

# "Gsund samma"

Ein Projekt des Netzwerkes Jugendarbeit Schwandorf



## "Gsund samma" Ein Projekt des Netzwerkes Jugendarbeit Schwandorf

### Das Netzwerk

Im Jahr 2006 haben sich folgende Institutionen und Einrichtungen zum "Netzwerk Jugendarbeit Schwandorf" zusammengeschlossen:

**Jugendtreff Schwandorf**  
**Kreisjugendamt Schwandorf**  
**Gesundheitsamt Schwandorf**  
**Kolping-Bildungswerk Schwandorf**

**gfi -Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration gGmbH**

Selther sind die Kooperationspartner mit den Präventionsprojekten "Jugend - Gesund und aktiv in Schwandorf" (Februar/März 2007) sowie "Jugend und Alkohol" (November/Dezember 2007) an die Öffentlichkeit getreten. Mit der Aktion "Gsund samma" wollte das Netzwerk die zunehmende Bedeutung gesunder Ernährung für Kinder und Jugendliche zum Thema machen.

### Das Projekt

Während des Projektzeitraums vom 24. November 2008 bis zum 18. März 2009 sollten sich 16 Schulklassen und Jugendgruppen im Landkreis Schwandorf zu "Spezialisten für gesunde Ernährung" entwickeln.

Zum Einstieg in das Projekt wurde den Gruppen die Möglichkeit gegeben, bei einem Filmtag am 24. November 2008 im Kino Beiträge zum Thema Ernährung und gesunde Lebensweise zu sehen.

In Folge konnten Schulklassen und Jugendgruppen im Rahmen einer eigenen Projektarbeit aktiv werden, sich handlungsorientiert mit der Bedeutung von Ernährung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden anhand selbst gewählter Themen und Aktionen auseinandersetzen und ihr Konsumverhalten kritisch reflektieren.

Folgende drei "Stationen" sollten durchlaufen werden:

1. Eine gemeinsame Kochaktion
2. Eine Informationsveranstaltung mit einem/er Experten/in und/oder eine Exkursion
3. Medienbegleitung des Projekts

Das Projekt "Gsund samma" wurde durch den Bayerischen Jugendring aus den Mitteln des Kulturfonds der Bayerischen Staatsregierung gefördert.

### Die Teilnehmer

Den Filmtag im Union-Kino Schwandorf haben ca. 300 Schüler und Schülerinnen aus dem gesamten Landkreis Schwandorf besucht.

16 Schulklassen und Jugendgruppen haben sich an der Projektarbeit "Gsund samma" beteiligt.

## Filmtag im Union-Kino Schwandorf am 24. November 2008

Der Startschuss zum Projekt "Gsund samma" des Netzwerkes Jugendarbeit im Landkreis Schwandorf fiel am 24.11.2009. Rund 300 Schülerinnen und Schüler hatten zum Auftakt im Union-Kino in Schwandorf Gelegenheit, sich über gesunde Lebensführung zu informieren. An der Veranstaltung beteiligten sich Jugendliche der Berufsschule Schwandorf, des Sonderpädagogischen Förderzentrums Ettmannsdorf, der Hauptschulen Nabburg und Burglengelfeld, des Kolping-Bildungswerkes Schwandorf sowie des Haus des guten Hirten in Ettmannsdorf.

Ziel des Filmtages war, die Jugendlichen altersgerecht für die Themenbereiche Körper, Wohlbefinden, Ernährung und Ess-Störungen zu sensibilisieren. Sie sollten lernen, Alarmzeichen bei Freunden, Geschwistern und bei sich selbst frühzeitig wahrzunehmen. Zum Abschluss des Filmtags versorgten Schülerinnen einer berufsvorbereitenden Maßnahme der Agentur für Arbeit alle Gäste im Kino mit selbst gemachten Schnittchen. Die perfekt angerichtete Brotzeit mit Belag von Bärlauch bis zum Frischkäse ging weg wie die sprichwörtlichen warmen Semmeln. Geistige Nahrung gab es für die anwesenden Lehrkräfte, die sich mit Informationsmaterial der Bundeszentrale für gesundheitliche Ernährung eindecken konnten.

11A ▶

12



11A ▶

12



11A ▶

12



11A ▶

12



## Projekte der Kreuzbergschule Schwandorf

### Klasse 1 und 2

Unter dem Motto „Gsund samma“ veranstalteten die ersten und zweiten Klassen der Kreuzbergschule in Schwandorf am 13. Februar 2009 einen Gesundheitstag. Neben den Kindern waren etliche Eltern, die Lehrerinnen Frau Mayer, Frau Rudhart, Frau Graf und Frau Krämer und einige Tutoren an der Durchführung des Projekts beteiligt. Die Vorbereitung des gesunden Frühstücks übernahmen einige Elternteile, sie schälten und schnitten das Gemüse für die gesunden Brote. Die Aufgabe der Klasse 2 a war es dann die Vollkornbrote mit viel Fantasie zu belegen. Zum Schluss hatte jedes Kind sein persönliches Gemüse-Clowngesicht gestaltet. In der ersten Klasse wurde währenddessen fleißig Obst geschnitten und dies dann auf Spieße gesteckt. Jetzt musste nur noch das zubereitete Essen aufgetragen und das Büfett eröffnet werden. Zum Schluss waren sich dann alle einig, dass gesundes Essen richtig gut schmeckt.

