



WERNER

**Michelau
Lichtenfels
Burgkunstadt**

Lebensmittelkompetenz am Obermain

Gesunde Ernährung bei EDEKA Werner

Sehr geehrte Damen und Herren,

da wir uns der sozialen Verantwortung unseres Unternehmens bewusst sind, bieten wir seit einiger Zeit verschiedene Programme zum Thema Ernährungsberatung an. Hierzu würden wir gerne auch Sie und Ihre Kinder zu uns einladen.

Zur Auswahl stehen drei verschiedene Bausteine, in denen den Kindern spielerisch das Thema „Gesunde Ernährung“ beigebracht wird: Sinnesparcours, Markt-Rallye und das Gesunde Frühstück.

Beim „Sinnesparcours“ erfahren die Kinder anhand einer aufgebauten Ernährungspyramide Interessantes zum Thema bewusste Ernährung, Sie bereiten einen Obstsalat und einen Gemüsesalat vor, durchlaufen einen „Parcours der Sinne“ in dem Sie lernen Obst und Gemüse anhand von Geschmack, Geruch und Gefühl zu erkennen und machen ein Ernährungsquiz. Als Dank bekommen die fleißigen Kinder eine Überraschungstüte.

Bei der „Markt-Rallye“ lernen die Kinder unter anderem auch richtig einzukaufen. Sie hören eine interessante Geschichte über Vitalstoffwichtel und erfahren hierbei spielerisch die ausgewogene Zusammensetzung einer Mahlzeit. Den Kindern werden Saftschorlen angeboten und es werden gemeinsam Obstboote gebastelt, welche im Anschluss selbstverständlich verspeist werden können. Die Kinder gehen selbständig Pärchenweise Frühstück-, Mittag- und Abendessen einkaufen. Danach werden die Einkäufe auf die richtige Zusammensetzung hin geprüft. Alle Kinder erhalten ein Platzset zum ausmahlen und nehmen an verschiedenen Geschmackstests teil. Auch hier erhalten die Kinder eine kleine Überraschung.

Das „Gesunde Frühstück“ könnte man auch als gesundes Pausenbrot bezeichnen. Hier hören die Kinder eine Geschichte über das Pfannkuchenmädchen und erfahren hierbei wie eine ausgewogene Ernährung zusammengesetzt ist. Die Kinder fertigen aus einem großen Korb voll Obst, Gemüse, Brot, Käse, Wurst und Milch verschiedenen Spieße und bereiten ihr eigenes Pausenbrot. Jedes Kind bekommt einen Obst- und Gemüsespieß und das belegte Brot in eine Pausenbox gelegt, welche die Kinder mit nach Hause nehmen dürfen. Abgerundet wird die Aktion mit einem kleinen Entspannungsspiel.



WERNER

**Michelau
Lichtenfels
Burgkunstadt**

Lebensmittelkompetenz am Obermain

Alle Aktionen dauern etwa 1,5 bis 2 Stunden und sind für Sie natürlich völlig kostenlos. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben würden wir uns freuen Sie in unserem Markt begrüßen zu dürfen. Gerne stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer 09571 / 88 0 33 jederzeit für weitere Fragen bereit.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Ernährungsmitarbeiter von EDEKA Werner

Marina Werner, Sandra Endres, Sabrina Schreppel





WERNER

**Michelau
Lichtenfels
Burgkunstadt**

Lebensmittelkompetenz am Obermain

FAX-Bestätigung

Anmeldung „Gesunde Ernährung“

In welcher Filiale wünschen Sie den Kurs? (Bitte ankreuzen)

E Michelau

E Lichtenfels

EC Burgkunstadt

Name der Institution _____
Straße _____
PLZ, Ort _____
Telefonnummer _____
Faxnummer _____
e-mail _____
Ansprechpartner _____
Gruppe/Klasse _____
Anzahl der Kinder/Personen _____
Namen der Begleitpersonen _____
Datum/Uhrzeit _____
(nach telefonischer
Absprache)

Bitte bringen Sie zur Gesunden Ernährung folgendes mit:

- Namensschilder für jedes Kind
- ein kleines Brettchen/Kind
- ein scharfes Messer/Kind
- einen kleinen Löffel/Kind
- einen Trinkbecher aus Plastik/Kind
- eine kleine Schüssel zum Essen von Salat aus Plastik/Kind
- einen Stift/Kind
- Liste über evtl. Lebensmittelunverträglichkeiten

Ort, Datum

Unterschrift

Den ausgefüllten Zettel bitte per Fax an: 09571 / 83 4 82