

## Info-Stand „Fast Food“

---

Ihr wollt das Thema Fast Food in Eurer Einrichtung behandeln und es fehlt Euch an Ideen? In unserem Beitrag „Fast Food ausgewogener gestalten“ (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/))) findet Ihr viele Ideen und Rezepte, wie man Fast Food ausgewogen und dennoch lecker zubereiten kann. In der Aktions-Anleitung „Pop-up-Restaurant“ (findet Ihr auch auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/))) geben wir Euch praktische Tipps, wie Ihr bei Euch in der Einrichtung Euer eigenes Fast-Food-Restaurant zum Leben erwecken könnt.

Für diejenigen unter Euch, die sich für das Thema Ernährung besonders interessieren und/oder gerne tiefer mit den Kindern und Jugendlichen in die Thematik einsteigen wollen, bietet sich ein Infostand zum Thema Fast Food an.

Der Stand enthält eine Ernährungsampel und die Kinder und Jugendliche müssen Speisen von verschiedenen Fast-Food-Ketten richtig einordnen. Aber auch Tipps zum richtigen Umgang mit Fast Food können thematisiert werden (s. Beitrag „Fast Food ausgewogener gestalten“ auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/))).

### Für den Info-Stand benötigt Ihr folgendes Material

- Stellwand
- Magnete/ Pinnadeln und/oder Tesafilm zum Befestigen
- Fast Food-Verpackungen
- Tisch
- Ampelfarben

## Ablauf

### 2-4 Wochen vor dem Aktionstag

Sammelt Verpackungen von Fast Food-Produkten oder bittet die Kinder und Jugendlichen, welche mitzubringen. Eine weitere Möglichkeit wäre in den Restaurants nach Nährwerttabellen zu fragen oder diese online runterzuladen (z.B. <https://www.mcdonalds.com/de/de-de/produkte/alle-produkte.html> und <http://www.naehrwertvergleich.de/vergleiche/burger-king-burger/> <https://www.subway.com/de-DE/MenuNutrition>).

### Am Aktionstag selbst:

1. Hängt die Ernährungsampel mit den Nährwertangaben aus und lasst die Kinder und Jugendlichen die Verpackungen einsortieren. Ziel der Aufgabe ist es, dass sich die Kinder und Jugendlichen bewusst und kritisch mit den Nährwerten von Fast Food auseinandersetzen. Erläutert den ihnen, warum Fast Food nur gelegentlich verzehrt werden sollte.
2. Thematisiert die Tipps zum richtigen Umgang mit Fast Food und zeigt alternative Angebote auf (s. Beitrag „Fast Food ausgewogener gestalten“ auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/))). Eventuell können die Kinder und Jugendlichen die Tipps auch eigenständig ergänzen.
3. Zum Abschluss ladet Ihr alle in Euer Restaurant ein (s. Beitrag „Pop-up-Restaurant: Fast Food – Ausgewogen und lecker“ auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/))) oder bietet einfach Verkostungsproben an und erlebt den geschmacklichen Hochgenuss von Eurem Fast Food aus eigener Kreation.

Rezeptideen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)). Es geht auch selbstverständlich ohne Verköstigung ... aber ein paar Kostproben können dabei helfen, das Interesse Eurer Kinder und Jugendlichen für den Stand zu wecken.

**Zusatz-Tipp:** Lasst die Kinder und Jugendlichen zu Experten werden! Falls Ihr den Info-Stand noch einmal bei Euch aufbaut, haltet Euch mehr im Hintergrund und überlasst engagierten Kindern und Jugendlichen die Expertenrolle am Stand. Im Sinne eines Peer-to-Peer-Ansatzes können diese dann andere für das Thema sensibilisieren.

*P.S.: Der Infostand lässt sich sehr gut mit der Aktion „Pop-up-Restaurant“ (findet ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)) verbinden und daraus einen Motto-Tag oder eine Aktionswoche mit Euren Kindern und Jugendlichen gestalten.*

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://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 rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)