



Ernährungschallenge

An einer Ernährungschallenge der besonderen Art nahmen insgesamt 100 TeilnehmerInnen des Kindergartenteams vom Kindergarten Hochschwabsiedlung und Gemeindebedienstete der Stadtgemeinde Kapfenberg teil.

Wochenweise wurde an fünf Tagen auf ein Lebensmittel verzichtet und Rezeptideen geteilt. Neben dem Weglassen von ungesunden Lebensmitteln und Kaffee, wurde auf die tägliche Einnahme von 5 Obst- und Gemüseportionen sowie eine Hand voll Nüsse geachtet.

Als Grundlage dienten verschiedene Ernährungsvorträge, unter anderem zum Thema „Versteckter Zucker“.

Die Challenge verfolgte das Ziel, den teilnehmenden Personen eine bewusstere und gesündere Ernährung näher zu bringen und in den Alltag zu integrieren.



Welche Bildungsbereiche wurden berührt?

Ästhetik und Gestaltung

Bewegung & Gesundheit

Emotionen und soziale Beziehungen

Ernährung



Ethik und Gesellschaft

Natur und Technik

Sprache und Kommunikation

