



KICK FÜR DIE Gesundheit



LEHRER-
HANDBUCH







KICK
FÜR DIE
Gesundheit



INHALTSVERZEICHNIS

SPIELTAG

1

EINFÜHRUNG 7

- Einleitung 7
- Programm 7

FESTLEGUNG DES MANNSCHAFTSZIELS 8

- Einleitung 8
- Festlegung des Mannschaftsziels 8
- Belohne Dich 9
- Euer Mannschaftsziel 9
- Zusatz 9
- Ziel der Profis des SV Werder Bremen für die Mannschaft 9

SPIELTAG

2

DAS ERÖFFNUNGSSPIEL 10

- Mannschaftsbesprechung zum Eröffnungsspiel 10

SPIELTAG

3

PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST 11

- Der 4ss Test 11
- Cooper test 12
- Yo-Yo Test 13

SPIELTAG

4

GESUNDES FRÜHSTÜCK 14

- Mache ein Foto oder male eine Bild von Deinem Frühstück 14
- Übersicht des Frühstücksverhaltens des Teams/Aufgaben für das Team 14
- Gesundes Frühstück 14
- Was isst Du zum Frühstück? 15
- 10 gesunde Frühstücksvariationen 17
- Frühstücks-Quiz 18

SPIELTAG

5

DAS MANNSCHAFTSFRÜHSTÜCK 19

- Teamgespräch 19
- Faktenfutter Frühstück 19

SPIELTAG

6

BEWEGUNG UND SPORT AN DER FRISCHEN LUFT 20

- Bewegungsverhalten des Teams 20
- Bewegung an der frischen Luft 20

GESUND ESSEN 21

- Einleitung "Gesunde Ernährung" - Wie gesund ernährt Ihr Euch? 21
- Aufgabe 1 21
- Aufgabe 2 23
- Aufgabe 3 24

		BEWUSSTE ERNÄHRUNG	25
		– Verpackung – Was steht tatsächlich drauf?	25
		– Kalorien, Natrium, Zutaten	26
		– Logos	26
		– Gesundheits-Quiz	27
SPIELTAG	7	EIN BESUCH IM SUPERMARKT	29
		– Die Regeln für den Besuch im Supermarkt	29
SPIELTAG	8	EIN GESUNDER SNACK	30
		– Snacks	30
		– Das Zuckerwürfel-Spiel	30
SPIELTAG	9	BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT	31
		– Diskussionsrunde und Bearbeitung	31
		– Bewegung an der frischen Luft	31
		– Spielen an der frischen Luft	31
SPIELTAG	10	AUSWERTUNG GRUPPENZIEL	32
		– Gruppendiskussion	32
SPIELTAG	11	PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST	33
		– The 4ss Test	33
		– Cooper test	34
		– Yo-Yo Test	35
SPIELTAG	12	DER ABSCHLUSS	36
		– Gruppendiskussion und finales Gespräch	36
		– Was müssen die Schülerinnen und Schüler mitbringen und was müssen sie anziehen?	36
		ZUSÄTZLICHER SPIELTAG - WASSER	37
		– Wie viel Liter Flüssigkeit solltest Du täglich zu Dir nehmen?	37
		– Wer leidet manchmal unter den genannten Symptomen?	37



EINFÜHRUNG

Am ersten “KICK für die Gesundheit”-Spieltag erklärt die Lehrkraft/der Betreuende den Spielerinnen und Spielern (Schülerinnen und Schülern), das “KICK für die Gesundheit”-Projekt und stimmt seine Mannschaft (Klasse) auf die kommenden Wochen ein. Die Mannschaft erhält einen groben Überblick über die Spieltage (Lerninhalte) und was in der “KICK für die Gesundheit”-Saison von den Spielerinnen und Spielern erwartet wird.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Spielerinnen und Spieler wissen, dass Sie an dem Projekt “KICK für die Gesundheit” teilnehmen.
- Die Spielerinnen und Spieler wissen was von Ihnen in der Saison erwartet wird.
- Die Spielerinnen und Spieler füllen Arbeitsblatt Nr. 1 des 1. “KICK für die Gesundheit”-Spieltags aus.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ERSTEN SPIELTAG:

“KICK für die Gesundheit”-Handbuch Arbeitsblatt Nr. 1

TO-DO:

- Den Informationsbogen zum “KICK für die Gesundheit”-Projekt an die Kinder austeilen. Die Kinder sollen den Informationsbogen mit nach Hause nehmen und ihren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten geben.
- Einordnung des Sportlevels.

Einleitung

“Sport treiben und an der frischen Luft spielen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch sehr gesund! Immer mehr Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig und ernähren sich ungesund. Mit ein paar einfachen Tricks wollen wir in dieser “KICK für die Gesundheit”-Saison lernen, wie man sich gesund ernährt und welche Getränke gesund für den Körper sind.”

- > **Wer von Euch kennt ein paar bekannte Sportler bzw. Sportlerinnen? Was glaubt Ihr, warum diese Personen so tolle Leistungen bringen können?**

“Ihr habt mir jetzt einige bekannte Sportler und Sportlerinnen genannt. Profifußballer und Profifußballerinnen wissen ganz genau, dass Bewegung und gesunde Ernährung sehr wichtig sind, um Leistung bringen zu können. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung gibt den Profis die Möglichkeit sich im Training besser zu konzentrieren und deshalb auch mehr Tore schießen zu können. Die Profis sitzen selten vor dem Fernseher, verzichten größtenteils auf Chips und spielen kaum PlayStation. Die Profis von Werder bewegen sich sehr viel und ernähren sich gesund. Sie wollen uns deshalb Tipps geben und helfen, wie man auf seine Gesundheit achten kann, um gute Leistungen zu bringen.

Programm

“Die “KICK für die Gesundheit”-Saison beinhaltet 12 Veranstaltungen, die wir als Mannschaft (Klasse) gemeinsam absolvieren. Wir haben ein “KICK für die Gesundheit”-Handbuch, mit dem wir lernen, wie wir uns gesund ernähren können, wie viel Sport man am Tag machen sollte oder wie man sich leckeres und gesundes Essen selbst zubereiten kann. Darüber hinaus werden wir Sporteinheiten durchführen, bei denen wir uns selbst testen und schauen, wie fit wir sind und ob wir uns im Laufe der Saison verbessert haben.”

Was genau kommt auf uns zu?

- > **Eine gemeinsame Sporteinheit auf dem Platz mit Betreuern des SV Werder Bremen.**
- > **Ein Sporttest für jede Spielerin bzw. jeden Spieler.**
- > **Ein gemeinsames und gesundes Frühstück.**
- > **Aufstellen eines Ernährungsplans und Vermittlung von Wissen zum Thema “Ernährung”.**
- > **Bewegungsangebote an der frischen Luft.**
- > **Ein Besuch eines Profis, der zum Thema “Sport & gesunde Ernährung” berichtet.**
- > **Ein Abschluss beim SV Werder Bremen, mit einer Ehrung der “KICK für die Gesundheit”-Spielerinnen und Spieler.**

“Einige Aufgaben in der “KICK für die Gesundheit”-Saison werdet Ihr zu Hause mit Euren Eltern lösen. Andere Aufgaben wiederum werden wir gemeinsam mit der Mannschaft (Klasse) angehen. Zunächst legen wir unser Mannschaftsziel für die “KICK für die Gesundheit”-Saison fest. Welches Gesundheitsziel wollen wir als Klasse nach den 12 Veranstaltungen der “KICK für die Gesundheit”-Saison erreicht haben? Ein Gesundheitsziel wäre zum Beispiel, dass sich jedes Kind in der Saison mindestens 4 mal die Woche für jeweils 1 Stunde an der frischen Luft bewegt. Ein anderes Gesundheitsziel könnte darin bestehen, dass jede Spielerin und jeder Spieler mindestens 4 mal die Woche ein gesundes Frühstück zubereitet und zu sich nimmt. Ein Mannschaftsziel wird sein, dass jedes Kind zu jedem “KICK für die Gesundheit”-Spieltag eine Flasche Wasser mitbringt.”

FESTLEGUNG DES MANNSCHAFTSZIELS

An diesem Spieltag legt die Mannschaft ein gemeinsames Gesundheitsziel fest, welches bis zum Ende der “KICK für die Gesundheit”-Saison erreicht werden soll. Das Mannschaftsziel wird unter Zustimmung aller Spielerinnen und Spieler festgelegt und bei der KICK-Off-Veranstaltung kommuniziert. Das Ziel wird in einer gemeinsamen Erklärung niedergeschrieben und von jeder Spielerin und jedem Spieler der Mannschaft und von den Profis des SV Werder Bremen unterschrieben. Die Aufgabe der Mannschaft wird darin bestehen über die Saison hinweg das festgelegte Ziel zu erreichen. Jede Woche wird die Mannschaft gemeinsam

mit dem Trainer bzw. der Trainerin (Lehrer bzw. Lehrerin) überprüfen wie viele Anstrengungen die Mannschaft unternommen hat, um das Mannschaftsziel zu erreichen.

Das Ergebnis der Mannschaft wird durch rote, gelbe bzw. grüne Karten visualisiert, die die Spielerinnen und Spieler, je nachdem wie stark sie sich angestrengt haben, vom Trainer bzw. von der Trainerin erhalten. Der Durchschnitt ergibt eine Farbausprägung, die auf einem Plakat markiert wird, auf dem die Farben rot, gelb und grün abgebildet sind.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Ein Gesundheitsziel für die Mannschaft wird festgelegt.
- Die Spielerinnen und Spieler verstehen, dass ihre Anstrengungen zur Erreichung des Mannschaftsziels an jedem Spieltag bewertet werden.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ZWEITEN SPIELTAG:

- Gelbe, rote und grüne Karten.
- Plakat auf dem das Gruppenziel niedergeschrieben werden kann.
- Plakat auf dem drei Bereiche (rot, gelb und grün) abgebildet sind.
- Grüne, gelbe und rote Klebepunkte, die in das Handbuch der Spielerinnen und Spieler geklebt werden können.
- Plakat zur Punktevergabe.
- Sticker mit Spieltagsnummer.

TO-DO:

- Das KICK-Off Event-Informationsschreiben für die Eltern austeilen.
- Bekanntgabe, wie Spielerinnen und Spieler bewertet werden.
- Überprüfung, ob die Spielerinnen und Spieler den “KICK für die Gesundheit”-Spieltag 1 im Handbuch ausgefüllt haben.
- Diskussion der Ergebnisse.

Einleitung

“Letzte Woche habe ich Euch bereits erzählt, dass wir zusammen mit den Profis vom SV Werder Bremen an der “KICK für die Gesundheit”-Saison teilnehmen. Die “KICK für die Gesundheit”-Saison soll uns dabei helfen uns mehr zu bewegen und uns gesund zu ernähren. Die Saison startet heute. Unsere erste Aufgabe wird darin bestehen, ein Gesundheitsziel für die Mannschaft festzulegen, welches uns dabei helfen soll im Laufe der Saison mehr Sport zu treiben und uns gesünder zu ernähren.”

> Wer kann sich daran erinnern, was wir in der “KICK für die Gesundheit”-Saison vorhaben?

“In der Schule und auf dem Trainingsplatz ist es wichtig sich zu konzentrieren. Konzentrieren kannst Du Dich nur, wenn es in Deinem Klassenraum bzw. in deiner Mannschaftskabine ruhig ist und Du Dich nicht andauernd von Gegenständen auf Deinem Tisch oder von Deinen Mitspielerinnen und Mitspielern ablenken lässt. Ein gutes Lernumfeld ist aber bei Weitem nicht alles, was es braucht um sich gut konzentrieren zu können. Essen, Getränke und Bewegung sind weitere Bausteine, die dir helfen Deine Konzentration zu verbessern. Wenn Du bspw. zu wenig isst, fühlst Du Dich müde und schlapp. Isst Du viel Ungesundes und trinkst viele zuckerhaltige Getränke bist Du oft gereizter und nach einem kurzen Hoch, meist sehr viel müder als zuvor. Beides wirkt sich negativ auf Deine Konzentration aus. Treibst Du keinen Sport nimmt Dein Fitnesslevel ab und Dein Immunsystem wird anfälliger für Krankheiten. Gleichzeitig kann Dein Gehirn nicht so arbeiten, wie es normalerweise arbeitet und Deine Konzentrationsfähigkeit sinkt. Treibst Du viel Sport an der frischen Luft und ernährst Dich gesund, kann Dein Gehirn deutlich mehr Informationen aufnehmen und Du fühlst Dich für einen längeren Zeitraum frischer und wacher.”

Festlegung des Mannschaftsziels (Klassenziels)

“Wir alle wissen, dass gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die Gesundheit unseres Körpers fördert. Aber wie können wir uns mehr bewegen und gleichzeitig darauf achten, dass wir uns gesünder ernähren? Nehmt Euer Handbuch zur Hand und schlagt den 2. “KICK für die Gesundheit”-Spieltag auf. Eure Aufgabe ist es nun eigene Bewegungs- und Ernährungsziele zu formulieren, bevor wir unser Mannschaftsziel festlegen.”

