

Die Foto- Challenge Guten Start in den Tag!

Die Foto- Challenge animiert Kinder und Jugendliche auf spielerische Weise zu einem guten Ernährungsverhalten. Das Ziel besteht darin, innerhalb des Durchführungszeitraums möglichst viele und abwechslungsreiche Frühstücksideen zu sammeln.

Ziel der Foto-Challenge

Prinzipiell geht es darum Kinder und Jugendliche für ein gesundes und abwechslungsreiches Ernährungsverhalten zu sensibilisieren, indem sie motiviert werden, ein abwechslungsreiches Frühstück in ihren gewohnten Alltag zu integrieren.

Teilnehmende festlegen

Die Teilnehmenden könnt Ihr ganz individuell bestimmen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist nicht eingeschränkt. Die Siegerehrung erfolgt, wenn alle Kinder und Jugendlichen die Fotos bzw. die Ergebnisse eingereicht haben.

Zeitraum festlegen

Die Foto-Challenge kann grundsätzlich jederzeit durchgeführt werden. Die Dauer der Foto-Challenge, könnt Ihr gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen flexibel festlegen. In dieser Hinsicht sind Euch keine Grenzen gesetzt.

Spielregeln und Co. festlegen

1. Wissensinput und Ideensammlung

Schaut Euch mit den Kindern und Jugendlichen zusammen die Videos an. Diese findet Ihr am Ende dieses PDFs. Anschließend setzt Ihr Euch mit den Kindern und Jugendlichen zusammen und sammelt Frühstücksideen. Von den Ideen kann sich jeder sein individuelles Frühstück selbst aussuchen oder zusammenstellen.

2. Einkaufsliste:

Überlegt mit den Teilnehmenden, welche Zutaten sie für ihr Fit-Macher-Frühstück benötigen und erstellt eine Einkaufsliste. Ihr könnt dabei die Zutaten aufschreiben oder z.B. Bilder aus Lebensmittelprospekten verwenden.

3. Einkaufen der Zutaten:

Die Organisation des Einkaufs ist dabei u.a. davon abhängig, wie die Fit-Macher-Frühstücke zubereitet werden. Für die Zubereitung bei Euch vor Ort, könnt Ihr zusammen mit den Kindern und Jugendlichen einkaufen gehen oder die Zutaten allein besorgen. Bereiten die Teilnehmenden ihr Frühstück zuhause vor, lasst sie eigenständig (z.B. mit ihren Eltern, älteren Geschwistern) einkaufen.

Tipp 1: Achtet im Supermarkt auf die Preise (z.B. sind Obstsorten im Angebot?) und seid flexibel beim Einkauf. Schaut bereits vorab in den Läden der näheren Umgebung, welche Obstsorten im Angebot sind. Dann könnt Ihr Euren Kindern und Jugendlichen entsprechende Tipps geben, z.B. „beim türkischen Supermarkt um die Ecke sind gerade Birnen und Walnüsse sehr günstig“ oder „gegenüber beim Discounter sind morgen Mangos und Bananen preiswerter denn je“.

Tipp 2: Versucht außerdem auf die Verarbeitung regionaler und saisonaler Produkte zu achten und animiert die Kinder und Jugendlichen entsprechend zu planen und ggf. einzukaufen. Dafür ist der Saisonkalender hilfreich:

www.bzfe.de/data/files/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf

Tipp 3: In Drogeriemärkten findet Ihr ganz tolle Lebensmittel die ein Müsli wertvoller machen, wie z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Dinkelflocken etc..

4. Zubereitung der Fit-Macher-Frühstücke

Die Zubereitung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Mögliche Varianten sind:

- a) Gemeinsame Zusammenstellung einer Frühstücksbar in Eurer Einrichtung: Die jeweiligen selbst zusammengestellten Frühstücke der Kinder und Jugendlichen werden fotografiert.
- b) Brainstorming Session in der Freizeiteinrichtung: Danach lasst Ihr die Kinder und Jugendlichen ihr Fit-Macher-Frühstück eigenständig zu Hause oder bei Euch vor Ort erstellen und fotografieren.
- c) Gemeinsames „Probekochen“ in Eurer Einrichtung: Im Anschluss bereiten die Kinder und Jugendlichen zu Hause (z.B. am Wochenende) oder bei Euch in der Einrichtung Frühstücksvariante vor und fotografieren selbst das Ergebnis.

5. Wettbewerb

Nach dem Durchführungszeitraum wählt eine Jury aus allen Fotos die drei besten Ergebnisse aus. Die Zusammensetzung der Jury ist euch überlassen (Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche oder beide ... alles ist möglich).

Teilt den Kindern und Jugendlichen auch mit, wie die Fotos eingereicht werden sollen – ausgedruckt oder in digitaler Form. Wenn die Zubereitung in Eurer Einrichtung stattfindet, können die Gewinner*innen z.B. auch direkt vor Ort (ohne Fotos) festgelegt werden.

Mögliche Kriterien für die Bewertung der eingereichten Fit-Macher-Frühstücken sind:

- Aussehen
- Verwendung gesunder Lebensmittel
- Verwendung saisonaler Lebensmittel
- Und natürlich, wie abwechslungsreich, vielfältig oder bunt ein Frühstück ist 😊.

Zum Schluss können noch Preise für die drei besten Frühstücke bestimmt werden (z.B. Mini-Kochbücher, Kostenlose Teilnahme an einem Bewegungsausflug während Eures Ferienprogrammes). Bei der Entscheidung könnt Ihr die Kinder und Jugendlichen mit einbinden ... das kann die Motivation mitzumachen nochmals steigern.

Wettbewerb ankündigen

Nachdem die Rahmenbedingungen feststehen, gilt es nun Teilnehmend für die Foto-Challenge zu gewinnen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B.

- Direkte Ansprache durch die Mitarbeitende
- Plakate
- Ankündigung im Wochen-/Monatsprogramm der Einrichtung (wenn vorhanden)
- Ankündigung über Social-Media (wenn vorhanden)

So! In die Küche, fertig, los

Das Fit-Macher-Frühstück wird von den Kindern und Jugendlichen zubereitet.

And the winner is ... Siegerehrung vornehmen

Um die erbrachten Leistungen gebührend zu würdigen können die Gewinner*innen, also die drei besten Ergebnisse, im Rahmen einer Siegerehrung bekannt gegeben werden.

Links zu den Erklärvideos

Video 1: Denise stellt die Foto-Challenge kurz vor

Link: <https://youtu.be/3lZ5b3uwATI>

Video 2: Wofür ein Fit-Macher-Frühstück gut ist

Link: <https://youtu.be/XgBqwqCgMYQ>

Video 3: Ablauf der Foto-Challenge

Link: <https://youtu.be/52-S4Va7sXM>

Video 4: Tipps, wie ein Fit-Macher-Frühstück aussehen kann (Brot und Co.)

Link: <https://youtu.be/PcEqEVDueJw>

Video 5: Tipps, wie ein Fit-Macher-Frühstück aussehen kann (Müsli und Co.)

Link: <https://youtu.be/95PNRNZTD0o>

Video 6: Welche Getränke zu einem Fit-Macher-Frühstück passen

Link: <https://youtu.be/zUD1o2-G6Fs>

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rüchfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de