

Die Foto- Challenge

Fitness Snacks als Zwischenmahlzeit!

Die Foto- Challenge animiert Jugendliche zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten. Das Ziel besteht darin, ein großes Angebot an gesundheitsfördernden Snackangeboten innerhalb des Durchführungszeitraums zu entwickeln.

Ziel der Foto-Challenge

Prinzipiell geht es darum (Kinder und) Jugendliche für ein abwechslungsreiches Ernährungsverhalten zu sensibilisieren. Oft sinkt mit zunehmendem Alter der Anteil der Jugendlichen, die am „klassischen“ Mittagessensangebot in der Schul-Mensa teilnehmen. Jugendliche wenden sich aus verschiedenen Gründen eher Angeboten wie Snacks oder Fast Food zu.

Ziel dieser Challenge ist die Umsetzung eines schnellen, unkomplizierten und trotzdem gesundheitsfördernden Snackangebots. Somit haben die Jugendlichen die Möglichkeit sich „snackend“, aber auch gleichzeitig ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren; mit dem Ziel dies in den gewohnten Alltag zu integrieren.

Teilnehmende festlegen

Die Teilnehmenden könnt Ihr individuell anpassen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist nicht eingeschränkt. Die Siegerehrung erfolgt, wenn alle Jugendlichen die Foto-Challenge absolviert bzw. die Fotos eingereicht haben.

Zeitraum festlegen

Die Foto-Challenge kann grundsätzlich jederzeit durchgeführt werden. Die Dauer der Foto-Challenge kann gemeinsam mit den Jugendlichen flexibel festgelegt werden. In dieser Hinsicht sind Euch keine Grenzen gesetzt.

Spielregeln und Co. festlegen

1. Wissensinput und Ideensammlung

Schaut Euch gemeinsam mit den Jugendlichen die Videos an. Diese findet Ihr am Ende dieses PDFs.

Tipp 1: Lasst die Jugendlichen während der Videos Notizen aufschreiben.

Sammelt anschließend gemeinsam mit den Jugendlichen Vorschläge und Ideen oder lasst die Jugendlichen allein arbeiten.

Tipp 2: Im Internet finden sich zahlreiche Anregungen. Bindet, wenn möglich, das Internet in den Ideenfindungsprozess mit ein.

2. Einkaufsliste

Im Anschluss daran sollen die Jugendlichen eine Einkaufsliste schreiben.

3. Einkaufen der Zutaten

Danach gehen die Jugendlichen die Lebensmittel einkaufen. Die Organisation des Einkaufs ist dabei auch davon abhängig, wie die Snacks zubereitet werden. Für die Zubereitung bei Euch in der Einrichtung, können die Zutaten auch vorab von Euch besorgt werden.

Tipp 1: Schaut vorab in den Läden der näheren Umgebung, welche Obstsorten im Angebot sind. Dann könnt Ihr den 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 auf die Verarbeitung regionaler und saisonaler Produkte zu achten und animiert die Jugendlichen entsprechend zu planen und einzukaufen. Dazu kann vorab ein Blick in den Saisonkalender hilfreich sein:

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

4. Zubereitung der Fitness-Snacks

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

- a) Gemeinsame Zusammenstellung einer Snackbar in Eurer Einrichtung: Die jeweiligen selbst zusammengestellten Snacks der Jugendlichen werden fotografiert.
- b) Brainstorming-Session in Eurer Einrichtung: Danach lasst Ihr die Jugendlichen ihren Fitness-Snack eigenständig zu Hause oder bei Euch in Eurer Einrichtung erstellen und fotografieren.
- c) Gemeinsames „Probekochen“ in Eurer Einrichtung: Im Anschluss bereiten die Jugendlichen ihren Fitness-Snack zu Hause oder in Eurer Einrichtung zu 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, Jugendliche oder beide ... alles ist möglich).

Legt zudem fest, wie die Fotos eingereicht werden sollen (z.B. per E-Mail oder über einen Social Media-Post, falls Ihr einen entsprechenden Account habt).

Mögliche Kriterien für die Bewertung der eingereichten Fitness-Snacks sind:

- (appetitliches) Aussehen
- Verwendung von eiweißreichen Lebensmitteln
- Verwendung saisonaler Lebensmittel
- und natürlich, wie abwechslungsreich und vielfältig ein Snack ist 😊

Zum Schluss können noch Preise für die drei besten Snacks bestimmt werden. Bei der Entscheidung könnt Ihr die Jugendlichen mit einbinden ... das kann die Motivation mitzumachen nochmals steigern.

Wettbewerb ankündigen

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

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

So! In die Küche, fertig, los

Die Jugendlichen bereiten ihren Fitness Snack zu.

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/A_ozRWEkpac

Video 2: Wofür ein Fitness-Snack gut ist

Link: <https://youtu.be/cZ1aVmWe7v4>

Video 3: Ablauf der Foto-Challenge

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

Video 4: Tipps, wie ein Fitness-Snack aussehen kann

Link: <https://youtu.be/5GS7EFkXJyM>

Video 5: Vorstellung verschiedener Fitness-Snacks

Link: <https://youtu.be/jkS89a0kw80>

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 rücfraagen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de