



## Nährstoffreiches Frühstück für Kinder

---

Alle Lions Clubs sind autonom, d. h. jeder Lions Club ist eine unabhängige Einrichtung, die für die Durchführung seiner eigenen Veranstaltungen und die Einhaltung der lokalen Gesetze und Vorschriften verantwortlich ist. Dieser Planer soll Empfehlungen geben und nicht als Rechtsberatung oder Best Practice betrachtet werden. Die Aktivitäten in diesem Planer sind nicht zwangsläufig innerhalb aller Gemeinwesen angemessen. Bitte wenden Sie sich an einen Fachmann vor Ort, um sicherzustellen, dass alle Gesetze und Vorschriften, Sicherheitsrichtlinien und Best Practices eingehalten werden.



# Nährstoffreiches Frühstück für Kinder

Dieser Projektplaner kann Ihrem Club dabei behilflich sein, eine pädagogische Aktivität mit einem nährstoffreichen Frühstück für Grundschul Kinder zu verbinden.

Mit der Übernahme dieses Projekts tragen Sie zur Verwirklichung unserer strategischen Vision bei, nach der alle Mitglieder der Gemeinschaft Zugang zu nährstoffreichen Lebensmitteln haben.

Beginnen Sie mit der Planung Ihrer Veranstaltung.

Füllen Sie die leeren Felder im untenstehenden Formular aus, um die Details Ihrer Veranstaltung zu bestimmen.

<b>Was Sie erreichen werden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Grundschulkindern nährstoffreiche Lebensmittel näherbringen</li> <li>» Kindern ein gesundes Frühstück zur Verfügung stellen</li> </ul>	<b>Dauer</b> 1 Stunde	<b>Ort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Klassenzimmer</li> <li><input type="radio"/> Kinderbetreuungseinrichtung</li> <li><input type="radio"/> Gemeindezentrum</li> </ul>
	<b>Planungszeitraum</b> 1 Monat	
	<b>Anfangs-/Enddaten</b> _____	

Geplante Teilnehmer		
Wählen Sie das Publikum, das Sie bei Ihrer Veranstaltung bedienen möchten.		
<b>Menschen, denen wir helfen werden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="radio"/> Kinder</li> <li><input type="radio"/> Jugendliche</li> <li><input type="radio"/> Erwachsene</li> <li><input type="radio"/> Alle</li> </ul>	<b>Menschen, die helfen werden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Klassenlehrer</li> <li><input type="radio"/> Ernährungsexperte(n) (optional)</li> <li><input type="radio"/> Andere Freiwillige</li> </ul> _____	<b>Hinweise:</b> Ernährung ist zwar für jede Altersgruppe von großer Bedeutung, doch gerade die Erziehung von Kindern in jungen Jahren sorgt schon früh dafür, dass sie sich eher für eine gesunde Ernährung entscheiden.

Legen Sie alle erforderlichen Aufgaben für Ihr Projekt fest.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Planungsbemühungen auf Aktivitäten konzentrieren, die gleichzeitig Spaß machen und informativ sind. Alle Projekte sollten die folgenden zwei Aufgaben umfassen:

### 1. Bestimmen Sie die Art der pädagogischen Aktivität zum Thema Ernährung.

- » Wählen Sie eine pädagogische Aktivität zum Thema Ernährung, die für die Altersgruppe, mit der Sie arbeiten möchten, dynamisch und motivierend genug ist. Denken Sie auch an folgende Faktoren:
  - Größe des Klassenzimmers/Raums
  - Vorgesehene Zeit
  - Besondere körperliche Bedürfnisse oder Einschränkungen von Kindern
  - Weitere Ideen finden Sie in der Ergänzung auf Seite 8

### 2. Legen Sie fest, welche nährstoffreichen Frühstücksspeisen Sie servieren werden.

- » Wählen Sie nährstoffreiche, leicht zu verteilende, leicht zu reinigende und abfallarme Lebensmittel
  - Wählen Sie Lebensmittel aus, zu denen die Familien der Kinder wahrscheinlich Zugang haben und die sie sich leisten können
- » Arbeiten Sie mit dem Schulpersonal oder dem Klassenlehrer zusammen, um sicherzustellen, dass es keine Nahrungsmittelallergien gibt, auf die Sie im Klassenzimmer achten müssen

Vergeben Sie Rollen für Freiwillige bei Ihrer Veranstaltung.