### Klasse 3 a, 3 b, 4 a und 4 b

Auch in den dritten und vierten Klassen fand im Rahmen des Projekts „Gsund samma“ am 22.11.2008 ein Gesundheitstag statt. Neben sportlichen Aktivitäten, wie Ausdauer- und Koordinationstraining war auch ein gemeinsames gesundes Frühstück geplant. Die Schüler wurden angewiesen, an diesem Tag ein gesundes Pausenbrot mit zur Schule zu bringen. Außerdem beteiligten sich die Kinder bei der Herstellung des gemeinsamen Frühstücks, indem sie zum Beispiel Früchte schnitten, Gemüsespieße steckten oder ein Müsli zusammenstellten. Viele waren sehr überrascht, wie gut solche „gesunden“ Lebensmittel eigentlich schmecken. Nach dem Essen wurde den Jungen und Mädchen das „Ernährungshaus“ vorgestellt. Deren Aufgabe war es jetzt verschiedene Lebensmittel den drei Etagen des Hauses zuzuordnen. Das grüne Erdgeschoss steht für gesunde Lebensmittel, an denen man sich satt essen kann, wie etwa Obst und Gemüse, das gelbe Obergeschoss steht für Lebensmittel, die man in Maßen genießen soll, zum Beispiel Wurst, Eier oder Obstkonserven und das rote Dachgeschoss beinhaltet Lebensmittel die nur selten zu sich genommen werden sollten, wie etwa Müsliriegel, Nutella oder Milchschnitten, aber auch zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Limonade. Ziel dieser Aktion war es, den Kindern den Umgang mit gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln näher zu bringen und ihnen zu helfen, die Fülle von Lebensmitteln einordnen zu können. Begleitend zum Thema „gesunde Ernährung“ liehen sich die dritten und vierten Klassen bei der Zahnärztin Frau Dr. Weber eine „Zuckerkiste“ aus, bei der verschiedenen Lebensmitteln eine bestimmte Anzahl an Zuckerwürfeln zugeordnet wird. Den Schülern wurde dadurch aufgezeigt, wie viel Zucker sie zu sich nehmen wenn sie bestimmte Lebensmittel essen. Zusätzlich sollte noch die Ernährungsberaterin der AOK Amberg engagiert werden, um vor der Klasse sprechen, leider war sie aber an diesem Termin bereits ausgebucht. Im Sinne der Nachhaltigkeit soll diese aber eventuell im Laufe des Schuljahres noch einmal eingeladen werden.

### Klasse 5 a und 9 b

Die Klasse 9 b der Kreuzbergschule Schwandorf führte eine Umfrage zum Thema „Wie isst Nürnberg?“ durch. Zuerst formulierten die Schüler verschiedene Fragen, die dann entweder beibehalten oder wieder aussortiert wurden, um letztendlich einen festen Fragebogen zu erstellen. Außerdem bastelten sie sich Namensschilder, auf denen auch das Schullogo zu sehen war, um professioneller zu wirken. Vier Mädchen und zwei Jungen machten sich dann auf den Weg, um die Nürnberger nach ihren Ernährungsgewohnheiten zu befragen. Das Mädchenteam startete in der Fußgängerzone und das Jungenteam am Bahnhof. An die freiwilligen Teilnehmer aus allen Altersgruppen wurden folgende Fragen gerichtet:



1. Wie oft am Tag essen Sie Obst und Gemüse?  
(Keine ausreichenden Antworten vorhanden.)
2. Wie oft in der Woche essen Sie Fast Food? Was halten Sie von Fast Food?  
(Die Antworten reichen von „nie“ (37 %) bis „immer“ (7 %).)
3. Was ist für Sie gesund Ernährung?  
(Für die Befragten sind Sport (31 %) und Obst & Gemüse (52 %) für eine gesunde Ernährung maßgeblich, aber auch Bioprodukte, kein Fleisch und keine Süßigkeiten zu essen spielen eine Rolle.)
4. Wie gesund ernähren Sie sich? Benoten Sie sich mit einer Note von 1 bis 6.  
(Der Großteil der Interviewten gibt sich die Noten 2 (29 %), 3 (31 %) oder 4 (20 %), nur wenige ernähren sich, ihrer Meinung nach, besonders gut oder besonders schlecht.)
5. Was tun Sie für Ihre Gesundheit noch?  
(53 % der Befragten treiben Sport um gesund zu bleiben, 35 % machen nichts für ihre Gesundheit.)
6. Glauben Sie, dass Bioprodukte gesünder sind? Warum?  
(30 % glauben daran, 70 % glauben nicht, dass Bioprodukte gesünder sind als andere.)
7. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe Ihrer Nahrungsmittel?  
(Nur 23 % achten immer darauf, 16 % manchmal und 61 % nie.)
8. Wie oft in der Woche kochen Sie frisch?  
(Die meisten Befragten kochen täglich frisch (31 %), 23 % geben an nicht kochen zu können.)
9. Warum ernähren Sie sich gesund?  
(37 % tun dies für ihre Fitness, 27 % weil es ihnen schmeckt, 18 % erhoffen sich dadurch ein langes Leben und 18 % ernähren sich überhaupt nicht gesund.)
10. Wenn Sie ein Gemüse sein könnten, welches wären Sie? Warum möchten Sie gerade dieses sein?  
(Lauch, Zucchini, Brokkoli, Kartoffel, Gurke, Karotte, Apfel, Kohl, Erbse, Aubergine, Sellerie, Zwiebel.)

