

	<b>Programmblock</b>	Nr. 021
<b>Mein Körper – das ideale Wandermenu</b>	<b>Physische Gesundheit</b>	<b>D</b>
<b>Teilnehmer:</b>	Gruppen à 4 – 12 TN	
<b>Altersstufe:</b>	7-16	
<b>Ort:</b>	draussen, unterwegs	

### Ziel

Die TN sind sensibilisiert, welche Stoffe in unserer Nahrung wichtig sind für ein gesundes Funktionieren des Körpers.  
Die TN erkennen durch Beobachtung, was andere an diesem Tag leisten. (Leistung heisst nicht Körperleistung)

### Ablauf

#### Einstieg

Schreibt auf kleine Zettel die Namen aller TN. Jetzt zieht jeder ein Zettel und beobachtet von nun an den ganzen Tag die Person, welche sie gezogen hat.

In Gruppen überlegen, was mein Körper für die Wanderung an Lebensmitteln braucht. Sammlung im Plenum, Stichworte aufschreiben

#### Hauptteil

Die TN spielen die einzelnen wichtigen Elemente, wie: Eiweiss, Vitamine, Kohlenhydrate. Zuvor haben sie Zeit, sich über ihr Element schlau zu machen.

Jedes preist seine guten Eigenschaften an und begründet, warum es unbedingt mit auf die Wanderung muss.

Unter kundiger Anleitung suchen wir für unsere Wanderung Nahrung in der Natur: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, etc. Die Blätter die soeben genannten Beeren ergeben eine duftend, wohltuende Teemischung. Vielleicht findet ihr noch zarten Bärlauch, Löwenzahn und Gänseblümchen, etc. für einen Salat zum Znacht nach der Wanderung.

Alles, was ihr in der Natur nicht findet, um euren Rucksack zu füllen, kauft ihr dann, zusammen mit den Kindern, saisongerecht am Lagerort ein.

Tipps und Tricks zum Kräutersuchen:

- Kräuter finden wir überall auf Wiesen, Feldern, oder am Waldrand, etc. Möglichst an sauberen Plätzen sammeln, stark befahrene Strassen meiden.
- Vorsicht wegen Fuchsbandwurm!
- Kräuter können frisch oder getrocknet verwendet werden. Wichtig! Nie an der prallen Sonne trocknen sondern im Halbschatten und luftig.

#### Ausstieg

In einem gemütlichen Kreis nach der Wanderung, überlegen sich die TN zu folgenden Punkten, wie fest sie auf sie selber zutreffen. Bei voller Zustimmung stehen sie auf die Zehenspitzen, bei absoluter Ablehnung kauern sie sich auf den Boden.

- Ich habe wenig Neues über Ernährung gelernt.
- Das Essen hat mir geschmeckt.
- Ich werde auch in Zukunft Kräuter sammeln gehen.
- ...

„Auswichteln“:

Ohne den Namen zu nennen, erzählt der Wichtel den anderen, welche positiven Bestleistungen seine beobachtete Person während dieses Tages vollbracht hat. Die andern raten, wer dies sein könnte.

### **Material**

Zettelchen mit TN – Namen

Kochbuch mit entsprechender Theorie

Kräuterbuch

### **Besonderes**

Der Tag kann auch gut mit einer Schönheits- / Körperpflegesession abgeschlossen werden. Z.B. in einer selbstgebauten Sauna, mit selbst hergestellten Gesichtsmasken, wohltuenden Fussbädern etc.