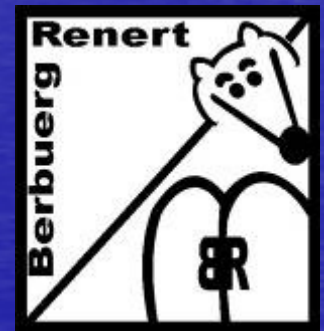


Gesond iessen, méi bewegen



Projet
Ecole fondamentale Rénert
Berbourg



1. Objectifs

- de Kanner Liewensmëttel méi no bréngen
- d'Kanner solle selwer kachen a gesin wat een mat de Liewensmettel maache kann (kucken, richen, schmaachen)
- d' Ernährungs pyramid kenne léieren
- Bewegung dréit dozou bäi méi laang gesond ze bleiwen
- Jiddereen soll 5mol den Dag iessen

2. Aktivitéiten

- all Klass préparéiert ee Mol e gesond Iessen fir all déi aaner Kanner aus der Schoul
- all Klass kacht mat sénger Joffer / Schoulmeeschter e gesond Mëttegiessen
- Thema gët, dem Alter vun de Kanner adaptéiert, am Eveil behandelt (péd. Kit vum Ministère)
- Dräidimensional 2 Meter héich Pyramid am Schoulgank opriichten a mat Liewensmëttel aus Pappmâché fëllen
- Wanderausstellung « Knackig frisch » vum Naturmusée während dräi Wochen an der Schoul
- Kachbuch
- Informatiounsowend fir d' Elteren mat énger Diététicienne

3. De Rénert kacht

- De Projet dauert 10 Wochen, gekacht gëtt während 7 Wochen
 - 3 Mol kréien d' Kanner e gesond Moiesiessen zervéiert
 - 3 Mol kréien d' Kanner e gesond Mëttegiessen zervéiert
 - 2 Mol kréien d' Kanner e gesond Owesiessen zervéiert
- !!! Häppercher fir ze schmaachen !!!

4. Menu

- 1. Woch: Moiesiessen → Müsli
- 2. Woch: Mëttegiessen → gefüllte Gourgetten mat Geméis a Gehacktes, Nudelen a Ratatouille
- 3. Woch: Moiesiessen → Mini-Sandwich'en mat verschidden Zorte Kéis, Ham
- 4. Woch: Mëttegiessen → Toast Champignons mat Zalot, Fësch mat Räis
- 5. Woch: Owesiessen → Dipp mat Geméis, Bruscetta, Uebstspieß
- 6. Woch: Moiesiessen → Tutti Frutti, Milk-Shake
- 7. Woch: Owesiessen → häerzhaft Muffins, Broccolizopp

An der Kichen







5. Bewegen

- Übungen an der Klass tëscht de Schoulstonnen
- An de Klassen gouf diskutéiert, dass souwuel d'gesond Iessen wéi och d'Bewegung dozou bäidroen méi laang gesond ze bleiwen
- Molly Pass
- Laftest an alle Klassen
- Grouss a nei Spillplaz
- Schoulsportdag als Ofschloss vum Projet

Spillplaz







Pyramid

