



Aktionstag: „Frisch und aktiv durch den Tag“

Essen und Trinken hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden

Unter dem Motto „frisch und aktiv durch den Tag“ führt das Niedersächsische Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Landesentwicklung in enger Kooperation mit dem Niedersächsischen Kultusministerium und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Aktionstage zur Zwischenverpflegung an niedersächsischen Schulen durch.

Ziel ist es, den Verzehr von Obst und Gemüse bei Schülerinnen und Schülern zu fördern und ein kostenfreies Trinkwasserangebot an Schulen zu etablieren.

Mit Hilfe des Aktionstags „frisch und aktiv durch den Tag“ haben Schulen die Möglichkeit - in Unterstützung von Expertinnen und Experten - das Thema Essen und Trinken als Zwischenverpflegung mit Schülerinnen, Schülern, Lehrkräften und Eltern zu thematisieren. Darüber hinaus werden hilfreiche Instrumente und erste Schritte zur Zwischenverpflegung konkretisiert oder optimiert.

Der Aktionstag „frisch und aktiv durch den Tag“ gliedert sich in einen Dreiklang:

- *Vormittag:* handlungsorientierter Unterricht exemplarisch in einer Klasse im Bereich Ernährungsbildung - zwei modulare Unterrichtseinheiten aus den Produktgruppen Obst, Gemüse, Trinkwasser.
- *Nachmittag:* Lehrerworkshop - Unterstützung der Schule in der Zwischenverpflegung als einen Baustein der Schulentwicklung: erforderliche Planungsschritte, Organisationsmöglichkeiten von Zwischenverpflegung, Kommunikation mit den Eltern.
- *Früher Abend:* Elternabend mit Fachvortrag und Moderation unter dem Schwerpunkt: Kinder- und Jugendernährung in der Partnerschaft von Schule und Elternhaus.

Das Angebot zum Aktionstag „frisch und aktiv durch den Tag“ ist für die Schulen kostenfrei.

Die erforderlichen Rahmenbedingungen (Bereitstellung Räume, Medien, Küchenutensilien, u.ä.) für den Aktionstag sind von Seiten der Schulleitung zu gewährleisten. Interessierte Schulen können sich für einen Termin bewerben.

Die Aktionstage werden von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. koordiniert.

Eine Bewerbung für den Aktionstag ist jederzeit auf www.aktionstag-ernaehrung.de möglich.