“Achtet darauf, dass Eure Ziele realistisch und zugleich ehrgeizig sind und bspw. von Euren Eltern gemessen werden können. Ist Euer Ziel beispielsweise weniger vor dem Computer zu sitzen oder weniger PlayStation zu spielen, ist das zwar ein gutes Ziel, es ist aber nicht messbar. Ist Euer Ziel bspw. zwei Gläser Wasser pro Tag zu trinken, ist das ein durchaus realistisches und messbares Ziel. In jeder Einheit dieser Saison werden wir überprüfen, ob wir die Ziele, die wir uns selbst und uns als Mannschaft gesetzt haben, erreicht haben. Für die Bewertung werden wir rote, gelbe und grüne Karten verteilen, je nach dem wie gut das Ziel erreicht wurde.”

Belohne Dich

Wenn wir es schaffen unser Gruppenziel wöchentlich zu erreichen, wartet am Ende der “KICK für die Gesundheit”-Saison ein attraktiver Preis auf uns. Wir haben sogar die Möglichkeit einen Extrapreis zu gewinnen, wenn wir es schaffen den ersten Platz in der “KICK für die Gesundheit”-Tabelle zu belegen.

- > **Lege 5 Bewegungsziele fest, in denen Du Dich verbessern willst.**
- > **Lege außerdem 2 Bewegungsmannschaftsziele fest.**
- > **Welches Deiner Ziele ist das wichtigste für Dich? Schreibe es in Dein Handbuch. Im Anschluss darf jede Spielerin und jeder Spieler seine Ziele der Mannschaft vorstellen. Ein gemeinsames Ziel kann nun erarbeitet werden.**

“Wer möchte seine Ziele vorstellen? Was ist Dein wichtigstes Ziel? Welches Ziel wünschst Du Dir als Mannschaft zu erreichen?”

Euer Mannschaftsziel

Schreibt das Bewegungsziel, welches Ihr mit Eurer Mannschaft erreichen möchtet, auf ein Plakat. Das Plakat wird nun von allen Spielerinnen und Spielern, von den Trainern und von den Profis des SV Werder Bremen unterschrieben. Anschließend hängt ihr das Plakat gut sichtbar im Klassenzimmer auf, damit Ihr immer wieder an Eure Ziele erinnert werdet. Somit erhaltet Ihr die Möglichkeit zu überprüfen, wie viel Ihr in der jeweiligen Woche bereits für dieses Ziel investiert habt.

Mannschaftsziele könnten so aussehen:

- In der “KICK für die Gesundheit”-Saison kommt jede Spielerin und jeder Spieler (sofern möglich) mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule.
- An 4 von 5 Schultagen pro Woche isst jede Schülerin und jeder Schüler ein Stück Obst in der ersten Hofpause.
- Jede Schülerin und jeder Schüler sitzt innerhalb der Saison maximal 1 Stunde am Tag vor dem Fernseher, vor dem Computer, vor dem Smartphone oder vor dem Tablet.
- Jede Schülerin und jeder Schüler spielt mindestens 2x in der Woche für eine Stunde an der frischen Luft mit Mannschaftskolleg*innen.
- Jede Schülerin und jeder Schüler trinkt 4 Gläser Wasser am Tag - zwei davon täglich in der Schule.
- Jede Schülerin und jeder Schüler isst 6x in der Woche zwei große Löffel Gemüse zum Mittag- oder Abendessen.
- Keine Schülerin und kein Schüler isst während der Saison Süßigkeiten oder Chips in der Schule.
- Keine Schülerin und kein Schüler trinkt während der Saison Energydrinks oder Softdrinks (Cola, Fanta, Sprite) in der Schule.
- Keine Schülerin und kein Schüler geht während der Saison ohne ein Frühstück aus dem Haus und isst am Tag eine Banane.



Veggy

DAS ERÖFFNUNGSSPIEL

Den Spielerinnen und Spielern wird ein Einblick gegeben, was Sie beim Eröffnungsspiel der "KICK für die Gesundheit"-Saison erwartet.

ZIEL DES SPIELTAGS:

Die Spielerinnen und Spieler wissen Bescheid, was sie beim Eröffnungsspiel erwartet und was sie mitbringen müssen.

TO-DO:

- Mit den Spielerinnen und Spielern auf den Sportplatz oder in die Halle gehen.
- Fotogenehmigungen für die Mannschaft einholen.
- Gesundheitsverträge von den Spielerinnen und Spielern unterschreiben lassen.
- "KICK für die Gesundheit"-Verträge unterschreiben.
- Überprüfen des Mannschaftsziels

Das Eröffnungsspiel

"In der nächsten Einheit starten wir offiziell in die "KICK für die Gesundheit"-Saison. Am letzten Spieltag haben wir gemeinsam ein Mannschaftsziel festgelegt, welches wir innerhalb der Saison erreichen wollen."

> Können Sie sich noch an das Gruppenziel und an Ihre persönlichen Ziele erinnern?

"In der nächsten Einheit gehen wir für das Eröffnungsspiel auf den Sportplatz oder in die Halle. Das Eröffnungsspiel wird eine spannende und sportliche Angelegenheit. Freut Euch darauf! Bei der nächsten Einheit werden wir das Mannschaftsziel auf ein Plakat schreiben und jeder wird das Plakat unterschreiben. Mit der Unterschrift geben wir zum Ausdruck, dass wir alles dafür tun werden das Ziel als Mannschaft zu erreichen. Zusätzlich werden auch die Profis des SV Werder Bremen das Plakat unterschreiben und das Ziel in der Mannschaft umsetzen."

> Was brauchen wir für den nächsten Spieltag?

- Bitte zieht Euch eine Sporthose und ein Sportshirt an.
- Bringt Sportschuhe für draußen bzw. für die Halle mit.
- Jede Spielerin und jeder Spieler hat einen gesunden Snack (z.B. Apfel oder Banane) dabei.
- Jede Spielerin und jeder Spieler bringt eine Flasche Wasser mit.
- Gute Laune!

> Achtung: Beim Eröffnungsspiel werden Fotos gemacht. Bitte im Vorfeld des Eröffnungsspiels die Fotogenehmigungen der Spielerinnen und Spieler einholen.

Mannschaftsbesprechung zum Eröffnungsspiel

- Wie hat Euch das Eröffnungsspiel gefallen?
- Was hat Euch am meisten Spaß gemacht?
- Was ist gut gelaufen?
- Wo könnt Ihr Euch noch verbessern?
- Habt Ihr schon ein Gruppenziel erreicht? Welches Gruppenziel müsst Ihr noch erreichen?"

SPIELTAG

3

PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST DER 4SS TEST

Du erklärst den SuS anhand der folgenden Anweisungen, was sie vom 4ss Test erwarten können. Am besten gibst du den SuS die Informationen einen Tag vor dem Test. Ein/e Betreuer/in oder Lehrer/in wird den Test begleiten.

Der 4ss Test:

„Morgen werden wir den 4ss Test machen, den ich euch jetzt erkläre. Für das „KICK für die Gesundheit“- Projekt, an dem wir teilnehmen, ist es wichtig zu wissen, wie fit ihr seid. Wir wollen versuchen in den 12 Wochen fitter zu werden. Am Ende des Projektes werden wir den Test erneut durchführen.“

FÜR DEN 4SS TEST MORGEN SOLLTEN DIE SUS FOLGENDES ANZIEHEN/MITBRINGEN:

- Bequeme Laufschuhe/Sportschuhe für draußen und Sportkleidung. Keine Ballettschuhe.
- Eine Flasche Wasser

Stelle zusätzlich ein Zitat von einem/einer Fußballspieler/in von (Name vom Verein) auf das interaktive Whiteboard (IWB)

ZIELE DER STUNDE:

Der 4ss Test gibt ein besseres Verständnis über die sportlichen Fähigkeiten von allen Teilnehmern.

Wichtig für die Stunde: Ein Platz, an dem der Test stattfinden kann. Der/Die Betreuerin sollte den Platz/die Halle, etc. vorher überprüfen. Nach benötigten Materialien sollte sich ebenfalls vorher erkundigt werden.

TO-DO:

- Lass die SuS die erreichte Distanz und/oder Runden aufschreiben (Spieltag 3).



PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST

COOPER TEST

Den Spielerinnen und Spielern wird ein Einblick gegeben, was Sie beim Cooper-Test erwartet. Der Cooper-Test wird nachstehend erläutert. Ein Trainer bzw. eine Trainerin überwacht den Cooper-Test und bewertet die Spielerinnen und Spieler.

ZIEL DES SPIELTAGS:

Einen ersten Cooper-Test durchführen.
Der Cooper-Test gibt einen Einblick über den Fitnesszustand der Spielerinnen und Spieler..

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN VIERTEN SPIELTAG:

Sportklamotten und Wasser

TO-DO:

- Die Spielerinnen und Spieler tragen in das Handbuch ein, welche Distanz bzw. wie viele Runden sie in der vorgegebenen Zeit gelaufen sind.
- Die Spielerinnen und Spieler werden aufgefordert ein Foto vom eigenen Frühstück zu machen oder das Frühstück zu zeichnen, um den nächsten Spieltag (5. Spieltag) durchführen zu können.
- Einbindung des Tests in die Ballschulstunde.
- Ein Trainer bzw. eine Trainerin mobilisieren, die bzw. der die Laufstrecke für den Test vorbereitet (inkl. Materialien).
- Im Vorfeld Namensliste für den Cooper-Test vorbereiten.

Der Cooper-Test

“Heute werden wir den Cooper-Test durchführen. Der Cooper-Test ist ein Sporttest, der uns zeigt wie gut unser Fitnesslevel ist. Wir machen diesen Test, um messen zu können, ob wir uns im Laufe der Saison verbessern. Wir werden den Test am Ende der Saison nämlich nochmal machen.”

“Der Cooper-Test ist ein Sporttest, bei dem man 12 Minuten am Stück in einer Halle oder auf einem Sportplatz läuft. Jeder Teilnehmer versucht dabei, so viele Runden wie möglich innerhalb der 12 Minuten zurückzulegen. Im Optimalfall ist die Runde ungefähr so groß wie ein Fußballfeld, also ungefähr 100 Meter lang und 50 Meter breit. Eine Runde entspricht dann einer Distanz von ca. 300 Metern. Ein Trainer bzw. eine Trainerin zählt eure Runden und errechnet eure Distanz. Wenn eine Spielerin oder ein Spieler innerhalb der 12 Minuten nicht mehr weiterlaufen kann, kann sie oder er sich auf die Bank setzen. Das ist nicht schlimm - der Test soll uns erst einmal einen Eindruck geben, wie fit wir sind.”

> Was ihr mitbringen solltet:

- Bequeme Sportschuhe, mit denen man in der Halle oder draußen laufen kann.
- Eine Flasche Wasser (1 Liter).

Zusatz

“Moin, liebe Kinder, mein Name ist Marco Friedl und ich habe in den 12 Minuten 3.200 m geschafft. Wie viel schafft ihr? Ich drücke Euch die Daumen!”

PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST

YO-YO INTERVAL TEST

Erklärt den Schülern anhand der nachstehenden Anweisungen, was sie von dem Yo-Yo-Test erwarten können. Am besten gebt ihr ihnen diese Informationen einen Tag vor dem Test. Ein Mitarbeiter oder eine Lehrkraft wird den Yo-Yo-Test beaufsichtigen.

ZIELE DER STUNDE:

Der Yo-Yo-Test ermöglicht ein besseres Verständnis für die körperliche Verfassung jedes einzelnen Teilnehmers.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE LEKTION:

Tempo, in dem der Test durchgeführt werden kann. Vorzugsweise während des Sportunterrichts. Der Mitarbeiter wird das Spielfeld oder die Turnhalle im Voraus besichtigen. Er stellt auch das notwendige Material zur Verfügung, falls erforderlich.

Der Yo-Yo-Test

“Morgen werden wir den yo-yo-Test durchführen. Ich werde ihn euch erklären. Für das Projekt Scoring for Health, an dem wir teilnehmen, ist es wichtig zu wissen, wie sportlich du bist. Denn wir versuchen, in 12 Wochen ein bisschen gesünder zu werden. Am Ende des Projekts werden wir den Test noch einmal machen.”

Wenn genügend Platz vorhanden ist, ist es auch möglich, alle Kinder gleichzeitig daran teilnehmen zu lassen. Die Übungen sind sehr selbsterklärend, aber wenn Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an jemanden von Werder Bremen.

> **Was musst du morgen mitbringen und anziehen?
Für den Yo-Yo-Test können die Schülerinnen und Schüler Folgendes anziehen:**

- Bequem sitzende Turnschuhe, mit denen sie draußen laufen können, und Turnkleidung. Keine Ballettschuhe.
- Eine Flasche Wasser für nach dem Laufen.

