



05

UMWELT, GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

5.1	Schlaraffenland in Kinderhand	36
5.2	Fit gegen Fett	36
5.3	Lila Kuh und Antimatschtomate	36
5.4	Workshop Kräuteressig und -öl	37
5.5	Kochen mit Wildkräutern	37
5.6	Ernährungsquiz	37
5.7	Vom Schaf zur Wolle	38
5.8	Esstörungen – sinnvolle Diäten oder Schlankeitswahn	38
5.9	Cannabis – ein umstrittener Naturstoff	38
5.10	Vom Korn zum Brötchen	39
5.11	Tee-Werkstatt	39
5.12	Wildkräuterwanderung	39
5.13	Fit mit Milch	40
5.14	GENiale Zeiten	40

5.1 SCHLARAFFENLAND IN KINDERHAND

GESUNDE ERNÄHRUNG EINMAL ANDERS

»Schlaffi« findet es im Schlaraffenland wunderbar – Milch und Honig fließen in Bächen, Schokolade und Cola bis zum Umfallen. Schulen gibt es nicht. Ist das nicht toll? Und der große Löffel ist immer dabei. Zum Glück weiß es Elke besser. Sie erklärt den Kindern anhand von praktischen Beispielen, welche Inhaltsstoffe in den verschiedenen Nahrungsmitteln sind. Alternativen werden aufgezeigt. Mit Hilfe von Märchen, Geschichten, Liedern und Rätseln wird das Gehörte gefestigt und vertieft. Aber wie entscheidet sich »Schlaffi«?

BILDUNGSINHALTE

Wissensvermittlung im Bereich gesunde Ernährung. Kinder sollen mit Hilfe von Märchen erkennen, dass Ernährung und Natur im engen Zusammenhang stehen.

Annette Jacob und Elke Gotsche, Natur- und Landschaftsführerinnen | Klassen 1–4 |
Förderschule | 8.05., 5.06., 26.06., 16.07., 17.07., 18.09., 9.10.2007 | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr |
Am 16.07. und 17.07.2007 auch 14.00 Uhr



© Annett Hergeth

5.2 FIT GEGEN FETT

BEWEGUNG HÄLT GESUND

Gemeinschaftsprojekt mit dem ADFC Thüringen zur gesunden Ernährung und Bewegung: In diesem Kurs geht es mit viel Spaß und Spiel darum, was man braucht, um sich stark zu fühlen. Wie wächst unser Körper und was wird dazu benötigt? Wir überlegen, wie wir diesen Prozess fördern können bzw. was ihn stört.

BILDUNGSINHALTE

Altersgerechte Sinnesübungen wecken die Neugier, so erfahren wir Beispiele für regelmäßigen Sport und Ausgleich sowie eine leckere Ernährung.

GRÜNER
CAMPUS

Thüringer Ökoherz e.V. Weimar | **Kindergarten** | Klassen 1–13 | **Berufsschule** |
Jeden zweiten Mi ab 9.05.2007 | Auch am 16.07. und 17.07.2007 | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr |
Im Juli vor den Ferien auch 14.00 Uhr

5.3 LILA KUH UND ANTIMATSCHTOMATE

ERNÄHRUNGS- UND LANDWIRTSCHAFTSPROJEKT

Welche Nährstoffe braucht der Mensch? Woher kommt unser Essen? Was macht Lebensmittelqualität aus und warum hat sie ihren Preis? Diese und weitere Fragen werden spielerisch und handlungsorientiert vermittelt. Aus einem Sack Getreide backen wir über die verschiedenen Verarbeitungsstufen gemeinsam Waffeln, Crêpes oder Pizzen.

BILDUNGSINHALTE

Bedeutung und Grundlagen einer gesunden Ernährung sowie eines nachhaltigen Wirtschaftens mit landwirtschaftlichen Rohstoffen aus der Region.



© Archiv Thüringer Ökoherz e.V.

**Auf Wunsch kostenfreies
Unterrichtsmaterial**

Thüringer Ökoherz e.V. Weimar | Alle Altersstufen | Jeden zweiten Mi ab 9.05.2007 |
Auch am 16.07. und 17.07.2007 | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Im Juli vor den Ferien auch 14.00 Uhr

5.4 WORKSHOP KRÄUTERESSIG UND -ÖL

AUF DEN GESCHMACK KOMMT ES AN

Essig wird seit dem Altertum verdünnt als Getränk verwendet und kam erst in jüngerer Zeit außer Mode. Die Teilnehmer stellen aus vorher gesammelten Wild- oder Küchenkräutern selbst Essig und Öl her. Wir erleben praktische Anwendungen heimischer Kräuter und erfahren Wissenswertes über die Verwendung der Essige und Öle.