Position/Rolle	Name	Kontakt-Informationen	Hinweise
Projektleitung			Kann ein Lion/Leo sein, der sich gut mit Ernährung auskennt und sowohl die Event-Logistik als auch die Freiwilligen verwalten kann
Freiwilligen-Organisator			Weist den Freiwilligen Aufgaben zu und stellt sicher, dass sie bei Fragen unterstützt werden
Schulverwalter			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Genehmigt die Teilnahme der Schule an dem Projekt</li> <li>» Teilt den Club den Lehrer, das Klassenzimmer, die Klassenstufe usw. zu, die für das Projekt am besten geeignet sind</li> </ul>
Lehrer			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Begeistert von Ernährungserziehung</li> <li>» Arbeitet mit dem Club zusammen, um die Aktivität zu planen und die Eltern davon zu informieren</li> </ul>
Event-Fotograf			Sie müssen unterschriebene Freigabeformulare von den Teilnehmern einholen, wenn Sie beabsichtigen, Eventfotos für Werbezwecke zu verwenden

Stellen Sie sicher, dass Sie das richtige Verhältnis von Erwachsenen zu Kindern für Ihre ausgewählten Aktivitäten haben.

Anzahl der Lions	
Anzahl der Leos	
Anzahl der anderen	

**Vorgeschlagene Freiwilligenquoten\*:**

- » 0–4 Jahre: 1 Freiwilliger pro 4 Kinder
- » 4–8 Jahre: 1 Freiwilliger pro 6 Kinder
- » 9–12 Jahre: 1 Freiwilliger pro 8 Kinder
- » 12–18 Jahre: 1 Freiwilliger pro 10 Kinder

\* Viele Kommunen haben Gesetze, die die Anzahl der Kinder, denen ein Kinderbetreuer zugewiesen werden kann, begrenzen. Bitte stellen Sie sicher, dass alle Aktivitäten den örtlichen Vorschriften entsprechen.



# Organisieren Sie Ihr Projekt in erreichbaren Schritten.

Der Projektleiter kann dieses Formular ausfüllen und den Fortschritt verfolgen.

Status	Aufgabe	Deadline	Aufgaben- leitung	Tipps
✘	Informieren Sie Ihren Club			Veranstalten Sie ein Treffen, um Ihren Club über die Veranstaltung zu informieren
	Ereignisname/-titel anlegen			
	Bildung eines Planungskomitees			Ausschuss zur Festlegung der Veranstaltungsteilnehmer, Aktivitäten, Aufgaben und Logistik
	Erstellung des vorläufigen Budgets			
	Finanzierung einholen (falls erforderlich)			
	Kontaktieren Sie den Schul-/ Organisationsverwalter bezüglich des Projekts und bestimmen Sie einen Lehrer und ein Klassenzimmer, mit bzw. in dem Sie arbeiten können			
	Kontaktieren Sie den empfohlenen Lehrer/Mitarbeiter bezüglich des Projekts			
	Entwickeln Sie einen Projektzeitplan mit dem Lehrer			
	Schreiben Sie einen Brief für die Eltern, in dem Sie das Projekt erläutern (optional)			
	Sicherstellung eines angemessenen Versicherungsschutzes			<p>Erkundigen Sie sich bei den zuständigen Behörden, ob eine Versicherungsbescheinigung oder eine Zusatzversicherung erforderlich ist</p> <p>Bei Fragen zum Versicherungsschutz durch die allgemeine Haftpflichtversicherung, die allen Lions Clubs zur Verfügung gestellt wird, lesen Sie bitte die Programmversicherungsbroschüre unter folgender Adresse durch <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a></p>
	Kaufen Sie Lebensmittel und Utensilien (Teller, Besteck usw.) für das Frühstück ein			Siehe die Club-Aufklärungs-Aktivität: Green Meeting, das sich damit beschäftigt, wie Sie Ihr Projekt abfallarm machen können!
	Planen Sie ein Treffen nach der Veranstaltung, um Erfolge zu feiern und Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren			Nutzen Sie die Reflexionsfragen, um über Ihr Projekt zu sprechen