DO:

- **Vorbereitungen:** Vergewissert euch, dass die Teilnehmer angemessen vorbereitet, gut ausgeruht, hydriert und gestärkt sind. Zudem sollten sie mit dem Testverfahren vertraut sein. Gebt klare und standardisierte Anweisungen zum Test und zu den Erwartungen, die an die Teilnehmer gestellt werden, einschließlich der Wichtigkeit, sich an die Aufzeichnung zu halten und den vollen 20-Meter-Lauf zu absolvieren.
- **Start des Tests:** Alle Teilnehmer sollten sich an der Startlinie aufstellen. Die Athleten starten mit einem Fuß hinter der Mittellinie (Kegel B) und beginnen zu laufen, wenn sie von der Audioaufnahme dazu aufgefordert werden. Der Athlet dreht sich um, wenn das akustische Signal ertönt (bei Kegel C), und kehrt zum Startpunkt zurück. Der Athlet darf nicht zu früh mit dem Laufen beginnen, muss die gesamte Strecke laufen und jede Linie vor oder zeitgleich mit der Aufzeichnung erreichen.
- **Während des Tests:** Zwischen jedem 40-Meter-Lauf gibt es eine aktive Erholungsphase von 10 Sekunden, in der die Testperson zur nächsten Linie (Kegel A) gehen oder joggen und zum Ausgangspunkt zurückkehren muss. In regelmäßigen Abständen wird die Laufgeschwindigkeit erhöht. Die Anfangsgeschwindigkeit für den intermittierenden Erholungstest der Stufe 1 beträgt 10,0 km/h und erhöht sich dann auf 12 km/h, 13 km/h und danach um 0,5 km/h.
- **Beendigung des Tests:** Die Teilnehmer müssen so lange weiterlaufen, wie sie können. Einige Athleten werden aufhören, wenn sie ihre physische Grenze erreicht haben. Bei anderen müsst ihr eine Verwarnung aussprechen, wenn sie unter das vorgeschriebene Tempo fallen oder einen der unten aufgeführten Fehler begehen. Beim zweiten Verstoß wird der Teilnehmer aus dem Test genommen.

Ihr gebt eine Warnung, wenn der Teilnehmer

- vor dem Start des nächsten 40-m-Laufs nicht vollständig zum Stehen kommt.
- den Lauf vor dem Tonsignal beginnt.
- eine der beiden Linien nicht vor dem Tonsignal erreicht.
- sich an der 20-m-Marke umdreht, ohne die Linie zu berühren oder zu überschreiten (also zu kurz läuft).

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Der Spieltag 4 behandelt das Thema “Frühstück”. Ein gesundes Frühstück ist ein guter Start in den Tag. An diesem Spieltag lernen die Spielerinnen und Spieler was ein gesundes Frühstück ausmacht. Das Frühstücksverhalten der Spielerinnen und Spieler wird ermittelt. Folgendes Wissen über Frühstück soll an diesem Spieltag vermittelt werden:

ZIELE DES SPIELTAGS:

Die Spielerinnen und Spieler lernen, was ein gesundes Frühstück ausmacht und warum man jeden Morgen frühstücken sollte.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN FÜNFTEN SPIELTAG:

- Arbeitsblatt “Was isst Du zum Frühstück?”.
- Arbeitsblatt “Tipps für Dein Frühstück”.

TO-DO:

- Austeilen des Elternzettels, dass ein gemeinsames und gesundes Spieltags-Frühstück durchgeführt wird.
- Involvierung von Gesundheitsexperten/ Ernährungsexperten, um Frühstück durchzuführen.

Mache ein Foto oder male eine Bild von Deinem Frühstück

“Der heutige Spieltag dreht sich um das Thema “Frühstück”. Am Ende des Spieltags werdet Ihr eine kleine Hausaufgabe bekommen, die Ihr morgen früh erledigen sollt. Schreibt Euch die Hausaufgabe bitte in Euer “KICK für die Gesundheit”-Handbuch.

Eure Aufgabe wird es sein, ein Foto von Eurem Frühstück zu machen und dies in Euer Handbuch beim fünften Spieltag einzukleben. Alternativ könnt Ihr Euer Frühstück aufmalen. Auf dem Foto bzw. Eurem Bild, muss erkennbar sein, was Ihr zum Frühstück getrunken und gegessen habt. Esst Ihr zum Beispiel ein Käse-Sandwich und trinkt dazu eine Tasse Milch, müsst Ihr das Foto so machen bzw. das Bild so malen, dass beides zu sehen ist. Das Foto bzw. Bild präsentiert Ihr Euren Mitspielern am nächsten Spieltag. Wenn Ihr selbst kein Foto machen könnt, dürfen Eure Eltern euch gerne unterstützen.”

> **Übersicht des Frühstücksverhaltens des Teams/Aufgaben für das Team.**

- 1) Die Spielerinnen und Spieler füllen das Arbeitsblatt “Was isst Du zum Frühstück?” aus. Nachdem alle das Arbeitsblatt ausgefüllt haben wird ein Tafelbild erstellt, auf dem die verschiedenen Nahrungsmittel, die die Spielerinnen und Spieler zum Frühstück essen, den Kategorien “Stamm-, Einwechsel-, Ersatzspieler” in einer Gesamtübersicht zugeordnet werden. Die Spielerinnen und Spieler werden daran erinnert ein Foto Ihres Frühstücks zu machen bzw. ein Bild davon zu malen.

Tipps für die Trainerin oder den Trainer: Alle Bilder und Fotos der Spielerinnen und Spieler am Spieltag 4 an die Tafel kleben und über die verschiedenen Frühstücksmahlzeiten im Team sprechen.

- 2) Diskussion über 10 gesunde Frühstücksmahlzeiten (siehe Seite 17 und 18).
- 3) Jede Spielerin und jeder Spieler versucht das Frühstück-Quiz in seinem “KICK für die Gesundheit”-Handbuch zu lösen und das Lösungswort zu ermitteln. Die Ergebnisse werden am Spieltag 4 besprochen.
- 4) Jede Spielerin und jeder Spieler füllt bis zum 4. Spieltag täglich die Frühstücks-Tabelle in seinem “KICK für die Gesundheit”-Handbuch aus und bringt das Handbuch zum 4. Spieltag mit. Gibt es Unterschiede beim Frühstücksverhalten? Essen alle Spielerinnen und Spieler jeden Morgen ein Frühstück?

Gesund frühstücken

“Ein gesundes Frühstück ist sehr wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Fußballprofis essen jeden Morgen ein gesundes Frühstück, damit sie genug Vitamine und Mineralien zu sich nehmen und eine gute Leistung im Training oder im Spiel abliefern können. Das Schöne an einem Frühstück ist, dass man es auch dazu nutzen kann, um Zeit mit der eigenen Familie zu verbringen und sich über den anstehenden Tag oder das Fußballspiel vom letzten Abend zu unterhalten. Heute werden wir zusammen lernen, auf was man bei einem gesunden Frühstück achten sollte und welche Zutaten es dafür braucht.”

Den Spielerinnen und Spielern mitteilen, dass:

- Frühstück dazu führt, dass das Verdauungssystem nach einer Ruhephase in der Nacht angeregt wird und man sich dadurch schneller fit am Morgen fühlt.
- wenn man frühstückt, das Hungergefühl gestillt wird und weniger Heißhunger auf Süßigkeiten zwischendurch entsteht.

- wenn man kein Frühstück isst, der Blutzuckerspiegel absinkt und man sich dadurch schlechter konzentrieren kann.

- Die Spielerinnen und Spieler sollen an diesem Spieltag das Arbeitsblatt "Was isst Du zum Frühstück?" (Spieltag 4 "KICK für die Gesundheit"-Handbuch) ausfüllen. Anschließend werden die Ergebnisse im Team diskutiert.
- Zusammen mit den Spielerinnen und Spielern werden gesunde Frühstücksvariationen diskutiert (auf den Seiten 17 und 18 dieses Handbuchs finden sich Vorschläge hierzu).

"Was sollte ein gesundes Frühstück für Kinder beinhalten?"

- > Getreideprodukte (Vollkornbrot, Müsli)
- > fettarme Butter oder Margarine
- > Milch oder milchhaltige Produkte (fettarm)
- > Obst

"Wir haben bereits einen Einblick bekommen, was jede Spielerin und jeder Spieler zum Frühstück isst. Welches Frühstück enthält aber mindestens 4 der genannten 5 Zutaten? Wir vergleichen nun die Frühstücksvariationen von Euch mit den Frühstücksvariationen, die ich Euch vorgestellt habe. Wo gibt es Unterschiede und wo gibt es Gemeinsamkeiten?"

"Wir wissen jetzt was zu einem gesunden Frühstück gehört. Als nächstes stellen wir ein gemeinsames und gesundes Mannschaftsfrühstück zusammen. Wer möchte den Anfang machen und eine Zutat nennen, die dabei sein soll?"

- Nachdem mit den Spielerinnen und Spielern über gesunde Frühstückszutaten gesprochen wurde, füllen diese jetzt das Frühstücks-Quiz in Ihrem Handbuch aus. Bekommen sie das Lösungswort heraus?
- Die Kinder daran erinnern, die Frühstückstabelle im "KICK für die Gesundheit"-Handbuch bis zum nächsten Spieltag auszufüllen.

Tip: Den Spielerinnen und Spielern frühzeitig mitteilen, wann das gemeinsame Teamfrühstück stattfindet, so dass sie an diesem Tag nicht frühstücken.

Was isst Du zum Frühstück?

Schreibe auf was Du zum Frühstück isst. Kannst Du die Lebensmittel den verschiedenen Gruppen zuordnen? Frühstückst du bereits gesund oder könntest Du manche Lebensmittel öfter essen? Wenn ja, dann probiere doch mal ein Lebensmittel aus der Gruppe 1 "STAMMSPIELER" aus!

1	2	3
GRUPPE 1: STAMMSPIELER	GRUPPE 2: EINWECHSELSPIELER	GRUPPE 3: AUSWECHSELSPIELER
DIESE LEBENSMITTEL KANNST DU SO OFT ESSEN, WIE DU WILLST.	DIESE LEBENSMITTEL KANNST DU AB UND ZU ESSEN - ABER MAXIMAL IX AM TAG.	DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU NUR GANZ SELTEN ESSEN - ABER MAXIMAL IX IN DER WOCH.
FRISCHES VOLLKORNBROT, VOLLKORNKEKSE ODER ROGGENBROT	SCHWARZBROT, WEISSBROT, ROSINENBRÖTCHEN, BAGUETTE	CROISSANTS
HAFERFLOCKEN, UNGESÜSSTE CORNFLAKES, MÜSLI	GESÜSSTE CORNFLAKES	HAFERFLOCKEN MIT ZUCKER, SCHOKO-CORNFLAKES, MÜSLI MIT ZUCKER
EI, HÜTTENKÄSE, BANANEN, ERDBEEREN, GURKEN, TOMATEN, OBSTSALAT	FRÜCHTESIRUP (Z.B. APFELSIRUP)	SCHOKOMILCH, SOFTDRINKS WIE COLA, FANTA ODER ENERGYDRINKS
BUTTERMILCH, HAFERMILCH, FETTARME MILCH	VANILLEPUDDING	FETTHALTIGE MILCH, SAHNE ODER FERTIGPUDDING
FETTARMER KÄSE, SCHMELZKÄSE	MARMELADE	BRIE, CAMEMBERT, FETTHALTIGER KÄSE
ERDNUSSBUTTER	SCHINKEN, HÜHNERBRUST ODER PUTENFILET ALS SANDWICHZUTAT	BACON, WÜRSTCHEN, LEBERWURST, SALAMI
FETTARME MARGARINE/ BUTTER	BUTTER	FETTHALTIGE BUTTER
JEDGLICHE ART VON FRISCHEM OBST UND FRÜCHTEN, EGAL OB FRISCH, TIEFGEFROREN ODER AUS DER DOSE & SELBSTGEMACHTE FRUCHTSÄFTE OHNE ZUCKER	FRÜCHTEBREI(-PÜREE) MIT ZUCKERZUSATZ	GESÜSSTE DOSENFRÜCHTE, KONSERVENOBST



10 gesunde Frühstücksvariationen

Frühstück 1:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - 1 Scheibe Käse
- 1 Apfel
- 1 Tasse fettarme Milch

Frühstück 2:

- 2 Scheiben dunkles Roggenbrot mit:
 - 1 Banane
- 1 Tasse Sojamilch

Frühstück 3:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - Schmelzkäse
- 1 Mandarine
- 1 Tasse fettarme Milch

Frühstück 4:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - 1 Tomate und 1 Scheibe Käse
- 1 Glas Orangensaft ohne Zucker

Frühstück 5:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - 1 gekochtem Ei
- 1 Kiwi
- 1 Tasse Trinkjoghurt

Frühstück 6:

- 1 Schüssel Haferflocken-Porridge
- 1 Glas Orangensaft ohne Zucker
- 1 Tasse Buttermilch

Frühstück 7:

- Müsli mit Joghurt
- 1 Glas Orangensaft

Frühstück 8:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - Erdnussbutter
- 1 Orange
- 1 Tasse fettarme Milch

Frühstück 9:

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - Rühr- oder Spiegelei
- 1 Glas Orangensaft ohne Zucker
- 1 Tasse fettarme Milch

Frühstück 10:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
 - Erdnussbutter
- 1 Rosinenbrötchen mit:
 - Dünn geschmierter fettarmer Margarine
- 1 Banane
- 1 Tasse fettarme Milch

Zwischen den verschiedenen Frühstücksvarianten können Zutaten beliebig getauscht werden. Wichtig ist aber, dass das Frühstücksrezept folgende Zutaten in jedem Fall enthält:

- Kohlenhydrate (Vollkornbrot, dunkles Roggenbrot, Knäckebrot, Haferflocken, Müsli)
- Milchhaltige Produkte (Milch, Käse, Joghurt)
- Obst (Apfel, Bananen, Kiwis, Orangen, Grapefruit)
- Getränke (Milch, Fruchtsäfte ohne Zucker).