BILDUNGSINHALTE

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung kennen lernen.



© Ulrike Müller

Ulrike Rußner, Freiberufliche Referentin für Umweltbildung | **Kindergarten** | Klassen 1–6 |
Jeden Mo | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Auch am 17.07. und 18.07.2007 |
Im Juli vor den Ferien auch 14.00 Uhr

5.5 KOCHEN MIT WILDKRÄUTERN

VIELFALT AM WEGESRAND

Aus zuvor gesammelten Wildkräutern bereiten wir gemeinsam eine leckere Mahlzeit zu. Die Auswahl der Rezepte richtet sich nach den örtlichen und jahreszeitlichen Gegebenheiten. Die Teilnehmer lernen nicht nur die verschiedenen Kräuter, sondern auch eine Möglichkeit und die Vielfalt der Verwendung kennen.

BILDUNGSINHALTE

Kennen lernen von Wildkräutern am Standort und ihrer praktischen und geschmacklichen Verwendung in der Küche.



© Annett Hergeth

Ulrike Rußner, Freiberufliche Referentin für Umweltbildung | Alle Altersstufen |
21.05., 25.06., 23.07., 20.08., 17.09.2007 | 9.00 Uhr | Projekttag von 4 x 45 min

5.6 ERNÄHRUNGSQUIZ

PROJEKT ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Hier erwartet euch eine Rallye durch die Welt der gesunden Ernährung. Ihr nehmt teil an einem Ernährungsquiz, an Körperfett- und Blutdruckmessungen, dem 6-Sterne-Frühstückscup und einem Kräuter- und Gewürztest. Nebenbei erfahrt ihr viel über gesunde und ausgewogene Ernährung.

BILDUNGSINHALTE

Wissenswertes zum Thema gesunde Ernährung spielerisch und anschaulich erklärt.



© Gerhard Jahreis

Friedrich-Schiller-Universität Jena (Institut für Ernährungswissenschaften) |
Alle Altersstufen | **Förderschule** | Am 7.06. und 5.07.2007 um 9.00 Uhr und 11.00 Uhr |
Am 5.07.2007 auch 14.00 Uhr

5.7 VOM SCHAF ZUR WOLLE

WIR SPINNEN UNS WAS

Es ist Spinnzeit: Wir erfahren etwas über eine alte Handarbeitstechnik, das Spinnen. Es wird (bereits gewaschene) Schafwolle gezupft, gekämmt und an der Handspindel versponnen.

Diese Wolle können die Kinder mit nach Hause nehmen.

BILDUNGSINHALTE

Nutzen des Haustieres Schaf für den Menschen, Wissenswertes zur Verarbeitung von Wolle, einzelne Arbeitsschritte, Eigenschaften der Wolle und ihre Vorteile.



© Annett Hergeth

Heide Müller-Bünning, SpinnZeit | **Kindergarten** | Klassen 1–5 |
15.05., 12.06., 16.07., 17.07., 18.07., 14.08., 28.08., 11.09., 9.10.2007 |
9.00 Uhr, 11.00 Uhr und 14.00 Uhr

5.8 ESSSTÖRUNGEN

VERZERRTES SPIEGELBILD

Die gefährlichen Size Zero-Diäten der Stars animieren immer mehr junge Mädchen und Jungen zum Hungern oder sich nach dem Essen zu übergeben. Auch unsere Esskultur hat sich gewandelt. Chips, Cola und Fast-Food können zu krankhaftem Übergewicht führen. Ihr erfahrt viel zum Thema gesunde Ernährung und wie man seine persönliche Wohlfühl-Figur ohne Hunger hält.

BILDUNGSINHALTE

Verinnerlichen der gesunden Ernährung und eines positiven Körpergefühls.

