

# Entdecke, was auf deinem Teller ist

Während dieser zwei Tage entdecken die Kinder / Jugendlichen die Wichtigkeit des gesunden Essens. In zwei Workshops erhalten die Schüler\*innennützliches Wissen zu unseren Nahrungsmitteln, dieses wird spielerisch gefestigt. Dann wird das Essen zubereitet und gemeinsam eingenommen.

Aus den vier untenstehenden Bausteinen sucht ihr euch zwei Bausteine aus.

Dauer je Baustein: ca. 3 bis 4 Stunden pro Gruppe

Ablauf: Zwei Gruppen wechseln zwischen Theorie & Praxis, dann gemeinsames Abschlussessen

## Folgende Bausteine stehen zur Auswahl:

### Baustein 1: „Bunte Teller - starke Kinder!“

Ziel: Grundlagen gesunder Ernährung, Lebensmittel kennenlernen, Vielfalt & Farben erleben

#### Theorie:

- Mitmach-Geschichte: „Reise durchs Bauchland“
- Spiel: „Was gehört auf meinen Teller?“ – Puzzle oder Magnettafel
- Interaktiver Aufbau der Ernährungspyramide (z.B. mit echten Lebensmitteln, Filz, Bildern)

#### Praxis:

- Regenbogen-Gemüsewraps oder Obst-Smoothie-Bowls
- Fokus: Farbenvielfalt, einfache Zubereitung, Spaß am Ausprobieren

### Baustein 2: „Iss dich clever!“

Ziel: Ernährung & Gehirnleistung, Energie für Schule & Alltag

#### Theorie:

- Workshop: Was gibt meinem Körper Energie?
- Gruppenstationen: Zuckercheck (z.B. Zuckerwürfel raten), Trinkvergleich, Brainfood-Poster
- Quiz oder Bewegungsbingo

#### Praxis:

- Brainfood-Bowl mit Hirse, Gemüse & Joghurtdip
- Oder: Vollkornbrot selberbacken + bunte Brotgesichter mit Aufstrichen

### Baustein 3: „Lecker, gesund & nachhaltig“

Ziel: Selbstbestimmung beim Essen, nachhaltige Entscheidungen treffen

#### Theorie:

- Workshop: „Snack dich schlau - was steckt in deinem Lieblingsessen?“
- Inhalte: Versteckte Fette / Zucker, Food-Label-Check, Saisonalität
- Gruppenarbeit: nachhaltige Snack-Ideen entwickeln

## Leistungen

- ✓ 1 Übernachtungen mit Vollpension
- 1 Übernachtungen mit Halbpension
- ✓ 2 Bausteine zur Auswahl

## Termine & Preise

16. 02. 2026 - 31. 07. 2026

01. 09. 2026 - 14. 12. 2026

- ☛ 1 Übernachtungen mit Vollpension,
- 1 Übernachtungen mit Halbpension,
- Zweibettzimmer
- 121,00 € pro Person

16. 02. 2026 - 31. 07. 2026

01. 09. 2026 - 14. 12. 2026

- ☛ 1 Übernachtungen mit Vollpension,
- 1 Übernachtungen mit Halbpension,
- Bett / en im Mehrbettzimmer
- 164,00 € pro Person

## Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Praxis:

- Saisonal-regionales Snackbuffet: Wraps, Dips, gebackenes Gemüse
- Oder: „DIY-Buddha-Bowls“ mit saisonalen Toppings

#### Baustein 4: „ECO-Nutrition - deine Ernährung von morgen“

Ziel: Eigenverantwortung, Nachhaltigkeit, kritisches Konsumverhalten

Theorie:

- Workshop: „Klimateller & Konsum - wie isst du morgen?“
- Themen: CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Lebensmitteln, Tierwohl, Lebensmittelverschwendung
- Gruppenarbeit: „Mein nachhaltiger Tagesplan“ oder „Ernährungs-Influencer für einen Tag“

Praxis:

- Kreative Resteküche (z.B. Gemüsequiche, Brotsalat, Ofengemüse)
- Oder: Zero-Waste-Küche mit regionalem Fokus

#### 1. Tag:

Anreise gegen Mittag.

Bezug der Zimmer bzw. Deponieren des Gepäcks im Gepäckraum.

Dann geht es schon los.

**Baustein 1(nach Wahl)** mit anschließenden Abendessen

Abend zur freien Verfügung.

#### 2. Tag:

Nach dem Frühstück geht es bereits zu **Baustein 2(nach Wahl)**

Anschließend Mittagessen

Nach dem Mittagessen Zeit zur freien Verfügung

Abendessen

#### Achtung:

Gegen Aufpreis kann ein dritter Baustein gebucht werden – entweder aus dem Entdecke, was auf deinem Teller steckt Programm (24,00 €)

oder aus den Bausteinen unserer Internetseite (Floßbau; Geocache, Spray Art; Märchen Rallye...). Du findest sie hier .

#### 3. Tag:

Heimreise nach dem Frühstück

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### Programmeignung für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen:

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/kl6895](http://www.jugendherberge.de/reisen/kl6895)

#### Information & Buchung:

Jugendherberge Heilbronn,  
Paula-Fuchs-Allee 3  
74076 Heilbronn

+49 7131 172961  
@ JH-Heilbronn@jugendherberge.de

#### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

+49 711 66474726  
@ buchungen-bw@jugendherberge.de