Frühstücks-Quiz

Wie Ihr wisst ist ein gesundes und reichhaltiges Frühstück sehr wichtig für den Körper. Wir haben ein kleines Quiz in Eurem "KICK für die Gesundheit"-Handbuch vorbereitet, bei dem Ihr Euer bisheriges Wissen rund um das Thema Frühstück testen könnt. Bekommt Ihr das gesuchte Lösungswort heraus?

Bitte markiert die richtige Antwort und tragt die Buchstaben, die zu den jeweiligen Antworten gehören, in die freien Felder unter dem Quiz ein.

Die fettmarkierten Antworten sind die richtigen Lösungen zu den Fragen!

Frage 1

WELCHE DER GENANNTEN BUTTERSORTEN BEINHALTET AM WENIGSTEN FETT?

- a) Margarine A
- b) fettarme Margarine** G
- c) fettreiche Butter F

Frage 2

WELCHE VITAMINE SIND IN BROT ENHALTEN?

- a) Vitamin B1 und B6** E
- b) Vitamin D und B12 S
- c) Vitamin A und C L

Frage 3

WAS SOLLTEST DU IN JEDEM FALL ZUM FRÜHSTÜCK ESSEN?

- a) Kohlenhydrate, weil diese dem Körper sehr schnell Energie liefern** S
- b) Fett, weil es dem Körper ein dickeres Fettpolster gibt G
- c) Proteine, weil man dadurch schneller wach wird O

Frage 4

WAS IST KAUM IN BROT ENHALTEN?

- a) Eisen T
- b) Kohlenhydrate L
- c) Fett** U

Frage 5

WIE LANGE DAUERT ES EIN BROT ZU BACKEN (KNETEN, VORBEREITEN DES TEIGS UND BACKEN)?

- a) 1 Stunde** N
- b) 45 Minuten X
- c) Mehr als 3 Stunden P

Frage 6

WELCHER DER GENANNTEN KÄSESORTEN IST AM GESUNDESTEN?

- a) Fettarmer Käse** D
- b) Fettreicher Käse M
- c) Raclettekäse I

Frage 7

EINE ZUTAT, UM EIN VOLLKORNBROT ZU BACKEN IST...

- a) Weizenmehl, Roggenmehl, Haferflocken E
- b) Vollkornmehl Y
- c) Mehl von allen Getreidesorten (Hafer, Gerste etc.)** H

Frage 8

WIE VIEL PROZENT DES TAGESBEDARFS DECKT EIN GUTES UND GESUNDES FRÜHSTÜCK?

- a) 10-15%** E
- b) 5-10% F
- c) 15-20% K

Frage 9

WIE VIELE SCHEIBEN BROT SOLLTEST DU PRO TAG ESSEN?

- a) 1-2 Brotscheiben U
- b) 3-5 Brotscheiben** I
- c) 6-8 Brotscheiben K

Frage 10

WENN DU ZUM FRÜHSTÜCK GERNE ETWAS ANDERES AUSSER BROT ESSEN MÖCHTEST, WAS KÖNNTEST DU WÄHLEN?

- a) Müsli mit Zucker und Joghurt J
- b) Haferflocken mit fettarmen Joghurt und Obst** T
- c) Schokobrotchen Z

LÖSUNGSWORT: GESUNDHEIT

DAS MANNSCHAFTSFRÜHSTÜCK

Die Spielerinnen und Spieler haben diesen Spieltag gelernt, welche Zutaten es für ein gesundes Frühstück braucht, so dass das heutige Mannschaftsfrühstück dazu genutzt wird, um Besprochenes zu wiederholen und Infos zu den Zutaten zu geben.

ZIEL DES SPIELTAGS:

Mannschaftsfrühstück mit der Klasse und gemeinsame Diskussion über das Thema "Frühstück".

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN SECHSTEN SPIELTAG:

- Teller
- Messer/Gabel
- Tassen
- Servietten
- Tischdecke

Bitte achtet darauf kein Plastik zu benutzen!

TO-DO:

- Das Arbeitsblatt "Was isst Du zum Frühstück?" von Spieltag 4 mit dem Team besprechen.
- Das Arbeitsblatt "KICK für die Gesundheit"-Spielerfragebogen im "KICK für die Gesundheit"-Handbuch als Hausaufgabe ausfüllen und zu Spieltag 5 mitbringen.

Das Mannschaftsfrühstück

"Heute werden wir ein gemeinsames und gesundes Mannschaftsfrühstück veranstalten. Ich kann mir gut vorstellen, dass Ihr bereits Hunger habt, weil Ihr normalerweise viel früher frühstückt. Bitte holt Euer Foto oder Bild von Eurem Frühstück, welches Ihr zu Hause gegessen habt heraus. Wir werden dieses Frühstück gleich mit dem Frühstück, welches vor Euch steht, vergleichen."

- > **Auf die Tafel schreiben, welche Zutaten auf dem Tisch liegen. Anschließend mit den Spielerinnen und Spielern besprechen, warum die Zutaten gewählt wurden (z.B. Vollkornbrot, weil in Vollkornbrot viele gesunde Nährstoffe enthalten sind).**

Teamgespräch

"Welche Unterschiede könnt Ihr zwischen Eurem Frühstück auf dem Foto bzw. Bild und dem Frühstück, welches wir hier gemeinsam essen, erkennen?"

"Was ist Eure Lieblingszutat auf dem Tisch?"

"Was gefällt Euch am Mannschaftsfrühstück am meisten? Was gefällt Euch nicht?"

"Was hast Du heute zum Frühstück gegessen, was Dir gut geschmeckt hat, Du aber davor noch nicht zum Frühstück gegessen hast?"

"Was könnt/wollt Ihr an Eurem Frühstück in Zukunft ändern?"

HABT IHR HEUTE SCHON ETWAS FÜR EINES DER MANNSCHAFTSGESUNDHEITZIELE GETAN? WAS HABT IHR GETAN UND WARUM HABT IHR DADURCH DAS MANNSCHAFTSZIEL ERFÜLLT?

Faktenfutter - Frühstück

- Mit einem gesunden Frühstück kommt Dein Kreislauf schneller in Schwung und Du bist schneller wach.
- Ein typisch deutsches Frühstück enthält ein Brötchen mit Marmelade.
- In Asien gibt es zum Frühstück oft Reis mit Gemüse.
- In England gibt es zum Frühstück Toastbrot mit Tomaten, Eiern, Bacon, Würstchen und Bohnen in Tomatensauce.

BEWEGUNG UND SPORT AN DER FRISCHEN LUFT

An diesem Spieltag wird das Bewegungsverhalten der Spielerinnen und Spieler analysiert. Die Spielerinnen und Spieler hatten die Hausaufgabe, den “KICK für die Gesundheit”-Spielerfragebogen auszufüllen. Der Fragebogen wird nun besprochen. Nach der Besprechung werden Bewegungsspiele gespielt, die draußen ausprobiert und nachgemacht werden können.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Das Bewegungsverhalten der Spielerinnen und Spieler wird analysiert und diskutiert.
- Die Spielerinnen und Spieler lernen Bewegungsspiele kennen, die draußen ausprobiert und nachgemacht werden können.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN SIEBTEN SPIELTAG:

- Ausgefüllter “KICK für die Gesundheit”-Spielerfragebogen.

HERAUSFORDERUNG:

Die Spielerinnen und Spieler sollen in den folgenden Wochen täglich 15 Minuten länger draußen spielen, als bisher.

“KICK für die Gesundheit”-Spielerfragebogen

“Am letzten Spieltag habt Ihr die Hausaufgabe bekommen, den “KICK für die Gesundheit”-Spielerfragebogen in Eurem Handbuch auszufüllen. Habt Ihr das geschafft? Durch den Fragebogen erhaltet ihr einen Einblick in Euer Bewegungsverhalten. Wichtig ist, dass Ihr den Fragebogen zusammen mit Euren Eltern nochmal durchschaut, weil auch Fragen für Eure Eltern enthalten sind.”

Bewegungsverhalten des Teams

Ein Tafelbild erstellen auf dem das Bewegungsverhalten der Spielerinnen und Spieler eingetragen werden kann. Anschließend dem Team aufzeigen, wie der Klassendurchschnitt ist, was bereits gut ist und was noch verbessert werden kann.

Bewegung an der frischen Luft

Ein Trainer bzw. eine Trainerin wird sich heute gemeinsam mit der Mannschaft bewegen und dabei das Sportprogramm so ausrichten, dass es genau den Tagesbedarf an Bewegung deckt. Zusätzlich spielt er bzw. sie ein Bewegungsspiel mit dem Team, welches das Team bis zum nächsten Spieltag in jeder Schulpause gemeinsam spielt.



Am Spieltag 6 lernen die Spielerinnen und Spieler, wie man sich gesund ernährt und welche Zutaten eine gesunde Ernährung ermöglichen. An diesem Spieltag wird diskutiert was ein gesundes Essen ausmacht und auf welche Lebensmittelangaben man beim Kauf von Lebensmitteln im Supermarkt achten sollte. Spieltag 6 ist als Vorbereitungsspiel für den Spieltag 7 zu verstehen.

ZIEL DES SPIELTAGS:

Die Spielerinnen und Spieler erhalten wichtige Informationen über gesunde Lebensmittel und Ernährung.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ACHTEN SPIELTAG:

- Ernährungspyramide als Tafelbild
- Übersicht des Nährstoffbedarfs pro Tag für ein Kind bzw. einen Erwachsenen
- Arbeitsblatt "Du bist der Mannschaftskoch"
- Waage
- 1 Grüner Salat ohne Gewichtsangabe
- 1 Packung Karotten ohne Gewichtsangabe
- 200 Gramm gekochte Nudeln & 100 Gramm ungekochte Nudeln
- 3 Kartoffeln
- Messbecher und Tasse mit Wasser
- Sandwiches und Obst (sollten die Schülerinnen und Schüler mitbringen)
- Alte Supermarktmagazine & Lebensmittelprospekte

TO-DO:

- Den Eltern den Infozettel über gesunde Ernährung und die Ernährungspyramide zukommen lassen.
- Die Schülerinnen und Schüler sind angehalten mit ihren Eltern einkaufen zu gehen und dabei die Ernährungspyramide mitzunehmen.
- Ernährungspyramide für jede Spielerin und jeden Spieler bereitstellen.

Einleitung "Gesunde Ernährung" - Wie gesund ernährt Ihr Euch?

"Wenn Ihr darauf achtet was Ihr am Tag esst, werdet Ihr schnell merken, dass Zutaten enthalten sind, die gesund für Euren Körper sind (z.B. Früchte & Obst) aber auch Zutaten dabei sind, die ungesund für Euren Körper sind. Es ist nicht leicht zu wissen, ob eine Zutat gesund oder ungesund ist. Meistens kaufen Eure Eltern das Essen für Euch ein, sodass Ihr keinen großen Einfluss habt, was es zum Essen gibt. Achtet Ihr jedoch gar nicht darauf welche Zutaten Ihr zu Euch nehmt, ist es schwierig sich gesund zu ernähren. Wenn Ihr drei Mal am Tag gesund esst, ist es kein Problem, wenn Ihr zwischendurch mal etwas Süßes oder einen Snack zu Euch nehmt."

- > Was denkt Ihr zeichnet gesundes Essen aus?
- > Habt Ihr gestern etwas gesundes gegessen?
- > Wer hat gestern Süßigkeiten gegessen?
- > Wer hat gestern Chips gegessen?
- > Wer hat gestern einen Softdrink oder einen Energydrink getrunken?

