil: (30 Min.)

Informationsteil zu gesunder Ernährung für Kinder & Jugendliche im Lager.  
Wichtige Informationen zu gesunder Ernährung (Basis Nahrungsmittelpyramide) im Bezug auf die körperliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen.  
Bedeutung und Wichtigkeit bei der Ernährung im Lager/Lagerküche.

Kochen & Essen: (60 – 90 Min.)

Anhand der Informationen eine sinnvolle Mahlzeit zusammenstellen und die Zutaten dazu einkaufen gehen (zu Fuss oder per Velo).  
Gemeinsames Kochen und Essen.

Auswertung: (30 Min.)

Wünsche bezüglich „gesunder“ Lagerküche formulieren und dem Küchen-Team zukommen lassen.

**Hilfsmittel**

Nahrungsmittelkarten

NM-Pyramide, Info-Material, ev. Tip Topf (Ernährungsteil)

Budget  
Koch- & Essgeschirr

Papier, Schreibzeug