# Bestimmen Sie das Budget für Ihr Projekt.

Dieses Arbeitsblatt kann zur Bestimmung der Finanzierung des Events genutzt werden von: \_\_\_\_\_

Beschreibung	Menge	Kosten	Gesamt- ausgaben	Spenden in Naturalien	Einnahmen	Bilanz
<b>Schulung</b>						
Aufklärungsmaterialien						
Bedarf für Ernährungs- Aktivität						
<b>Ausstattung</b>						
Kühlung						
Lebensmittel						
Geschirr						
Teller/Schüsseln/ Utensilien						
<b>Marketing</b>						
Werbematerial						
<b>Anderes</b>						



## Messen Sie den Erfolg Ihres Projektes.

Versammeln Sie sich wieder als Event-Planungskomitee, um Ihre Wirkung zu feiern und über Ihre Hilfe zu berichten!

Erfolgsmessungen			
<b>Messen Sie den Erfolg Ihres Projektes</b>			
Anzahl von Menschen unter 18, um die wir uns gekümmert haben		Anzahl von Freiwilligen, die keine Mitglieder sind	
Anzahl von Menschen über 18, um die wir uns gekümmert haben		Hilfezeit insgesamt	
Anzahl von Lions Freiwilligen		Gesamtanzahl von Stunden für Planung/ Fundraising	
Anzahl von Leo Freiwilligen			
<b>Reflektieren Sie über Ihr Projekt</b>			
1. Haben Sie Grundschulkindern nährstoffreiche Lebensmittel nähergebracht?			
2. Haben Sie Kindern ein gesundes Frühstück zur Verfügung gestellt?			
3. Was war Ihr größter Erfolg?			
4. Was war Ihre größte Herausforderung?			
5. Würden Sie diesen Event wiederholen?			
6. Was würden Sie ändern?			



# Ideen für Aktivitäten bezüglich eines gesunden Frühstücks

## Aktivitätsübersicht

1. Bitten Sie die Schüler, einen Kreis zu bilden, ihre Arme auszustrecken und sich so weit auseinander aufzustellen, dass sie ihren Nachbarn nicht berühren können.
2. Die Schüler beginnen damit, auf der Stelle zu gehen und dabei aufmerksam zuzuhören.
3. Ein Lion oder Leo ruft laut ein gesundes Frühstücksverhalten und eine Aktion aus.
4. Schüler, auf die das gesunde Verhalten zutrifft, führen die Aktion aus.
5. Rufen Sie dabei eine Mischung aus allgemeinen Verhaltensweisen wie „Spring wie ein Frosch, wenn du heute etwas über gesunde Ernährung lernst“ und etwas spezifischeren Verhaltensweisen wie „Hüpfe auf der Stelle, wenn du zum Frühstück Milch getrunken hast“.
6. Beenden Sie die Aktivität, nachdem Sie alle gesunden Frühstücksoptionen gerufen haben.

## Beispiele für gesunde Frühstücksoptionen

- » Wenn du jeden Morgen frühstückst, bück dich fünfmal und berühre den Boden.
- » Wenn du Obst zum Frühstück isst, jogge auf der Stelle.
- » Wenn du gerne Milch trinkst, spring so hoch wie du kannst.
- » Wenn du *kein* zuckerhaltiges Müsli gegessen hast, spring zehnmal wie ein Hampelmann.