Aufgabe 1

- > Ein Tafelbild mit der Ernährungspyramide erstellen
- > Frage an die Spielerinnen und Spieler: Was könnt Ihr sehen?
- > In welche Kategorien lassen sich die verschiedenen Pyramidenstufen einteilen?
- > Warum sind manche Pyramidenstufen mit Lebensmitteln größer als andere?

"Essen und Trinken enthält alle Arten von Nährstoffen, die Euer Körper braucht. Hierunter fallen bspw. Proteine, Fette, Vitamine und Mineralien. Wenn Ihr Euch an der Ernährungspyramide orientiert und entsprechend auf Eure Ernährung achtet, erhält Euer Körper alle notwendigen Nährstoffe, um gesund zu bleiben. In der Ernährungspyramide sind unterschiedlich große Pyramidenstufen mit Essen und Trinken abgebildet. Um Euch gesund zu ernähren müsst Ihr darauf achten, dass Ihr pro Tag aus jeder Pyramidenstufe ein Nahrungsmittel esst bzw. trinkt. Je größer die Pyramidenstufe ist, desto mehr müsst Ihr von den abgebildeten Lebensmitteln essen. Ihr solltet bspw. viel Obst und Gemüse und wenig Fette am Tag zu Euch nehmen. Kekse, Süßigkeiten und Chips sind nicht in der Ernährungspyramide abgebildet, da diese Lebensmittel keinerlei Nährstoffe enthalten, die gesund für Eure Körper sind. Dass bedeutet jedoch nicht, dass Ihr nie wieder Chips oder Süßigkeiten essen solltet. Wenn Ihr Eure Ernährung an der Ernährungspyramide orientiert und Euch ausreichend bewegt, ist es kein Problem ab und zu einen ungesunden Snack zu essen. Damit Ihr wisst, wie viel Ihr von welchem Lebensmittel essen und trinken könnt, rate ich Euch die Ernährungspyramide an Euren Kühlschrank zu kleben. So habt ihr die Pyramide immer im Blick."



- > **Schaut in Euer “KICK für die Gesundheit”-Handbuch und schlagt die Aufgabe “Du bist der Mannschafts(Klassen-)koch im Kapitel 6 (“KICK für die Gesundheit”-Spieltag 6) auf.**
- Eure Aufgabe ist es nun ein gesundes Mannschaftessen zusammenzustellen, in dem Ihr Bilder von Nahrungsmitteln aus verschiedenen Heften, Magazinen und Zeitungen ausschneidet und in Euer Handbuch klebt. Wie heißt Euer Gericht und welche Zutaten brauchen Eure Mitspielerinnen und Mitspieler (Klassenkameraden) dafür?

Die fertigen Gerichte können im Klassenzimmer aufgehangen werden.

Aufgabe 2

- > **Augewählte Gerichte der Spielerinnen und Spieler an die Tafel kleben und diskutieren.**
- > **Ernährt Ihr Euch immer so?**
- > **Denkt Ihr, dass Ihr Euch gesund ernährt?**
- > **Was denkt Ihr ist der Unterschied zu Eurer Ernährung, wenn Ihr die Gerichte an der Tafel anschaut?**

“Bei Kindern und Erwachsenen unterscheidet sich die Menge an Gemüse, Obst und Nährstoffen, die täglich aufgenommen werden müssen. Schauen wir doch mal, welche Menge Ihr täglich zu Euch nehmen solltet. Danach schauen wir einmal welche Menge ich täglich zu mir nehmen sollte. Wir benutzen dafür Euer Arbeitsblatt “Ernährungstipps vom Mannschaftskoch” aus dem “KICK für die Gesundheit”-Handbuch.

Täglich:

- Mindestens 5 Stück Obst & Gemüse.
- 1 Portion Kohlenhydrate bei jedem Essen.
- 25 Gramm ungesalzene Nüsse.
- 3 Portionen milchhaltige Produkte am Tag (Milch, Joghurt, fettarme Butter).
- Mindestens 1,5 Liter Wasser.
- Butter, Margarine und Bratfette durch fettarme Margarine oder vegetarische Öle (Sonnenblumenöl) ersetzen.
- Den Konsum von rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch deutlich reduzieren (max. 2 x pro Woche).
- So wenig Softdrinks (Cola, Energydrinks etc.) wie möglich trinken.

Wöchentlich:

- 4x wöchentlich Gemüse.
- 1x pro Woche Fisch.

Mit den Spielerinnen und Spielern diskutieren, welche Mengen von den jeweiligen Zutaten auf dem Teller landen sollten. Für die Diskussion die Waage nutzen und die mitgebrachten Lebensmittel abwägen. Im Nachgang das Obst & Gemüse an die Spielerinnen und Spieler verteilen.

Beispiele für Spielerinnen und Spieler:

- > **Wie viel Stück Obst braucht man, um 200 Gramm zusammen zu haben?**
- > **Wie viel wiegt der Beutel, den ich in der Hand halte?**
- > **Wie viel Gramm wiegt dieser grüne Salatkopf?**
- > **Sieht das Lebensmittel so aus, als ob es so viel wiegt?**
- > **Wie viele Karotten braucht man um 150 Gramm Gemüse am Tag zu essen?**
- > **Wie viel Gramm wiegen 2 Scheiben Brot?**
- > **150 Gramm Nudeln abwägen. Ist das viel, wenn die Nudeln gekocht werden und dann auf dem Teller liegen?**

1 Portion entspricht ungefähr der Größe Deiner Handfläche. Das heißt die Portionen sind für jeden unterschiedlich groß.

Gemüse ist gesund

“Wir wissen nun welche Mengen und welche Lebensmittel wir am Tag essen und trinken sollten, um uns gesund zu ernähren und fit zu bleiben. Gemüse spielt bei der Ernährung eine entscheidende Rolle. Vielen Kindern schmeckt Gemüse nicht. Gemüse schrumpft wenn es gekocht wird. Wenn man Spinat in der Pfanne kocht, schrumpft eine 500 Gramm-Packung auf 250 Gramm. Das reicht gerade einmal für 2 Personen. Es ist also wichtig zu wissen, dass Gemüse schrumpft, wenn es gekocht wird, damit man genug Gemüse einkauft.”

Gemüse enthält auch Abfallprodukte

- > **Was ist ein Abfallprodukt? (Blätter oder Stiel bei Tomaten, Enden bei der Karotte etc.)**
- > **Welche Abfallprodukte bei Gemüse fallen Euch noch ein?**

“Beim Kochen von Schrumpfgemüse entweicht Wasser aus dem Lebensmittel, so dass das Gewicht abnimmt. Um immer die richtigen Mengen an Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen, bietet es sich daher an, das Gemüse erst nach dem Kochen abzuwiegen und mit der Tagesration (Handfläche) zu vergleichen.”

- > **Habt Ihr eine Idee, wie Ihr mehr Gemüse essen könnt, obwohl einige von Euch Gemüse eventuell nicht mögen?**

Beispiele:

- Geschnittene Gurkenscheiben ins Brot legen.
- Eine Karotte am Tag mit in die Schule nehmen und essen.
- Kleine Figuren aus deinem Gemüse schneiden und essen.
- Zubereitung ändern: Gemüse kochen, dampfgaren oder anbraten.

Aufgabe 3

Obst und Gemüse-Quiz

Nachdem die Spielerinnen und Spieler einiges über gesunde Ernährung erfahren und lernen durften, ist es nun an der Zeit, dass die Schülerinnen und Schüler sich selbst testen. **Wer bekommt das Lösungswort heraus? Die richtigen Antworten sind grün markiert.**

Frage 1

WELCHES VITAMIN IST IN VIELEN OBST- UND GEMÜSESORTEN ENHALTEN?

- a) Alle Vitamine sind in Obst und Gemüse enthalten. Z
- b) Fast alle Vitamine sind im Obst und Gemüse enthalten. X
- c) **Vitamin C ist in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.** O

Frage 2

REICHT ES AUS OBST ZU ESSEN, WENN DIR KEIN GEMÜSE SCHMECKT?

- a) Anstelle von Gemüse kann ich Apfelmuß essen. F
- b) Wenn ich mehr als 5 Obstsorten am Tag esse, dann ja. J
- c) **Nein, man kann Gemüse nicht einfach durch Obst ersetzen.** B

Frage 3

WELCHES DIESER NAHRUNGSMITTEL IST AM GESÜNDESTEN?

- a) Rosenkohl, weil dieser alle Nährstoffe enthält, die der Körper braucht. I
- b) **Viele verschiedene Gemüsesorten, weil jedes Gemüse unterschiedliche und wichtige Nährstoffe für den Körper beinhaltet.** S
- c) Bohnen, weil fast jeder gerne Bohnen isst. W

Frage 4

MAN SOLL 150 GRAMM GEMÜSE PRO TAG ESSEN. WIE VIEL ESSELÖFFEL GEMÜSE SIND DAS?

- a) **Drei Esslöffel mit gekochtem Gemüse.** T
- b) Vier Esslöffel mit gekochtem Gemüse. B
- c) Zwei Esslöffel mit gekochtem Gemüse. A

Frage 5

WAS IST MIT "DU SOLLST AM TAG ZWEI STÜCK OBST ESSEN" GEMEINT?

- a) **Eine Birne und ein paar Trauben am Tag essen.** &
- b) Zwei Äpfel essen. !
- c) Zwei Portionen Obst am Tag essen, die so groß sind, wie Deine Handfläche. -

Frage 6

WAS IST MIT "ENERGIEAUSGLEICH" GEMEINT?

- a) Du verbrauchst mehr Energie, als Dein Körper durch gesunde Nahrungsmittel bekommt. U
- b) Dein Körper hat mehr Energie, als er am Tag verbraucht. S
- c) **Du verbrauchst genauso viel Energie, wie Du Deinem Körper durch gesunde Nahrungsmittel gibst.** G

Frage 7

WIE VIELE MINUTEN SOLLTEST DU DICH PRO TAG MINDESTENS BEWEGEN?

- a) 20 Minuten. O
- b) **60 Minuten.** E
- c) 40 Minuten. X

Frage 8

WELCHE ART VON FETT IST AM GESÜNDESTEN?

- a) **Ungesättigte Fette.** M
- b) Gesättigte Fette. N
- c) Stark gesättigte Fette. P

Frage 9

WIE VIELE SCHEIBEN BROT SOLLTEST DU PRO TAG ESSEN?

- a) 1-3 Scheiben. Z
- b) **3-5 Scheiben.** Ü
- c) 5-7 Scheiben. L

Frage 10

FÜR WAS STEHT DAS "C" BEI VITAMIN C?

- a) Kaktus. G
- b) Kalorien. T
- c) **Zitrusfrüchte.** S

Frage 11

WARUM IST ES DEUTLICH BESSER VOLLKORNBROT ZU ESSEN, ALS WEISSBROT?

- a) Weil Vollkornbrot mehr Kalorien enthält. R
- b) Weil Vollkornbrot besser schmeckt. D
- c) **Weil Vollkornbrot deutlich mehr Ballaststoffe enthält, die gut für den Körper sind.** E

LÖSUNGSWORT: OBST & GEMÜSE

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

An diesem Spieltag lernen die Schülerinnen und Schüler sich mit den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler lernen welche Informationen auf der Verpackung zu finden sind und was eine gesunde Lebensmittelwahl beinhaltet. Die Schülerinnen und Schüler bringen Verpackungen mit und finden heraus was in den Lebensmitteln enthalten ist.

ZIELE DES SPIELTAGS:

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Fähigkeit, die Inhaltsstoffe auf der Verpackung von Nahrungsmitteln zu lesen und zu verstehen. Die Schülerinnen und Schüler können gesündere Entscheidungen treffen.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN NEUNTEN SPIELTAG:

- Verpackung von Nahrungsmitteln
- Quiz von Spieltag 6

TO-DO:

Den Elternbogen bereitstellen, mit dem die Eltern ihre Kinder für den Besuch im Supermarkt anmelden können.

Verpackung – Was steht tatsächlich drauf?

“Letzte Woche haben wir gelernt, dass wir uns mit der Ernährungspyramide gesund ernähren können. Jeden Tag brauchen wir Brot, Gemüse und Obst. Aber hin und wieder essen wir auch andere Produkte, wie Kekse oder Cracker und trinken Säfte oder Milch aus Tetrapack-Verpackungen. Wisst ihr denn genau, was Ihr esst und trinkt? Auf der Verpackung von Lebensmitteln stehen viele Informationen. Woher wissen wir eigentlich, was davon gut für uns ist? Die Hersteller müssen angeben, was in ihren Produkten enthalten ist. Heute lernen wir was das für uns bedeutet.”