Die Wahrhaftigkeit vieler Antworten wird von den Interviewern jedoch angezweifelt, weil viele der Befragten nicht ihren Antworten entsprechend aussahen. Die Interviewsituation erlebten die Jugendlichen als kalt, anstrengend, stressig und nervig, unter anderem weil manche Passanten genervt oder ängstlich auf ihre Fragen reagiert haben. Alles in Allem hatten die sechs Neuntklässler aber viel Spaß bei ihrer Aktion, außerdem konnten Sie dadurch mehr Selbstvertrauen und eine größere Menschenkenntnis entwickeln. Zum Abschluss des Projekts „Gsund samma“ kochte die 9 b noch gemeinsam mit der Klasse 5 a ein gesundes Essen. Zusammen wurden „Spaghetti Bologemüse“ und ein Obstsalat mit Saftschorle vorbereitet und verzehrt.

## Klassen 5 b und 9 a

In den Klassen 5 b und 9 a fand ein gemeinsamer Projekttag zum Thema „Gsund samma“ statt. Die Fünftklässler bereiteten mit Hilfe einiger Tutoren aus der neunten Jahrgangsstufe ein gesundes Mittagessen zu. Es gab Frühlingsalat mit Putenbrust und als Nachspeise Obstquark.



Am 06.02.2009 wurde an der Kreuzbergschule ein Video zum Thema „Fit nur mit Frühstück“ gedreht. Verschiedene Schüler mussten sich als Regisseur, Kameramann oder -frau, Reporter oder Tontechniker bewähren. Mit den Erstklässlern wurde am Morgen die TV-Sendung „Dingsda“ nachgestellt, bei der sie ein „gesundes Frühstück“ umschreiben sollten. Bei einer Umfrage unter Schülern und Lehrern sollte deren Frühstücksgewohnheiten auf den Grund gegangen werden. Folgende Fragen wurden gestellt:



1. Was verstehen Sie unter einem gesunden Frühstück
2. Frühstücken Sie am Morgen? Nein – Warum? Ja – Was?
3. Wie viel Zeit haben Sie zum Frühstück?
4. Wer macht Ihr Frühstück?
5. Wo und wie Frühstücken Sie?
6. Glauben Sie es ist besser wenn Sie vor der Schule frühstücken? Warum?
7. Wird in anderen Ländern anders gefrühstückt?



Sechs Schüler drehten außerdem eine Art Werbespot, um dem Publikum vor allem eines zu verdeutlichen: Frühstück macht fit für den Tag. Dabei wird der Tagesablauf von zwei Klassenkameraden gezeigt, wobei die eine morgens aufsteht, frühstückt und aktiv in den Tag startet und der andere morgens nicht frühstückt, sich in die Schule schleppt und den ganzen Tag müde und schlapp ist. Der Film wurde mit moderner Videotechnik und unter der fachkundigen Anleitung der Medienpädagogin Sulamith Greiner gedreht.

## Klasse 6 a

Am 22.11.2008 wurde in der Klasse 6 a der Kreuzbergschule Schwandorf ein Gesundheitstag durchgeführt. Im ersten Teil der Veranstaltung werteten die Schüler, mit Hilfe ihrer Lehrerin Sabine Kunz, ihre zuvor verfassten Tagebucheinträge über die eigene Ernährung aus. Als nächstes fand eine Diskussionsrunde zum Thema vegane bzw. vegetarische Ernährung statt.

Den Kindern wurde zuerst eine Folie mit prominenten Personen vorgelegt die alle entweder Vegetarier oder Veganer sind, danach folgte eine kurze Erklärung der beiden Begriffe. Jetzt galt es, entweder in Gruppen oder Einzeln, Gründe zu finden, warum manche Menschen auf Fleisch und andere sogar auf alle tierischen Produkte verzichten. Man einigte sich, dass sowohl die Gesundheit, als auch ethische Gründe eine Rolle spielen.

In Kleingruppen wurde danach, mit Hilfe der Schulsozialarbeiterin Anna von Ammon, eine Lebensmittelpyramide erarbeitet. Die Basis einer solchen Pyramide besteht aus Obst, Gemüse und Salat. Die nächste Ebene wird von Brot, Getreideprodukten, Kartoffeln und Teigwaren eingenommen. Danach folgen weiter in abnehmender Menge Fleisch und Milchprodukte. Am sparsamsten sollte mit Fetten, Ölen und Süßigkeiten umgegangen werden. Zum Abschluss wurde gemeinsam ein veganer Haferflockenburger zubereitet und die Sechstklässler durften verschiedene vegane Süßigkeiten probieren.



