

KOSTENLOSES
UNTERRICHTSMATERIAL



**DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ
MACHT SCHULE**

GESUNDE & NACHHALTIGE ERNÄHRUNG DIGITAL ERLERNT

ASSMANN
Stiftung für Prävention

#schuledigital

**macht
Schule**

AUF EINEN BLICK

Was?

Digitales Unterrichtsmaterial zu
gesunder & nachhaltiger Ernährung
zeitgemäß digital

Wie?

Wie viel?

3 Unterrichtseinheiten à jeweils ca. 3 Zeitstunden

Für wen?

Für Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 10

Kosten?

Als gemeinnützige Stiftung stellen wir das digitale Material
kostenfrei zum Download zur Verfügung.

GEWINNEN SIE EINEN
AKTIONSTAG MIT EINEM
PROF-KOCH AN
IHRER SCHULE*

*näheres auf www.meine-familie-und-ich.de/schule

Im Rahmen von drei Unterrichtseinheiten unterstützen wir Lehrkräfte bei der Wissensvermittlung über...

- alle **wichtigen Nährstoffe**, die wir mit unserer Nahrung täglich aufnehmen sollten
- die Auswirkungen des Fehlens dieser Nährstoffe als Folge einer **ungesunden Ernährung**
- **ökologisch nachhaltige Ernährungsweisen**
- Lebensmittel und einfache **Ernährungsregeln**, mit denen eine gesunde & nachhaltige Ernährung im Alltag gelingt
- **digitale Gesundheitskompetenz**
- **digitale Instrumente** und wie diese zielführend eingesetzt werden

FINDEN SIE HIER UNSER
UNTERRICHTSMATERIAL:



WWW.ASSMANN-STIFTUNG.DE/BILDUNGSPROJEKT

WARUM GESUNDE & NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?

In Deutschland ist jedes siebte Kind im Alter zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig (1). Eine Hauptursache hierfür ist - neben Bewegungsmangel – eine ungesunde Ernährungsweise. Selbst junge Erwachsene entwickeln infolge ungesunder Ernährung Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Gelenkprobleme oder psychische Probleme.

Die Produktion von Lebensmitteln macht weltweit einen Großteil aller Treibhausgasemissionen und des globalen Wasserverbrauchs aus. Gesundheitsfördernde Ernährungsweisen, die viel Obst, Gemüse und Nüsse, aber kaum bis gar kein Fleisch enthalten, könnten zu einer deutlichen Reduktion des Kohlenstoffdioxidausstoßes führen. Zusätzlich könnten 20-30% der landwirtschaftlich genutzten Fläche im Jahr eingespart werden. (2)

Fazit: Die Gesundheit des Menschen kann nicht mehr von der „Gesundheit des Planeten“ getrennt werden!

WARUM DIGITALE BILDUNG?

Nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie wird die Digitalisierung in allen Lebenswelten weiter rasant fortschreiten. Vor diesem Hintergrund gewinnt digitale Bildung zunehmend an Bedeutung. Kinder und Jugendliche müssen in die Lage versetzt werden, digitale Technik und Medien kompetent, sinnvoll und mündig anwenden zu können. Digitale Bildung gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, soziale Ungleichheiten zu überwinden und ihre Chancen in Beruf und Leben besser zu nutzen.

1. Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S, Schaffrath Rosario A (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1), 16–23. DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-005.2
2. Stehfest E (2014). Food choices for health and planet. *Nature* 515, 501–502. <https://doi.org/10.1038/nature13943>

ÜBER DIE ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION UND IHRE PARTNER

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Zweck der im Jahr 2003 gegründeten Stiftung ist die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie des öffentlichen Gesundheitswesens im Bereich der medizinischen Prävention. Durch Informationen und Forschung Leben retten, ist das Leitmotiv der Stiftung.

#schuledigital

#schuledigital – die ALSO Solution für die Digitalisierung im Schulsektor möchte Schulen und Schulträger bei Herausforderungen im Zuge der Digitalisierung unterstützen und sicher ans Ziel bringen. Dabei stehen neben der technischen Umsetzung mit Analyse, Installation und Betreuung vor allem auch die Schulung und Begleitung der Lehrenden im Vordergrund.
also.de/schuledigital

Kontakt

Lars-Hendrik Wassenaar,
Geschäftsführer
Assmann-Stiftung für Prävention
Gronowskistraße 31/33
48161 Münster

Telefon: 0251/13123610
lars.wassenaar@assmann-stiftung.de
www.assmann-stiftung.de/bildungsprojekt



Die Aktion „Meine Familie & ich macht Schule“ ist ein Herzensprojekt der Meine Familie & ich-Redaktion. Sie hat den Anspruch Schülerinnen und Schüler für gesunde, abwechslungsreiche Ernährung zu begeistern, ihnen den richtigen Umgang mit frischen Lebensmitteln zu erklären und den Spaß am Kochen zu fördern.
www.meine-familie-und-ich.de/schule