- > **Die Schülerinnen und Schüler sind angehalten ihre mitgebrachten Verpackungen auf den Tisch zu legen.**
- > **Was haben sie mitgebracht- was ist auf der Verpackung zu lesen?**
- > **Wo kann man lesen, was im Essen bzw. im Getränk enthalten ist?**
- > **Regen Sie die Schülerinnen und Schüler an, nach der Nährwerttabelle zu suchen. Was steht in der Tabelle?**

Die Hersteller müssen auf der Verpackung angeben, was in ihren Produkten enthalten ist. Die folgenden Informationen sind Pflicht:

- Der Name des Produkts.
- Die Anzahl von Gramm, Liter oder die Stückzahl.
- Welche Zutaten und Zusatzstoffe enthalten sind.
- Wie und bis wann die Produkte gelagert werden können.
- Informationen über den Hersteller.
- Nährwerte.

Diskutieren Sie folgende Fragen mit Ihren Schülerinnen und Schülern. Die Schülerinnen und Schüler sind angehalten die Verpackung in zweier Paaren zu untersuchen und niederschreiben was enthalten ist.

- > **Welche Zutaten habt Ihr gefunden?**
- > **Warum schreiben die Hersteller Mengenangaben pro Packung und pro Portion auf die Verpackung?**
- > **Was ist Natrium? (Eine Salzkomponente. Darüber werden wir später noch genauer sprechen.)**
- > **Wie viel Gramm Natrium oder Zucker sind in dem Produkt?**
- > **Was ist der Brennwert? (Der Brennwert ist die Menge an Kalorien, die in dem Produkt enthalten sind.)**



Kalorien, Natrium, Zutaten

„Wenn Du Dich bewegst, verbrennst Du Kalorien. Du brauchst Kalorien für alles was Du tust. Es ist eine Art Treibstoff, der dafür sorgt, dass Dein Motor läuft. Kalorien werden häufig als „Brennwerte“ auf der Verpackung angegeben. Diese Art Treibstoff nimmst Du auf, indem Du Dinge isst und trinkst. Wenn Du aber mehr Kalorien zu Dir nimmst, als Du mit Spielen oder Bewegung verbrennst, speichert Dein Körper die Kalorien als Fett. Kalorien schreiben wir mit der Abkürzung kcal.“

„Auf den meisten Verpackungen steht das Wort Natrium. Wie wir gerade gelernt haben, ist Natrium in Salz enthalten. Du bekommst es in der Küche aus dem Salzstreuer. Ein Gramm Natrium entspricht 2,5 Gramm Salz. Wenn Du also Natrium auf der Verpackung liest, musst du den Wert mit 2,5 multiplizieren (Mal nehmen), um die Menge an Salz auszurechnen. Empfohlen wird nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag zu essen, was vergleichbar ist mit 2,4 Gramm Natrium. Wenn Du zu viel Salz zu Dir nimmst, kannst Du Herz-Kreislauf-Krankheiten bekommen.“

„Zutaten sind die Dinge, die in den Produkten enthalten sind. Die größte Zutat steht an der obersten Stelle. Neben den Zutaten werden auch die Zusatzstoffe angegeben. Wie z.B. Geschmacksverstärker und Farbstoffe.“

- > **Welche Zutaten stehen an der obersten Stelle auf der Verpackung?**
- > **Wer von Euch hat ein Produkt mit mehr als 300 Kalorien pro 100 Gramm/ml. Denkt Ihr das ist zu viel?**

„Auf der Verpackung steht ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Dies bedeutet, dass das Produkt bis zu dem angegebenen Datum eine gute Qualität aufweist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum steht auf Produkten, die nicht so schnell schlecht werden, wie z.B. Gemüse in Dosen, Kekse oder Mehl. Das Verfallsdatum kann ebenfalls verwendet werden. Das Produkt kannst Du nur bis zu dem Datum zu Dir nehmen, weil es danach abgelaufen und schlecht wird. Das Verfallsdatum findest Du bspw. auf Fleisch, Fisch und vorgeschnittenem Gemüse wie Salat.“

- > **Wer von Euch hat ein Produkt mit einem langen Haltbarkeitsdatum? Zum Beispiel 2022 oder 2023.**

Logos

- > **Bilden Sie die Verpackungslogos auf der Tafel ab.**

„Heutzutage findet man mehr und mehr Logos auf Verpackungen.“

Diskutieren Sie verschiedene Verpackungslogos mit den Spielerinnen und Spielern.

Gesundheits-Quiz

Am Ende der Stunde dürfen die Schülerinnen und Schüler das Gesundheits-Quiz durchführen.
Die richtigen Antworten sind in grün gedruckt. Bekommen Sie das Lösungswort heraus?

Frage 1

WIE AKTIV MUSST DU ALS KIND SEIN, UM FIT UND GESUND ZU BLEIBEN?

- a) Mindestens eine halbe Stunde pro Tag. H
- b) Mindestens eine Stunde pro Tag. S**
- c) Es genügt, wenn Du zweimal in der Woche am Sportunterricht in der Schule teilnimmst. T

Frage 2

WIE KANNST DU AM BESTEN VERLETZUNGEN VERMEIDEN?

- a) Treibe Sport nur drinnen. X
- b) Treibe nicht zu häufig Sport. Ö
- c) Wärme Dich vor dem Training auf. V**

Frage 3

WAS SOLLTEST DU NACH EINER ANSTRENGENDEN SPORTEINHEIT TUN?

- a) Direkt im Anschluss duschen. J
- b) Langsam weitergehen und anschließend etwas Warmes überziehen. W**
- c) Dafür sorgen, dass Deine Muskeln schnell wieder kalt werden. O

Frage 4

WAS VERBINDEST DU MIT KILOKALORIEN?

- a) Die Menge an Fett im Essen. K
- b) Den Energiegehalt des Essens. E**
- c) Das Gewicht des Essens. R

Frage 5

WAS BERECHNEST DU MIT DEM BMI?

- a) Ob Du Diabetes hast oder nicht. G
- b) Ob Du Dich genug bewegst oder nicht. E
- c) Ob Dein Körpergewicht gesund ist oder nicht. R**

Frage 6

WARUM SOLLTE MAN SICH AUFWÄRMEN?

- a) Du verbesserst deine Technik. T
- b) Es reduziert die Gefahr Dich zu verletzen, weil du deine Muskeln langsam aufwärmst. D**
- c) Warmmachen ist nicht so wichtig. M

Frage 7

WAS IST MILCHSÄURE?

- a) Ein gutes Frühstück. U
- b) Ein Abfallprodukt, welches Deine Muskeln produzieren, wenn Du intensiv Sport treibst. E**
- c) Eine Substanz, die bewirkt, dass Deine Muskeln weicher werden. I

Frage 8

WAS IST DAS BESTE WAS DU ESSEN KANNST, WENN DU ZWISCHEN DEN HAUPTMAHLZEITEN HUNGER BEKOMMST?

- a) Ein Obstkeks und Früchte. R**
- b) Kartoffelchips und Limonade. W
- c) Softdrinks und Pizza. S

Frage 9

WELCHES IST DAS BESTE GETRÄNK, WENN DU ISST?

- a) Softdrinks mit wenig Zucker. F
- b) Fruchtsaft. E
- c) Wasser. B**

Frage 10

WAS BEDEUTET ABWECHSLUNGSREICHES ESSEN?

- a) Etwas von verschiedenen Nahrungsmittelgruppen zu essen. R**
- b) Keine Süßigkeiten und Pommes. O
- c) Jeden Tag das Gleiche zu essen. P

Frage 11

WIEVIEL STÜCK OBST SOLLTEST DU PRO TAG DURCHSCHNITTLICH ESSEN?

- a) 1 Stück.
- b) 2 Stück.**
- c) Du brauchst nicht jeden Tag Obst essen.

H
E
C

Frage 12

WARUM IST FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG?

- a) Es hilft Deiner Verdauung und verbessert Deine Konzentration.**
- b) Damit Du genug Milchprodukte zu Dir nimmst.
- c) Es macht Deine Muskeln fester und verbessert Deine Kondition.

M
N
Y

Frage 13

WARUM ATMEST DU SCHNELLER, WENN DU DICH BEWEGST UND SPORT TREIBST?

- a) Weil Deine Herzschlagfrequenz abnimmt.
- b) Um den ganzen Schweiß loszuwerden.
- c) Weil Deine Muskeln mehr Sauerstoff brauchen.**

V
Q
E

Frage 14

WIE VIELE KALORIEN HAT EINE ORANGE?

- a) 10 kcal.
- b) 55 kcal.**
- c) 200 kcal.

R
N
F

Frage 15

WELCHE NAHRUNGSMITTEL GEHÖREN ZUR GLEICHEN LEBENSMITTELGRUPPE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE?

- a) Brokkoli, Banane, Karotte, Salat und Nudeln.
- b) Brot, Butter, Kartoffeln und Reis.
- c) Fleisch, Fisch, Ei und Milch.**

?
.
!

LÖSUNGSWORT: SV WERDER BREMEN!



EIN BESUCH IM SUPERMARKT

Heute besuchen die Spielerinnen und Spieler einen Supermarkt. Die Spielerinnen und Spieler erhalten eine Arbeitsmappe mit Aufgaben, die sie im Supermarkt erledigen sollen. Der Besuch des Supermarkts wird beaufsichtigt von der Trainerin bzw. von dem Trainer. Die Nachbesprechung wird ebenfalls von der Trainerin bzw. von dem Trainer durchgeführt. Die Aufgaben können sich je nach Schulklasse unterscheiden.

ZIELE DES SPIELTAGS:

Die Spielerinnen und Spieler nutzen ihr Wissen, welches sie aus den vorherigen Lektionen gelernt haben und wenden es an.

Die Spielerinnen und Spieler finden heraus, wie sie verleitet werden Dinge zu kaufen.

Die Spielerinnen und Spieler lernen die Angaben auf Verpackungen zu lesen und damit auch bewusstere Kaufentscheidungen treffen zu können.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ZEHNTEN SPIELTAG:

- Arbeitsmappe Spieltag 10, "KICK für die Gesundheit"-Handbuch

TO-DO:

Teilen Sie die Mannschaft in Sechser-Gruppen ein (Jede Gruppe sollte mindestens einen Betreuer haben). Die Trainerin bzw. der Trainer weist die Spielerinnen und Spieler ein und erklärt die Regeln des Supermarktbesuchs.

"Heute gehen wir gemeinsam in einen Supermarkt, schauen uns um und lösen verschiedene Aufgaben. Wir werden Inhaltsstoffe auf Verpackungen lesen lernen und uns die Verpackungen genauer anschauen. Was steht drauf und was bedeutet das? Wir werden herausfinden, was die Verpackung über unser Lieblingsessen oder Lieblingsgetränk aussagt. Ist unser Lieblingsessen oder unser Lieblingsgetränk gesund? Können wir es regelmäßig essen bzw. trinken? Oder ist es etwas, dass wir nur hin und wieder essen bzw. trinken sollten? Wir lassen uns überraschen und steigen gemeinsam in die Welt des Supermarktangebots ein."



Die Regeln für den Besuch im Supermarkt:

- > *Bliebe während der gesamten Zeit in der Nähe Deines Betreuers.*
- > *Im Supermarkt wird nicht gerannt.*
- > *Du redest in normaler Lautstärke.*
- > *Alle Produkte, die Du aus dem Regal nimmst, stellst Du ordentlich wieder zurück. Achte drauf, dass die Produkte an dem richtigen Ort sind und die richtige Seite nach vorne zeigt.*
- > *Die Aufgaben mit frischen Lebensmitteln erledigst Du gemeinsam mit Deiner Gruppe und Deinem Betreuer.*
- > *Fasse möglichst wenig Obst und Gemüse an. Andere Menschen möchten die Lebensmittel noch essen.*
- > *Du isst nichts ohne die Erlaubnis Deines Betreuers. Die Verpackungen aller Produkte bleiben verschlossen.*
- > *Die Mitarbeiter im Supermarkt haben das Sagen. Höre Ihnen zu, wenn sie etwas sagen oder Dir eine Frage stellen.*

Den Supermarkt in das Klassenzimmer bringen

Wenn ihr aufgrund der Infrastruktur oder aus anderen Gründen nicht in der Lage seid, einen Supermarkt zu besuchen, könnt ihr auch ein Video über den Besuch eines Supermarktes erstellen. Achtet darauf, dass alle wichtigen Punkte im Video enthalten sind. Lasst die Kinder in der Klasse nach jeder Abteilung über alles diskutieren. Hier einige Ideen, wie das Video aufgebaut sein kann.