## Klasse 7 a

Auch die Klasse 7 a beteiligte sich am Projekt "Gsund samma" und veranstaltete am 22.11.2008 eine Aktion zur Thematik "gesunde Ernährung". Zuerst wurde den Schülern eine Ernährungspyramide präsentiert, mithilfe der sie dann in Kleingruppen einen gesunden Ernährungsplan für eine Woche erstellen sollten. Die Basis dieser Pyramide besteht aus Getränken. Täglich sollte man mindestens 1,5 Liter Wasser trinken. Die nächste Stufe sind Obst und Gemüse. Darüber stehen Getreideprodukte, Brot und Teigwaren, Kartoffeln und Nudeln. Wenig essen sollte man Fisch und Milchprodukte. Darauf folgen Fleisch und Eier. Die Spitze der Pyramide wird von tierischen Fetten und Süßigkeiten gebildet, diese sollte man nur in sehr geringen Mengen zu sich nehmen. Danach wurde ein Quiz veranstaltet, bei dem die Gruppen verschiedene Fragen und verschiedene Antworten vorgelegt bekamen und diese nun richtig zuordnen mussten: „Warum ist zu viel Zucker in der Nahrung ungesund?“, „Was sollte man beim Einkauf von Nahrungsmitteln aus Gründen der Gesundheit berücksichtigen?“ oder „Wie groß ist der Anteil an Wasser am menschlichen Körper?“ waren nur einige der gestellten Fragen. Im Anschluss daran machte sich die Klasse auf den Weg in die Schwandorfer Innenstadt, um Herrn Casinelli, den Besitzer der Pizzeria „Mamma Bella“ zu interviewen. Nach einer kurzen Begrüßung wurden ihm folgende Fragen gestellt:



1. Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine Pizzeria zu eröffnen?
  2. Welche Zutaten sind in einer Pizza?
  3. Welche Zutaten hat eine vegetarische Pizza?
  4. Welche Pizza hat die wenigsten Kalorien?
  5. Wie viel Fett enthält eine Salamipizza?
  6. Welches Gericht auf Ihrer Speisekarte ist am Gesundesten?
  7. Wie viel Pizza darf man essen, dass es noch gesund ist?
  8. Wie gesund sind Meeresfrüchte?
  9. Welches Fleisch ist am gesündesten/fettesten?
  10. Welches ist das Ungesündeste?
  11. Wie viele Leute kommen am Tag in Ihre Pizzeria?
  12. Wie viele davon bestellen etwas Gesundes?
  13. Welches Gericht wird am öftesten bestellt?
  14. Was ist der Unterschied zwischen einer Tiefkühlpizza und einer selbstgemachten Pizza?
  15. Welche Zutaten sind in Ihren gesündesten Salaten?
  16. Essen Sie lieber gesund oder ungesund?
  17. Warum ist Italienisches Essen gesund?
  18. Glauben Sie, dass sich die Deutschen gesund ernähren? Warum?
- (Die Antworten liegen leider nicht vor.)

Wieder zurück in der Schule machten sich die Schüler daran verschiedene gesunde Snacks zuzubereiten. Obstsalat mit Himbeerrjoghurt, Feta-Paprika-Schiffchen, Pumpernickel mit Schnittlauchcreme, ein Tomaten-Mozarella-Teller, ein Lachs-Frischkäse-Aufstrich und viele andere Leckereien wurden gemeinsam zubereitet und gemeinsam gegessen. Zum Abschluss diese Projekttagess wurde der Text „Richtig essen – fit in der Schule“ ausgeteilt. Die Aufgabe der Siebtklässler hierbei war, mit Hilfe zweier Arbeitsblätter verschiedene Fragen zum Text zu beantworten.

## Projekte der Sophie-Scholl-Hauptschule Burglengenfeld

### Klasse 5 a, 5 b und 8

Im Rahmen des Projekts „Gsund samma“ wurde in den fünften Klassen der Hauptschule Burglengenfeld ein Gesundheitstag durchgeführt. Da sich bei einem Besuch einer Zahnärztin vor einiger Zeit herausstellte, dass nur die Hälfte der Schüler der fünften Klassen vor der Schule gefrühstückt hatte, war für die acht Tutoren aus den achten Klassen sofort klar, was sie ihren Schützlingen anbieten wollen: ein gesundes Frühstück. Gemeinsam mit der Jugendsozialarbeiterin Stefanie Strotzer machten sich die Achtklässler auf den Weg in die Supermärkte Burglengenfelds, um gesunde, vitamin- und ballaststoffreiche Lebensmittel einzukaufen. Neben Äpfeln, Bananen, Kiwis und Weintrauben für einen Obstsalat wanderten auch verschiedene Vollkomprodukte in den Einkaufswagen. Während des Frühstücks versuchten die Tutoren den Fünftklässlern klar zu machen, dass morgens nicht viel Zeit aufgebracht werden muss, um gesund bzw. überhaupt zu frühstücken und dass das Frühstück sehr wichtig ist, um sich in der Schule konzentrieren zu können. Die Ernährungswissenschaftlerin Frau Münz stand den Schülern dabei mit ihrem Fachwissen und Informationsmaterialien zur Seite.

### Klasse 7

Im November 2008 wurde in der Sophie-Scholl-Hauptschule in Burglengenfeld das Schülercafé „Sophie“ eröffnet. Hier bieten Schüler und Schülerinnen der siebten Klassen zusammen mit der Jugendsozialarbeiterin Stefanie Strotzer einmal wöchentlich ein kleines Frühstück an. Von Tee und Kakao, über Obst, Joghurt und Müsli, bis hin zu Vollkornbrötchen gibt es Getränke und kleine Speisen zu einem Unkostenbeitrag von ca. einem Euro. In verschiedenen Abständen bietet das Schülercafé auch besondere Aktionen an, zum Beispiel der Verkauf von Bananen-, Erdbeer-, und Himbeermilch oder Kinderpunsch in der Pause. Ziel des Schülercafés ist es unter anderem, den Sinn für bewusste und gesunde Ernährung bei allen Schülern von der fünften bis zur zehnten Klasse zu stärken, eine positive Schulumosphäre zu schaffen und die Schüler ihre Schule als Lebens- und Gemeinschaftsraum aktiv mitgestalten zu lassen. Vorerst ist das Schülercafé „Sophie“ jeden Mittwoch von 7.15 bis 7.45 Uhr geöffnet.