Tagesklinik an der Sternbrücke Dr. Kielstein GmbH | Klassen 7–13 |
Jeden zweiten Do ab dem 10.05. bis 12.07.2007 und dem 6.09. bis 4.10.2007 |
9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Nicht in den Ferien

GRÜNER
CAMPUS

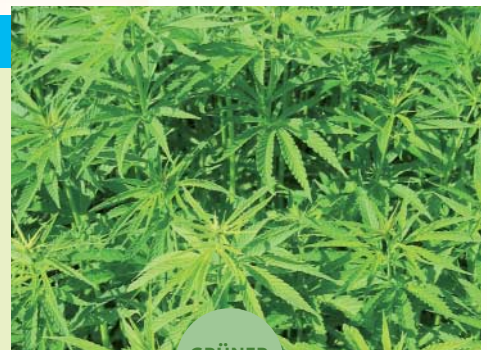
5.9 CANNABIS – EIN UMSTRITTENER NATURSTOFF

VON PSYCHOAKTIVEN WIRKSTOFFEN UND NATURFASERN

Cannabis ist eine Gattung der Hanfgewächse und eines der ältesten Rauschmittel der Welt. Hanf ist aber nicht nur ein illegales Suchtmittel, sondern auch ein an Bedeutung gewinnendes Wirtschaftsgut. In der Industrie wird der gezüchtete Faserhanf für Dämmstoffe, Verbundwerkstoffe und Spezialzellstoff verwendet.

BILDUNGSINHALTE

Kennen lernen, dass Hanf nicht nur ein Rauschmittel, sondern auch eine wichtige Naturfaser ist.



© Ulrike Müller

GRÜNER
CAMPUS

Tagesklinik an der Sternbrücke Dr. Kielstein GmbH | Klassen 7–13 |
Jeden zweiten Do ab dem 10.05. bis 12.07.2007 und dem 6.09. bis 4.10.2007 |
9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Nicht in den Ferien

5.10 VOM KORN ZUM BRÖTCHEN

DU BIST, WAS DU ISST

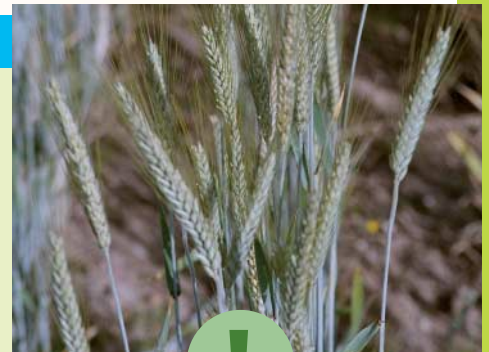
Wichtigste Ernährungsgrundlage ist das zu den Gräsern gehörende Getreide. Wer kann unsere heimischen und vielleicht sogar einige exotische Arten sicher unterscheiden? Getreide ist der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel. Die Schüler dürfen am Verkaufsregal »Detektiv« spielen und die Herkunft einiger Produkte herausfinden. Im praktischen Teil wird aus selbst gemahlenem Vollkornmehl ein leckeres Gebäck hergestellt.

BILDUNGSINHALTE

Welche Getreidearten gibt es und wie unterscheiden wir sie?

Viel Interessantes zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die heutzutage so wichtig geworden ist.

Museum für Naturkunde der Stadt Gera und Thüringer Ökoherz e. V. Weimar | Klassen 3–6 |
Mi alle drei Wochen, ab dem 16.05. bis 19.09.2007 | Auch am 18.07.2007 | 9.00 Uhr und 14.00 Uhr |
Projekttag von 4 x 45 min



© Ulrike Müller



Auf Wunsch kostenfreies
Unterrichtsmaterial

5.11 TEE-WERKSTATT

ÜBER DEN WERT VON DROGEN

Groß ist die Vielfalt pflanzlicher Heilmittel, die wirkungsvoll bei allerlei Erkrankungen eingesetzt werden können. Bei welchen Erkrankungen ist welche Art anzuwenden? Zur Tee-Analyse können die Teilnehmer mit allen Sinnen verschiedene Teesorten bestimmen und verkosten. Spannend wird es, eine Teemischung mit Lupe und Pinzette nach botanischen Merkmalen zu untersuchen. Jeder kann seine »Lieblingsteedroge« in einem Steckbrief festhalten und zum Mitnehmen mischen.

BILDUNGSINHALTE

Kennenlernen heimischer Arzneipflanzen und Bestimmung nach botanischen Merkmalen, viel Interessantes zur eigenen Anwendung von pflanzlichen Heilmitteln, die bei vielen Erkrankungen sehr erfolgreich eingesetzt werden können.

