**Gesunde Ernährung und mehr Bewegung am Heinrich-Böll-Gymnasium**

**Klassenstufen 5 und 6**

**„Fit ist cool“**

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung für die Schüler sind zwei untrennbare Ziele, die besonders in den Klassenstufen 5 und 6 an unserer Schule mit Regelmäßigkeit verfolgt werden. Ob als Aktion zum „gesunden Frühstück“ oder als „Milchparty“ wird das Wissen über gesunde Ernährung in den Projektstunden forciert und bei der gemeinsamen Zubereitung von Speisen auch praktisch angewendet.

Der Projekttag „Fit ist cool“ gliedert sich in einen Ernährungs- und Bewegungsteil. Im Ernährungsbaustein wird anhand der regionalen Produktpalette das Ernährungswissen verbessert und das Zubereiten praktisch geübt. Im Bewegungsbaustein erhalten die Kinder die Möglichkeit, einen Fitnesstest zu machen und an Bewegungsspielen teilzunehmen. Sie erhalten die Unterstützung, einen Sportverein ihres Umfeldes für eine eventuelle Teilnahme zu finden.

Unsere nächste „Milchparty“ findet am 04.12.2015 statt.