## Projekte des Kolping Bildungswerkes Schwandorf

### Erlebnistag "Bulmare"

Am 02.02.2009 verbrachten 12 Mädchen im Alter zwischen 16 und 19 Jahren einen Tag im Erlebnisbad „Bulmare“ in Burglengenfeld. Im ersten Teil der Veranstaltung hörten die Mädchen einen Referat zum Thema „Gesunde Ernährung und Gesundheit“. „Warum ist gesunde Ernährung in Verbindung mit Sport so wichtig für die Gesundheit?“ war nur eines der Themen. Außerdem wurden den Mädchen „die 10 Gesundheitsregeln“ näher gebracht. Diese waren:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag ...
4. Milch, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nimm dir Zeit, genieße dein Essen
10. Achte auf dein Gewicht und bleibe in Bewegung

Bei dem nachfolgenden Rätsel konnten alle Teilnehmerinnen ihr erworbenes Wissen noch einmal unter Beweis stellen. Danach erwartete der Köchenschef Michail Lauber die Mädchen. Dieser hatte bereits eine kleine Auswahl an gesunden Gerichten zusammengestellt, die er dann mit ihnen zubereitete. Der frische Obstsalat mit Mascarpone, der Kohlrabi-Gurkensalat mit Rosinen, der Karottensalat mit Äpfeln und der Feldsalat mit Speck und Nüssen kamen bei den Jugendlichen, trotz kurzer Skepsis, sehr gut an.



Nach einer kurzen Pause trat der Sport in den Vordergrund. Der Wassergymnastik-Trainer des „Bulmare“ hielt noch einen kurzen Vortrag über Wassersport und Sport im Allgemeinen, bevor sich die Mädchen endlich ins Wasser stürzen konnten. Sie nahmen das Dampfbad, die Rutsche, die Außenanlage, den Strudel und das Blubber-Bad mit großer Begeisterung unter die Lupe. Zum Abschluss des ereignisreichen Tages durften die Jugendlichen am Wassergymnastik-Kurs teilnehmen.



## BVB-Klasse

Der Projekttag einer BVB-Klasse des Kolpingbildungswerks Schwandorf fand am 17.02.2009 im Fitness Forum statt. Ziel dabei war es, den Jugendlichen klar zu machen, dass auch Fitness zur Vorbereitung auf den Beruf gehört. Im Theorie teil der Veranstaltung, der noch im Kolpingsbildungswerk stattfand, wurden verschiedenste Fragen erörtert. „Warum ist gesunde Ernährung in Verbindung mit Sport so wichtig für die Gesundheit?“ und „Was ist gesunde, was ist ungesunde Sportlernahrung?“ waren Themen, aber auch der Energie- und Nährstoffverbrauch und der Ernährungskreis wurden diskutiert. Außerdem wurden den Jugendlichen „die 10 goldenen Regeln für den Sport“ vorgestellt. Diese waren:

1. Vor dem Sport: Gesundheitsprüfung
2. Sportbeginn mit Augenmaß Trainingsintensität
3. Überbelastung beim Sport vermeiden
4. Nach Belastung ausreichende Erholung
5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit
6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen
7. Sport an Klima und Umgebung anpassen
8. Achte auf richtige Ernährung
9. Sport an Alter und Medikamente anpassen
10. Sport soll Spaß machen.

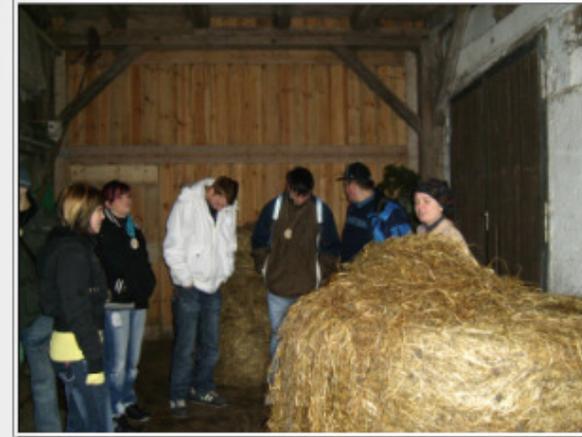
Obwohl die Strecke vom Kolpingbildungswerk zum Fitness Forum im Laufschrift zurückgelegt wurde, waren alle Jugendlichen dazu bereit, zwei Stunden lang unter Anleitung eines Trainers zu trainieren. Die Jungen und Mädchen konnten alles ausprobieren, Kraft- und Gerätetraining, Ausdauertraining und auch ein Schnupper-Aerobic-Kurs wurde angeboten. Bei der Abschlussbesprechung waren sich alle einig: Der Tag war zwar anstrengend, aber das Training hat großen Spaß gemacht.



## Erlebnisbauernhof



Eine Gruppe des Kolpingbildungswerks in Schwandorf führte am 20.01.2009 einen Aktionstag im Rahmen des Projekts „Gsund samma“ durch. Zuerst diskutierten die Jugendlichen über verschiedene Fragen, wie „Wie entstehen Lebensmittel?“ oder „Leben wir im Schlaraffenland?“. Im Anschluss daran konnten sie ihre Kenntnisse zum Thema „Was gehört zu einer gesunden Ernährung?“ bei einem Quiz unter Beweis stellen.