1. Stellt euch vor den Einkaufswagen des Supermarktes und erklärt kurz, was ihr machen wollt. Gibt es in diesem Supermarkt irgendwelche Spezialitäten?
2. Geht in die Gemüseabteilung und erklärt, warum diese am Anfang steht und was ihr dort kaufen werdet.
3. Geht in die Süßwarenabteilung: Wie stellt der Supermarkt sicher, dass Sie alle Süßigkeiten (mit allen Farben und Bildern) kaufen? Zeigt einige Beispiele in eurem Einkaufswagen. Welche Art von Süßigkeiten haben die Kinder zu Hause?
4. Getränkeabteilung: Warum ist es wichtig zu trinken, aus welchen Umständen ergibt sich, wie viel wir trinken müssen, zeige Beispiele von verschiedenen Arten von Säften und vergleiche sie, z.B. Diät- und normale Cola oder andere Beispiele, erkläre, dass in den süßen Getränken und auch in den Säften viel Zucker enthalten ist, diskutiere danach mit der Klasse die Softdrink- und Saftabteilung.
5. Bespreche die Abteilung für Kekse und Chips. Was ist der Unterschied zwischen gebackenen und frittierten Chips?
6. Fasst am Ende einige wichtige Punkte zusammen, auf die die Kinder beim nächsten Einkauf im Supermarkt achten sollten.

Ein gutes Beispiel des FC Emmen findet ihr unter folgendem Link: <https://youtu.be/7v82Csi25MA>

EIN GESUNDER SNACK

An diesem Spieltag lernen die Spielerinnen und Spieler, was ein gesunder Snack ist. An den vorangegangenen zwei Spieltagen haben die Spielerinnen und Spieler viele Dinge über gesunde Ernährung gelernt, die sie nun anwenden können.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Spielerinnen und Spieler lernen welche Snacks gesund sind.
- Die Spielerinnen und Spieler lernen Alternativen für ungesunde Produkte kennen.
- Die Spielerinnen und Spieler lernen wie viel Zucker in Getränken enthalten ist.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ELFTEN SPIELTAG:

- Eine Schüssel mit 30 Gramm Chips.
- Tafelbild mit Fotos von Snacks
- Tafelbild mit Fotos von Getränken
- Ungefähr 200 Zuckerwürfel
- Snack-Box für Power-Balls

Snacks

„Die menschlichen Zähne können bis zu sieben Mahlzeiten am Tag vertragen. Wenn Du also drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) am Tag isst, bleiben Dir noch bis zu vier Snacks. Aber welche Art von Snacks isst Du eigentlich? Gesunde Snacks? Süßigkeiten? Cola, Fanta oder Schoko-Milch? Viele ungesunde Snacks sind schlecht für Deine Zähne und für Deine Gesundheit. Süßigkeiten und Soft Drinks enthalten viel Zucker. Heute werden wir herausfinden, wieviel Zucker Du tatsächlich pro Tag zu Dir nimmst und wie Du Dich für einen gesunden Snack entscheidest.“

Lassen Sie die Spielerinnen und Spieler (Schülerinnen und Schüler) ihre eigenen Snacks für die Pausen mitbringen.

Fertigen Sie eine Liste an: Wer isst was?

- Kekse und Süßigkeiten
- Obst
- Herzhaftes
- Gemüse-Snacks

“Snacks solltest Du als kleine Mahlzeiten betrachten. Es ist ungemein wichtig, dass Du gesunde Snacks wählst. Natürlich darfst Du hin und wieder eine Süßigkeit oder einen Keks essen. Alternativen können allerdings mindestens genauso lecker sein. Was könnte aus Eurer Sicht ein gesunder Snack sein?”

Fragen Sie die Spielerinnen und Spieler nach Beispielen: Obst, Cracker mit Käse, Brotsticks, Reiswaffeln, ungesüßtes Popcorn, Salzstangen, Gurken (saure Gurken und Salatgurken), Karotten, Paprikastreifen.

Gemeinsam mit Euren Eltern schaut Ihr heute Abend bitte einmal in Euren Kühlschrank. Was könntest Du morgen als gesunden Snack mitnehmen? Zeige sechs Fotos von gesunden Snacks auf der Tafel. Teilen Sie den Spielerinnen und Spielern mit, was ein Snack ist und was nicht.

> **Sortieren Sie gemeinsam mit Ihren Spielerinnen und Spielern die Snacks auf der Tafel vom gesündesten bis zum ungesündesten. Wer hat die richtige Reihenfolge auf seinem bzw. ihrem Papier? Die richtige Reihenfolge (von der wenigsten Kalorienanzahl bis zur höchsten Kalorienanzahl) lautet: ...**

> **Welche Snacks auf den Fotos gefallen Euch am Besten? Ist es eine vernünftige Entscheidung diese Snacks jeden Tag zu essen?**

Lassen Sie Ihre Spielerinnen und Spieler (Schülerinnen und Schüler) Ihre Pausen-Getränke auspacken. Wer trinkt was? Wie viel trinken die Spielerinnen und Spieler von dem Mitgebrachten und von anderen Getränken, wie z.B.:

- Milch oder Milchprodukte wie Schoko-Milch.
- Wasser.
- Fruchtsäfte.
- Softdrinks.

Das Zuckerwürfel-Spiel

Zusammen mit Ihren Spielerinnen und Spielern werden Sie das Zuckerwürfel-Spiel spielen, um die Menge an Zucker in den Getränken der Spielerinnen und Spieler sichtbar zu machen.

Sie teilen die Gruppe in zweier Paare ein und geben jedem Paar 10 Zuckerwürfel. Zeigen Sie 7 Getränke auf der Tafel. Benennen Sie die Getränke und lassen Sie die Spielerinnen und Spieler die Anzahl der Zuckerwürfel pro Getränk erraten und aufschreiben.

1. Fettarme Milch (200 ml Packung) – 2 Zuckerwürfel.
2. Schoko-Milch (200 ml Packung) – 6 Zuckerwürfel.
3. Cola (33 cl Dose) – 7 Zuckerwürfel.
4. Ein Softdrink (light) (33 cl Dose) – Kein Zuckerwürfel (Der enthaltene Süßstoff ist ebenfalls ungesund. Maximal 2 Gläser pro Tag!).
5. Obstsaft (200 ml Packung) – 3 Zuckerwürfel.
6. Wasser (Flasche) – Kein Zuckerwürfel.

> **Lassen Sie Ihre Spielerinnen und Spieler zum Abschluss ein extra Glas Wasser trinken.**

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Am 5. Spieltag wurden verschiedene Sportspiele gespielt. Heute wählen die Spielerinnen und Spieler Ihr Lieblingsspiel aus. Der Betreuer bzw. die Betreuerin wird das Spiel mit den Spielerinnen und Spielern in der Pause spielen.

ZIELE DES SPIELTAGS:

Die Spielerinnen und Spieler spielen mehr draußen und benutzen das WERDER Sportspielebuch.

Die Spielerinnen und Spieler lernen neue Bewegungsspiele kennen.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ZWÖLFTEN SPIELTAG:

- Tafelbild mit einem Zitat von ... (Spieler oder Spielerin aus dem Verein zum Thema "Sport an der frischen Luft")

TO-DO:

- Bitten Sie Ihre Spielerinnen und Spieler das Arbeitsblatt des 10. Spieltags auszufüllen und das "Kick für die Gesundheit"-Handbuch für die nächsten Spieltage mitzubringen.
- Im Sportunterricht üben und anschließend in der Freizeit spielen.

Diskussionsrunde und Teamarbeit

„Vor kurzem haben wir gemeinsam mit ... in der Pause verschiedene Sportspiele gespielt. Heute werden wir herausfinden, wie wir das WERDER Sportspielebuch nutzen können. Für die Umsetzung ist es wichtig, dass...

- > *die Spiele jeweils für 15 Minuten ausgelegt sind.*
- > *jeder Deiner Mitspieler in der Lage ist mitzumachen.*
- > *die Vorbereitungszeit und der Materialaufwand nicht zu hoch sind.*
- > *die Spiele im Sportunterricht geübt werden können.*
- > *die Spielerinnen und Spieler für die Anleitung und Organisation des Sportspiels zuständig sind, die das Spiel für die Woche ausgewählt haben."*

"In den nächsten Wochen legen immer zwei Teammitglieder ein Sportspiel fest, welches in den Pausen gespielt wird. Den Anfang mache heute ich:"

- > *Wählen Sie ein Spiel aus, dass die Spielerinnen und Spieler an dem Tag in der Pause spielen sollen.*
- > *Wählen Sie zwei Tage aus, an denen das Spiel in der Pause außerdem gespielt wird.*
- > *Die Klasse kann ein Komitee wählen, welches die Spiele monatlich auswählt und organisiert.*

Draußen spielen

Ein Betreuer bzw. eine Betreuerin beaufsichtigt die Klasse in der Pause, während das Spiel gespielt wird. Der Betreuer bzw. die Betreuerin erklärt, was die Absichten und Ziele des Spiels sind. Er oder sie wird das Spiel mit den Spielerinnen und Spielern üben.

Zusatz

Zeigen Sie ein Zitat von einem Fußballspieler oder einer Fußballspielerin.

AUSWERTUNG GRUPPENZIEL

An diesem Spieltag führen Sie eine Gruppendiskussion mit den Spielerinnen und Spielern. Es geht darum inwiefern das Gruppenziel erreicht wurde. War es erfolgreich oder nicht? Wie ist es dazu gekommen und wie soll die Mannschaft weitermachen?

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Spielerinnen und Spieler und der Lehrer bzw. die Lehrerin entscheiden, ob das Gruppenziel für das Jahr bestehen bleibt oder ob ein anderes Gruppenziel für das zweite Halbjahr ausgewählt wird.
- Die Spielerinnen und Spieler wissen, ob sie gut an dem Gruppenziel gearbeitet haben und was Ihnen bei der Erreichung geholfen hat.
- Diskutieren Sie die Ergebnisse der Arbeitsblätter 1 bis 10.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN DREIZEHNTEN SPIELTAG:

- Erlerntes von Spieltag 1

Gruppendiskussion

„In den vergangenen Monaten haben wir an unserem Gruppenziel gearbeitet. Wir haben uns vorgenommen uns mehr zu bewegen und uns gesünder zu ernähren. So eine Herausforderung ist leichter zu bewältigen, wenn man sie gemeinsam angeht. Zu Beginn eines neuen Jahres entscheiden sich viele Menschen gesünder zu leben. Oft liegt das daran, weil sich die Menschen in der Weihnachtszeit ungesund ernährt haben. Die meisten Menschen mögen Süßigkeiten (Schokolade, Süßigkeiten, Limonade, Kuchen, Eis, Donuts) und Salziges (Chips etc.). Im Urlaub oder auf einer Party neigt man oft dazu, etwas Ungesundes zu essen oder zu trinken.“

Viele Menschen wollen nach einer Zeit mit ungesundem Essen, ungesunden Getränken und wenig Bewegung wieder gesünder leben. Am Ende des Tages fühlt man sich besser, wenn man sich gesund ernährt und viel bewegt. Mit guten Vorsätzen kannst Du jederzeit beginnen. Sie haben oft mit schlechten Gewohnheiten/Verhaltensweisen zu tun, die man gerne ablegen möchte. In den meisten Fällen geht es um die eigene Gesundheit.“

Lassen Sie Ihre Spielerinnen und Spieler über gute Vorsätze im Allgemeinen sprechen.

- > **Wer hatte schon mal mit guten Vorsätzen zu tun? (Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, Zähne putzen, Händewaschen etc.)**
- > **Warum haben viele Menschen einen ungesunden Lebensstil?**

Unser Gruppenziel bspw. ist auch ein Vorsatz uns besser zu ernähren und uns mehr zu bewegen. Mit unserem Gruppenziel haben wir beim Start der „KICK für die Gesundheit“-Saison begonnen. Lasst uns schauen wie gut wir uns mit unseren Vorsätzen geschlagen haben?

Die Spielerinnen und Spieler sind angehalten untereinander darüber zu sprechen, was sie geleistet haben, um das Gruppenziel zu erreichen.

- > **Welche Erfahrungen haben sie gemacht?**
- > **Wann war es einfach und wann war es schwierig an dem Gruppenziel zu arbeiten?**
- > **Was machen wir mit dem aktuellen Gruppenziel? Sollen wir es fortsetzen?**
- > **Entscheiden wir uns für ein neues Gruppenziel? Wenn ja, welches? Siehe Spieltag 1.**

SPIELTAG

11

PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST DER 4SS TEST II

In der 3. Stunde, haben die SuS den 4ss Test das erste Mal absolviert. Nun werden sie den Test erneut durchführen. Das Ziel ist es für die SuS sich gegenüber dem ersten Test zu verbessern und festzustellen ob sich deren Kondition, Fitness oder Mobilität gesteigert haben. Die SuS sollten einen Tag vor dem Test informiert werden.

„Morgen werden wir den 4ss Test erneut durchführen. Wir wollen schauen ob ihr euch im Vergleich zum ersten Test verbessert habt. Und denkt dran, es gibt kein richtig oder falsch. Ihr gebt einfach euer bestes.“

Die SuS werden den Test unter Beobachtung von einem/einer Betreuer/in machen. Nach dem Test können die Ergebnisse zusammen diskutiert werden, um zu schauen wer sich wie verbessert hat oder verschlechtert und was die Gründe dafür sein könnten.