Museum für Naturkunde der Stadt Gera | Klassen 3–13 | **Berufsschule** |
9.05., 20.06., 1.08., 22.08., 12.09.2007 | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr

GRÜNER
CAMPUS

5.12 WILDKRÄUTERWANDERUNG

DIE VERGESSENEN SCHÄTZE AM WEGESRAND

Wir machen uns auf dem neuen Areal der BUGA Ronneburg auf den Weg und unternehmen eine Exkursion in die unbekannte Welt der Wildkräuter auf der Wiese, am Wegrand oder auch der »Un«-Kräuter im Gartenbeet.

BILDUNGSINHALTE

Kennenlernen essbarer »Un«-Kräuter



© Annett Hergeth

Ulrike Rußner, Freiberufliche Referentin für Umweltbildung | Alle Altersstufen |
Jeden Mo | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Auch am 17.07. und 18.07.2007 | Im Juli vor den Ferien auch 14.00 Uhr

5.13 FIT MIT MILCH

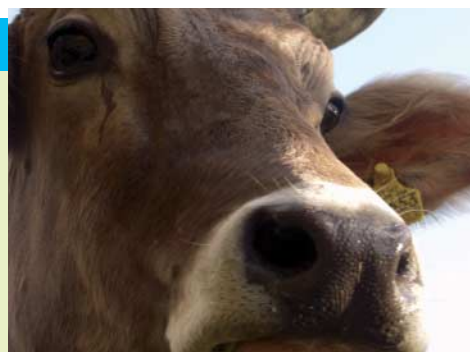
FIT MIT MILCH

Die Milch ist ein gesunder und vielseitiger Bestandteil in unserer Nahrung. So finden wir sie in Butter, Schlagsahne, Käse, Joghurt, Creme fraîche und vielen anderen Nahrungsmitteln. Hier erfahrt ihr, wie man sich mit dem Kalziumlieferanten geistig und körperlich fit hält. Mit einem Milchfahrrad, einem Gummieuter und einem Milch-Quiz könnt ihr die Milch neu kennen lernen und viele Milchprodukte selbst ausprobieren.

BILDUNGSINHALTE

Verwendung von Milch in verschiedenen Speisen, kennen lernen von Inhaltsstoffen der Milch, erkennen, warum Milch so gesund und wichtig für unseren Körper ist.

Landesvereinigung Thüringer Milch e. V. | Klassen 1–6 |
25.06. bis 29.06. und 10.09. bis 14.09.2007 | Täglich 9.00 Uhr und 11.00 Uhr



© Annett Hergeth

5.14 GENIALE ZEITEN

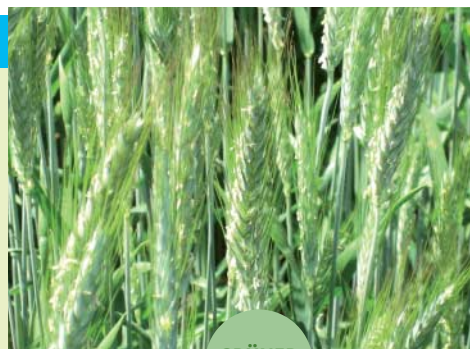
GENTECHNISCH VERÄNDERTE LEBENSMITTEL – BRAUCHEN WIR SIE?

In der Öffentlichkeit wie in der Politik bleibt die Gentechnik ein umstrittenes Thema. Fakt ist, sie ist da und sie wird in Zukunft unser Leben bestimmen – so oder so. Dabei gibt es ein deutliches Akzeptanzgefälle zwischen der Humangenetik und dem Einsatz der Gentechnologie in der Land- und Lebensmittelwirtschaft. Das Projekt fasst den neuesten Stand der Pro- und Kontra-Debatte zusammen und stellt die Argumente zur Diskussion.

BILDUNGSINHALTE

Grundlagen des Einsatzes der Gentechnologie werden vermittelt und anschließend für die Verwendung in der Lebensmittelherstellung diskutiert.

Thüringer Ökoherz e. V. Weimar | Klassen 8–13 | **Berufsschule** |
Jeden zweiten Mi ab dem 2.05.2007 | 9.00 Uhr und 11.00 Uhr | Nicht im Oktober



© Juliane Rocca

GRÜNER
CAMPUS