Nach einer kurzen Pause machten sich die 16 Jungen und Mädchen dann auf den Weg nach Brudersdorf, zum Erlebnisbauernhof „Beim Schmied“ der Familie Schönberger. Dort angekommen, stellte sich Frau Schöneberger, ihren Mann und ihre Kollegin Frau Siebold den Jugendlichen vor und erzählte ihnen einiges über die Geschichte des Hofes. Bei der Führung ging es dann zuerst in die Schmiede, wo der Gruppe die verschiedenen Maschinen vorgeführt wurden. Hier durften sich die Jugendlichen mit Hilfe eines Bohrers und einer Säge ein Namensschild basteln. Auch auf dem Bauernhof wartete wieder ein Rätsel auf die Gruppe: verschiedene Arbeiten die auf einem Bauernhof anfallen, mussten den jeweiligen Monaten zugeordnet werden, um schließlich einen ganzen Jahreskreislauf darzustellen. Die Mädchen und Jungen erfuhren beispielsweise, dass das Scheren der Schafe im März stattfindet. Danach durften die Jugendlichen ihre eigenen Haferflocken schrotten, um zur späteren Stunde eine gesunde Brotzeit zu genießen. Jetzt ging es in den Stall: Die Gruppe durfte die Kühe mit Heu füttern und sie erhielten viele Informationen über Tierhaltung und Tierfutter. Als weitere Vorbereitung auf die Brotzeit stellten die Jugendlichen ihre eigene Butter her, indem sie frischen Rahm in eine Flasche füllten und dann kräftig schüttelten. Zum Abschluss traf sich dann die gesamte Gruppe im Keller des Bauernhofs. Dort gab es die selbstgemachten Haferflocken mit Naturjoghurt, Bauernbrot mit der selbstgemachten Butter und Honig sowie hausgemachten Apfelpunsch.

## Projekt der Berufsschule im Haus des guten Hirten Schwandorf

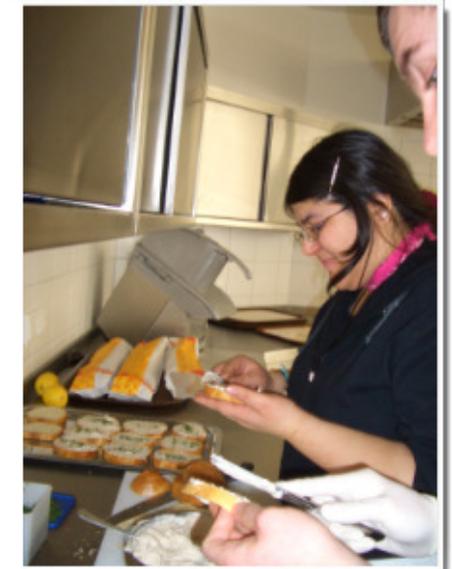
### Klasse Beikoch 10

Am 09. Februar 2009 fand in der Klasse Beikoch 10 (erstes Lehrjahr) im Haus des guten Hirten in Schwandorf ein Aktionstag statt. Unter dem Titel „F(r)ische aus der Oberpfalz“ sollten die Jugendlichen alles rund um den heimischen Fisch lernen. Zu Beginn des Tages wurden die Schüler in vier Gruppen eingeteilt, um im Fach Ernährungslehre jeweils ein Plakat zu gestalten. Die Themen waren „Fische – Arten und Einteilung“, „Fische aus der Oberpfalz“, „Fische in der Ernährung und Frischemerkmale“ und „Fische – Angebotsformen“. Die erste Gruppe fand heraus, dass sich Fische nach der Herkunft, in Süßwasser- und Seewasserfische, nach der Qualität, in Edel- und Konsumfische, nach der Körperform, in Rund- und Plattfische und nach dem Fettgehalt, in Fett- oder Magerfische einteilen lassen. Die zweite Gruppe stellte auf dem Plakat dar, dass es in der Oberpfalz zwei Arten von Fischen gibt, Friedfische, wie Karpfen oder Rotfeder, und Raubfische, wie Zander, Hecht, Saibling oder Barsch. Auf dem dritten Plakat war zu lesen, dass Fische Wasser, Vitamine, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Eiweiße enthalten. Einen frischen Fisch erkennt man an der Schleimhaut, die nicht schmierig sein darf, an den Kiemen, die hellrot sein und fest anliegen müssen, an den Augen, die prall, klar und glänzend sein müssen, am Fleisch, das elastisch sein muss und am Geruch des Fisches, „Fischgeruch“ deutet auf eine lange Lagerung hin. Das vierte Plakat stellte die verschiedenen Angebotsformen von Fisch dar. Fische kann man entweder als Lebendfisch, als Frischfisch, als Frostfisch oder als Fischdauerware kaufen. Die fertigen Plakate wurden dann in der Küche aufgehängt, um den Raum zu verschönern.



Anschließend machte sich die Klasse auf den Weg zum Lokal „Fischgarten“ bei Richt, wo ihnen der Besitzer Johann Holler zeigte, wie er seine Fische in der hauseigenen Zuchtanlage hält und ihnen erklärte, welche einheimischen Fische bei ihm auf den Tisch kommen. Außerdem führte er den Jugendlichen vor, wie ein Fisch geschlachtet und ausgenommen wird.