FÜR DEN 4SS TEST MORGEN SOLLTEN DIE SUS FOLGENDES ANZIEHEN/MITBRINGEN:

- Bequeme Laufschuhe/Sportschuhe für draußen und Sportkleidung. Keine Ballettschuhe.
- Eine Flasche Wasser



PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST

COOPER TEST II

Am 3. Spieltag haben die Spielerinnen und Spieler den Cooper-Test zum ersten Mal absolviert. Nun werden die Spielerinnen und Spieler (Schülerinnen und Schüler) den Cooper-Test noch einmal absolvieren. Die Herausforderung für die Spielerinnen und Spieler ist es, die Leistung aus dem ersten Lauf zu übertreffen und herauszufinden, ob sich ihre Ausdauer verbessert hat. Die Informationen zum 1. Cooper-Test sollten den Schülerinnen und Schülern vor dem 2. Test bereitgestellt werden.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Ausdauer der Spielerinnen und Spieler messen, damit sie ihre Leistung mit der Leistung zu Beginn vergleichen können.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN VIERZEHNTE SPIELTAG:

- Eine Räumlichkeit bzw. ein Platz, an dem der Test stattfinden kann. Idealerweise findet der Test im Schulunterricht statt. Der Betreuer bzw. die Betreuerin begutachtet den Platz im Vorhinein. Die benötigten Materialien werden vorab bereitgestellt.

TO-DO:

- Den Elternbrief zum Abschlusstag an die Spielerinnen und Spieler weitergeben..

Gruppendiskussion

„Heute werden wir den Cooper-Test noch einmal durchführen. Wir möchten herausfinden, ob sich eure Ausdauer (und demnach auch eure Gesundheit) verbessert hat. Vergesst nicht: Es gibt kein richtig oder falsch. Gebt einfach euer Bestes!“

Die Spielerinnen und Spieler absolvieren den Cooper-Test unter der Aufsicht eines Betreuers. Nach dem Test gibt es eine Diskussion, mit den Spielerinnen und Spielern. Was können Gründe für die jeweilige Leistung sein?

> Was müssen die Spielerinnen und Spieler mitbringen und was müssen sie anziehen?

- Bequeme und passende Turnschuhe, mit denen draußen gelaufen werden kann
- Sportklamotten
- eine Flasche Wasser



PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST

YO-YO INTERVAL TEST II

Erklärt den Schülern anhand der nachstehenden Anweisungen, was sie von dem Yo-Yo-Test erwarten können. Am besten gebt ihr ihnen diese Informationen einen Tag vor dem Test. Ein Mitarbeiter oder eine Lehrkraft wird den Yo-Yo-Test beaufsichtigen.

ZIELE DER STUNDE:

Der Jo-Jo-Test ermöglicht ein besseres Verständnis für die körperliche Verfassung jedes einzelnen Teilnehmers.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE LEKTION:

Tempo, in dem der Test durchgeführt werden kann. Vorzugsweise während des Sportunterrichts. Der Mitarbeiter wird das Spielfeld oder die Turnhalle im Voraus besichtigen. Er stellt auch das notwendige Material zur Verfügung, falls erforderlich.

“Morgen werden wir den Yo-Yo-Test durchführen. Ich werde ihn euch erklären. Für das Projekt Scoring for Health, an dem wir teilnehmen, ist es wichtig zu wissen, wie sportlich du bist. Denn wir versuchen, in 12 Wochen ein bisschen gesünder zu werden. Am Ende des Projekts werden wir den Test noch einmal machen.”

Wenn genügend Platz vorhanden ist, ist es auch möglich, alle Kinder gleichzeitig daran teilnehmen zu lassen. Die Übungen sind sehr selbsterklärend, aber wenn Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an jemanden von Werder Bremen.

> **Was musst du morgen mitbringen und anziehen?**
Für den Yo-Yo-Test können die Schülerinnen und Schüler Folgendes anziehen:

- Bequem sitzende Turnschuhe, mit denen sie draußen laufen können, und Turnkleidung. Keine Ballettschuhe.
- Eine Flasche Wasser für nach dem Laufen.

DO:

- **Vorbereitungen:** Vergewissern Sie sich, dass die Teilnehmer angemessen vorbereitet, gut ausgeruht, hydriert und gestärkt sind. Zudem sollten sie mit dem Testverfahren vertraut sein. Gebt klare und standardisierte Anweisungen zum Test und zu den Erwartungen, die an die Teilnehmer gestellt werden, einschließlich der Wichtigkeit, sich an die Aufzeichnung zu halten und den vollen 20-Meter-Lauf zu absolvieren.
- **Start des Tests:** Alle Teilnehmer sollten sich an der Startlinie aufstellen. Die Athleten starten mit einem Fuß hinter der Mittellinie (Kegel B) und beginnen zu laufen, wenn sie von der Audioaufnahme dazu aufgefordert werden. Der Athlet dreht sich um, wenn das akustische Signal ertönt (bei Kegel C), und kehrt zum Startpunkt zurück. Der Athlet darf nicht zu früh mit dem Laufen beginnen, muss die gesamte Strecke laufen und jede Linie vor oder zeitgleich mit der Aufzeichnung erreichen.
- **Während des Tests:** Zwischen jedem 40-Meter-Lauf gibt es eine aktive Erholungsphase von 10 Sekunden, in der die Testperson zur nächsten Linie (Kegel A) gehen oder joggen und zum Ausgangspunkt zurückkehren muss. In regelmäßigen Abständen wird die Laufgeschwindigkeit erhöht. Die Anfangsgeschwindigkeit für den intermittierenden Erholungstest der Stufe 1 beträgt 10,0 km/h und erhöht sich dann auf 12 km/h, 13 km/h und danach um 0,5 km/h.
- **Beendigung des Tests:** Die Teilnehmer müssen so lange weiterlaufen, wie sie können. Einige Athleten werden aufhören, wenn sie ihre physische Grenze erreicht haben. Bei anderen müsst ihr eine Verwarnung aussprechen, wenn sie unter das vorgeschriebene Tempo fallen oder einen der unten aufgeführten Fehler begehen. Beim zweiten Verstoß wird der Teilnehmer aus dem Test genommen.

Ihr gebt eine Warnung, wenn der Teilnehmer

- vor dem Start des nächsten 40-m-Laufs nicht vollständig zum Stehen kommt.
- den Lauf vor dem Tonsignal beginnt.
- eine der beiden Linien nicht vor dem Tonsignal erreicht.
- sich an der 20-m-Marke umdreht, ohne die Linie zu berühren oder zu überschreiten (also zu kurz läuft).

DER ABSCHLUSS

Heute ist der Abschlussspieltag der „KICK für die Gesundheit“-Saison. Wir werden in das (wohninvest WESERSTADION) gehen und ein Abschlussturnier spielen. Außerdem wird verkündet, wie viele Punkte die Mannschaft gesammelt hat.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Spielerinnen und Spieler wissen über das Abschlussevent Bescheid und wissen was sie mitnehmen müssen.
- Die Spielerinnen und Spieler benennen, wie sie an dem Gruppenziel gearbeitet haben.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN FÜNFZEHNTEN SPIELTAG:

- Gesundheitstüten mit Inhalt
- „KICK für die Gesundheit“-Zeugnis

TO-DO:

- Diskutieren Sie das Gruppenziel mit der Mannschaft.
- Finden Sie heraus, welche Spielerinnen und Spieler nicht im Gruppenbild sein dürfen.

Mannschaftsdiskussion und finales Gespräch

„Heute ist der letzte Spieltag der „KICK für die Gesundheit“-Saison. Wir haben die letzten Wochen gemeinsam alles gegeben. Wir haben versucht einen gesunden Lebensstil umzusetzen, der mit viel Bewegung und gesunder Ernährung untermauert werden sollte. Zudem hatten wir ein gemeinsames Gruppenziel. Wer von Euch möchte heute von unserem Gruppenziel berichten?“

- > **Sprechen Sie mit den Spielerinnen und Spielern, wer sich bereit erklärt, das Gruppenziel vorzustellen und wie das Ziel in der Zukunft umgesetzt werden kann.**
- > **Sprechen Sie mit den Spielerinnen und Spielern über das Projekt. Was hat den Spielerinnen und Spielern gefallen? An was können sie sich erinnern, was sie nach wie vor jeden Tag anwenden?**
- > **Füllen Sie den Fragebogen mit den Spielerinnen und Spielern aus.**
- > **Was müssen die Spielerinnen und Spieler mitbringen und was müssen sie anziehen?**
 - Sporthose und „KICK für die Gesundheit“ T-Shirt.
 - Turnschuhe für draußen (keine Fußballschuhe, keine Ballettschuhe)
 - Ein Sandwich und einen gesunden Snack.
 - Etwas Gesundes zum Trinken.
 - Gute Laune!
- > **Wichtig: Während der letzten Einheit werden erneut Fotos gemacht. Finden Sie heraus, ob es Spielerinnen und Spieler an Ihrer Schule gibt, die nicht fotografiert werden dürfen.**

ZUSÄTZLICHER SPIELTAG - WASSER

An diesem zusätzlichen Spieltag lernen die Spielerinnen und Spieler mehr Wasser zu trinken.

ZIELE DES SPIELTAGS:

- Die Spielerinnen und Spieler wissen, wie wichtig es ist zu trinken.
- Die Spielerinnen und Spieler trinken drei Gläser Wasser pro Tag.
- Die Spielerinnen und Spieler dokumentieren, wie viel Wasser sie zu sich nehmen.

BENÖTIGTE TRAININGSMATERIALIEN FÜR DEN ZUSÄTZLICHER SPIELTAG:

- Arbeitsblatt „Trink' Wasser“ für jede Spielerin und jeden Spieler
- Ein WERDER-Becher für jedes Kind.

„Dein Körper besteht zu 60 bis 70 % aus Wasser. Deshalb ist es wichtig, dass Du Dein Flüssigkeitshaushalt aufrechterhältst. Du solltest sicherstellen, dass Du genug Flüssigkeit zu Dir nimmst, um nicht auszutrocknen.“

> **Wie viel Liter Flüssigkeit solltest Du täglich zu Dir nehmen?**

„1,5 Liter Flüssigkeit ist die empfohlene Menge vom Gesundheitsamt. Dennoch gibt es noch immer Verwirrung um dieses Thema. Viele Menschen denken, dass man 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken sollte, was nicht stimmt. Es geht um Flüssigkeit und glücklicherweise ist Flüssigkeit mehr als nur Wasser. Denke bspw. an Fruchtsaft oder Suppe. Ungesund zu trinken kann Deinem Körper schaden. Wenn Du zwei Flaschen Cola pro Tag trinkst bekommt Dein Körper zwar genug Flüssigkeit, aber auch eine Menge an Zucker und andere Substanzen, die Dir nicht guttun und Deinem Körper schaden. Es gibt noch viele weitere gesunde Getränke, die Deinen Flüssigkeitsbedarf decken können und auf dem notwendigen Level halten.“

„Wusstest Du, dass Menschen ohne Essen für 30 bis 40 Tage überleben können. Ohne Wasser kann ein Mensch höchstens drei Tage überleben. Damit siehst Du, wie wichtig Wasser für Deinen Körper ist.“

BEVORZUGT (STAMMSPIELER)	(MINERAL) WASSER, UNGESÜSSTER FRUCHTSAFT, MILCH
AB UND ZU (EINWECHSELSPIELER)	SOFTDRINKS (LIGHT)
SELTEN (AUSWECHSELSPIELER)	SOFTDRINKS, SPORTDRINKS

Wenn wir zu wenig Wasser/Flüssigkeit trinken, können folgende Dinge resultieren:

- Müdigkeit
- Schwaches Immunsystem
- Kopfschmerzen
- Gewichtszunahme
- Rückenschmerzen
- Aggressionen/Stressempfinden
- Weniger Konzentration und weniger Gedächtnisleistung

> **Wer leidet manchmal unter den genannten Symptomen?**

Warum denkst Du, fühlst Du Dich so? Versuche mindestens zwei Gläser Wasser am Tag zu trinken.

Um sicherzustellen, dass wir bewusst mehr Wasser in den nächsten Wochen trinken, habt Ihr ein Arbeitsblatt und einen Becher erhalten. Jeden Tag füllt Ihr Euren Becher am Morgen, wenn Ihr zurück kommt von der Pause und wenn Ihr nach Hause kommt.



Das "KICK für die Gesundheit"-Projekt wird vom European Football for Development Network (EFDN) und Erasmus+ Programme



EFDN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEXT	: EFDN
ÜBERSETZUNG	: SV Werder Bremen
FOTOMATERIAL	: Feyenoord Rotterdam (cover)
	: SV Werder Bremen (page 6, 18)
GRAFIKDESIGN	: Batucada Erik Tode
VEGGY ABBILDUNGEN	: Batucada Erik Tode

© Die Informationen in diesem Handbuch sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne ein schriftliches Einverständnis der EFDN Foundation kopiert, weiter verteilt oder vervielfältigt werden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





EFON



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union