



In der Meulwies 1
66646 Marpingen-Berschweiler

Telefon: 06827 – 1502




Fax: 06827 – 1547

Mail: info@biberburg-berschweiler.de

Net: www.biberburg-berschweiler.de



Besser-Esser-Pass:

-  **Unterstützt und gefördert von der IKK Südwest**
-  **Geeignet für Schulklassen der Stufen 3 bis 6**
-  **Kosten: 99 Euro pro Kind incl. Aufenthalt und Verpflegung**

Das Projekt ist auf ein halbes Schuljahr angelegt und besteht aus zwei Themenblöcken:

- 1. Einstimmung in das Thema, Behandlung erster Lebensmittelgruppen in der Schule**
- 2. Fünftägiger Schullandheimaufenthalt mit pädagogischem Programm, Behandlung weiterer Lebensmittelgruppen, Abschlusszertifikat – „Besser-Esser-Pass“**

Behandelt werden die Themen Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Eiweissprodukte, Fette und Öle, Getränke, Süßigkeiten. Die in der Schule bzw. während des Schullandheimaufenthaltes zu behandelnden Lebensmittelgruppen werden individuell mit der Teilnehmerklasse besprochen. Anbei ein beispielhafter Ablauf für den Besser-Esser-Pass:

1. Vorbereitung und Einstimmung in das Thema

An drei Terminen zu je zwei Doppelschulstunden wird ein Ökopädagoge der Biberburg bzw. ein(e) Ernährungsberater(in) der Krankenkasse die Teilnehmerklasse aufsuchen.

- **Doppelstunde 1: - Ernährungspyramide**
Essen und Trinken nach der Ernährungspyramide
Zuordnung der Lebensmittelgruppen
Zusammenstellung von Mahlzeiten
- **Doppelstunde 2: - Buntbelegte Brotgesichter**
Gesundes Vollwertfrühstück nach der Pyramide zusammenstellen und zubereiten
Verschiedene Brotsorten und –geschmack kennen lernen
Tisch reinigen, ab- und aufräumen, spülen

Bankverbindung:

Sparkasse Neunkirchen
BLZ: 592 520 46
Kto.Nr. 310 075 97

KSK St. Wendel
BLZ: 592 510 20
Kto.Nr. 84 368

Saarländischer Schullandheimverein e. V.

1. Vorsitzender: Werner Laub
Gemeinnütziger Verein
Nr. Vereinsregister: 1203



- Doppelstunde 3: - Leckere Gemüsesticks
 - Kennen lernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
 - Körperhygiene
 - Einrichten und Arbeiten am Arbeitsplatz
 - Zubereiten von Gemüsesticks mit Kräuterquark

Es folgt eine ökopädagogische Erlebniswoche in der BiberBurg, die im Zeitraum November bis März vorgesehen ist und mit dem Besser-Esser-Zertifikat endet.

2. Besser-Esser-Woche in der BiberBurg

Beispiel eines Programmablaufs:

Montag	Vormittag:	Anreise, Begrüßung, Einchecken,
	Nachmittag:	„NaTour“ - Erkundungsrallye um die BiberBurg Pizza & Co. – Kinder machen Pizza Ernährungspyramide, Hygiene, Arbeitstechniken
Dienstag	Vormittag:	Quarks & Co.- Quarkspeisen Umgang mit Milchprodukten und Obst
	Nachmittag:	Realitätsbezug - Besuch Schaukäserei Hirzweiler
Mittwoch	Vormittag:	freie Gestaltung
	Nachmittag:	Lernwerkstatt gesunde, regionale Ernährung anschließend schriftliche Lernkontrolle

Bankverbindung:

Sparkasse Neunkirchen
BLZ: 592 520 46
Kto.Nr. 310 075 97

KSK St. Wendel
BLZ: 592 510 20
Kto.Nr. 84 368

Saarländischer Schullandheimverein e. V.

1. Vorsitzender: Werner Laub
Gemeinnütziger Verein
Nr. Vereinsregister: 1203