Wieder zurück, im Haus des guten Hirten, durften die Beikoch-Azubis unter der Anleitung von Gerhard Straller, dem Besitzer und Chefkoch des Waldhotel-Restaurants Schwefelquelle, verschiedene Fischgerichte zubereiten, die während der Fischwochen auch auf der Speisekarte seines Restaurants stehen. Zubereitet wurden: Forellennousse auf Baguette, legierte Fischsuppe auf Forellennockerln, Saiblingsschnitten im Bärlauchmantel, Forellengyros mit Tsatsiki und Lachsforelle in Alufolie gegart. Im Anschluss an die Kochaktion gab der Chefkoch den werdenden Beiköchen noch wertvolle Tipps zur Verarbeitung und Zubereitung von frischem Fisch. „Die Leute greifen ja immer zu Fischstäbchen, weil sie denken, es sei das schnellste und einfachste Fischgericht“ sagt Straller. „Deswegen wollte ich den Schülern heute Rezepte zeigen, die junge Menschen schnell kochen können. Und es soll Spaß machen.“



## Projekt der Konrad-Max-Kunz Realschule Schwandorf

### Klasse 5 a



Ein "REB-Day" fand in den fünften Klassen der Schwandorfer Konrad-Max-Kunz-Realschule statt, wobei „REB“ für Ruhe – Ernährung – Bewegung steht. Auf die Frage „wie gesund samma?“ sollte in Fächern wie Biologie, Sport, Musik und Kunst genauer eingegangen werden. Zu Beginn der Aktion bereiteten die Schüler in der Schulküche ein gesundes Frühstück vor, zu dem unter anderem Müsli, Vollkornbrot und Joghurt gehörte. Nach dem gemeinsamen Essen war Entspannung an der Reihe. Bei kindgerechten Yoga-Übungen lernten die Fünftklässler von ihrer Lehrerin Martina Sitzmann wie man sich geistig sammeln kann. Anschließend führte die Fachlehrerin Birgit Pirzer sie an die „Zuckerstation“. Hier wurde den Kindern erklärt wie viele Zuckerstücke verschiedene Getränke enthalten. Einige Kinder waren sehr geschockt als sie hörten, dass nur ein Glas Orangenlimonade 12 Würfel Zucker enthält. Um den Mädchen und Jungen gesunde Lebensmittel näher zu bringen, wurde die Ernährungsberaterin Frau Elke Greifelt aus dem Reformhaus in Schwandorf als Referentin eingeladen. Zusätzlich zu ihrem Vortrag hatte die Expertin noch einen pflanzlichen Brotaufstrich und Bananenchips dabei, von denen auch jedes Kind probieren durfte. Beides schmeckte fast allen Schülern sehr gut. Anhand einer Ernährungspyramide machte Frau Greifelt deutlich was überhaupt gesunde Ernährung ist und welche Lebensmittel man wie oft essen sollte. Die wohl naheliegendste Antwort auf die Frage, was Vitamine eigentlich sind, gab ein Schüler: "Fitamine heißen so, weil sie fit machen!" meinte er.



Zum Abschied verteilte die Ernährungsexpertin Überraschungspäckchen mit gesunden Süßigkeiten für jedes Kind. Im darauffolgenden Biologieunterricht wurde die Klasse von ihrem Lehrer, Herrn Birzer, über den Nährwert bestimmter Lebensmittel informiert. Die zuvor von ihnen gesammelten Lebensmittelverpackungen durften sie auf Plakate kleben und an die Wand hängen. Im Anschluss daran konnten die Fünftklässler ihr Wissen bei einem Quiz unter Beweis stellen, bei dem es sogar Preise zu gewinnen gab. Zum Abschluss des „REB-Days“ war in Herrn Lottners Musikunterrichts bei einem Bewegungslied sportliche Betätigung angesagt.



## Projekt des Sonderpädagogischen Förderzentrums Schwandorf

### Klasse 8

In der achten Klasse des sonderpädagogischen Förderzentrums in Schwandorf stand am 22.11.2008 neben einem gesunden Frühstück auch Nordic Walking auf dem Programm. Nach einer kurzen theoretischen Einführung, die sowohl die Technik, die Trainingslehre und die Erklärung der Ausrüstung als auch die Klärung des Nutzens für die Gesundheit enthielt, folgte die praktische Umsetzung bei einem Walk durch Schwandorf. Nachdem einige Lauffehler korrigiert wurden, machte es allen Teilnehmern zunehmend Spaß.

Wieder zurück in der Schule, wurde den Schülern, mit Hilfe des Lebensmittelzuges näher gebracht, welche Nährstoffe sich in den verschiedenen Nahrungsmitteln befinden. Nach der im Anschluss stattfindenden Diskussion bereiteten die Jungen und Mädchen gemeinsam mit ihrem Lehrer, Herrn Rentmeister, ein gesundes Frühstück vor, das sie dann auch gemeinsam gegessen haben.

Am 29.01.2009 durften die Achtklässler dann zusammen mit ihrem Lehrer den Biobauerhof von Georg Doll in der Nähe von Nittenau besichtigen. Auf dem „Haflingerhof“ erfuhren die Schüler, wie Bio-Lebensmittel angebaut und produziert werden. Mit Hilfe von Plakatwänden gab der Bauer einen Überblick über seine Aufgaben. Er erklärte den gespannten Zuhörern den Unterschied zur konventionellen Landwirtschaft und zeigte ihnen mit welcher Nahrung seine Tiere gefüttert werden. Neben dem Bauern und seiner Familie leben auf dem Haflingerhof nämlich 190 Mastschweine, einige Ziegen, über 200 Schafe, ein Esel, ein Hund, 14 Haflingerpferde, 3 Katzen, 70 Legehennen, 50 Gänse, 110 Puten, 150 Enten und 80 Masthähnchen. Jetzt durften einige Kinder auf den Haflingerpferden reiten oder die Lämmchen streicheln, während wieder andere die kleinen Ferkel auf dem Arm trugen. Beim Abschlussgespräch mit Georg Doll, bei frischem selbstgepresstem Apfelsaft, bekundeten alle wie viel Spaß sie an diesem Tag hatten.

Eine weitere Aktion im Rahmen des Projekts „Gsund samma“ fand am 18.02.2009 statt. Die Achtklässler bereiteten gemeinsam mit der Hauswirtschaftslehrerin Anneliese Grünwald ein dreigängiges Menü unter ernährungsspezifischen Gesichtspunkten zu, das allen Essern sehr gut geschmeckt hat.

Bei der Abschlussreflexion am 20.02.2009 diskutierten die Schüler das Thema „gesunde Ernährung“ auf dem Hintergrund der Erfahrungen die sie bisher gemacht hatten. Eins stand dabei für alle fest: „Bei einem Projekt wie 'Gsund samma' würden wir sofort wieder mitmachen.“

## Projekt des Heimat- und Trachtenvereins Stamm Schwandorf

### Jugendtanzgruppe



Die Mädchen und Jungen der Jugendtanzgruppe des Heimat- und Trachtenvereins Stamm Schwandorf integrierten zusammen mit der Jugendleiterin Jeanette Medack die Vorgaben des Projekts „Gsund samma“ in ihren bereits geplanten Kochkurs, der 14-tägig stattfinden und ein ganzes Jahr dauern soll. Am 07.02.2009 fand die erste Kochaktion statt. Die Jugendlichen bereiteten zusammen mit der Jugendleiterin gefüllte Paprika mit Kartoffeln zu. Das Kochen machte den Teilnehmern großen Spaß, war aber auch anstrengend, so dass sich alle freuten, als es dann endlich zum Essen ging.

Zu den Paprika wurde selbstgemachter Apfelsaft getrunken. Nach dem Essen waren alle Köche zufrieden mit dem was sie zubereitet hatten ... und vor allem satt. Beim nächsten Termin, am 28.02.2009, kochten die Jugendlichen zusammen Kohlrabischaumsuppe, gefüllte Frühlingseierkuchen und als Nachspeise Feldsalat mit gerösteten Rauchwürfeln, angerüsteten Haselnüssen und Bienen. Anlässlich des Geburtstags einer Betreuerin wurde am 14.03.2009 normales Chili con Carne und vegetarisches Chili "sin Carne" mit verschiedenen Salaten zubereitet.



## Projekt der Hauptschule Neunburg v. W.

### Klasse 8 a und 8 b



Die HsB-Gruppe der Klassen 8 a und 8 b der Hauptschule Neunburg vorm Wald beschäftigten sich im Rahmen des Projekts "Gsund samma" vor allem mit Getreide und Getreideprodukten. Sie lernten im Unterricht einiges über Getreidearten, den Aufbau von Getreidekörnern und handelsübliche Getreideprodukte. Zur Veranschaulichung durften die Jugendlichen mit einer Getreidemühle verschiedenes Korn mahlen um damit später Vollkornbrot und Vollkornsemmeln selbst zu backen. Zum Abschluss des Projekts besuchten die Schülerinnen und Schüler die „Ecklmühle“ in Oberauschau, wo ihnen die Familie Eckl erklärte, welchen langen Weg die Getreidekörner von der Anlieferung bis zur Verpackung in Mehlüten zurücklegen. Außerdem wies er die Mädchen und Jungen darauf hin, dass beim Mahlen neben Mehl beispielsweise auch Gries und Haferflocken entstehen. Bevor sich die Gruppe dann im Mühlenladen umschaute, gab der Besitzer den Schülern noch einen kurzen Einblick in das Berufsbild eines Müllers.



## Netzwerk Jugendarbeit Schwandorf

### Jugendtreff Schwandorf

Krondorfer Str. 2  
92421 Schwandorf  
Tel.: 09431 43336  
Fax: 09431 996128  
Email: jugendtreff@schwandorf.de

### Kreisjugendamt Schwandorf

Wackersdorfer Str. 80  
92421 Schwandorf  
Tel.: 09431 471-389  
Fax: 09431 471-382  
Email: stefan.kuhn@landkreis-schwandorf.de

### Gesundheitsamt Schwandorf/ Geschäftsstelle Suchtarbeitskreis

Wackersdorfer Str. 78a  
92421 Schwandorf  
Tel.: 09431 38641  
Fax: 09431 38634  
Email: manfred.schade@landkreis-schwandorf.de

### Kolping-Bildungswerk Schwandorf

Am Ahornhof 1  
92421 Schwandorf  
Tel.: 09431 4108-0  
Email: schwandorf@kolping-ostbayern.de

### gfi

Gesellschaft zur Förderung  
beruflicher und sozialer  
Integration (gfi)  
gemeinnützige GmbH  
Tel.: 09431 7558-0