

Projekt »Gesunde Woche«



ADTV
Professionell. Tanzen. Lehren.

**Allgemeiner
Deutscher
Tanzlehrer-
verband e. V.**

Obenhauptstr. 5
22335 Hamburg

Telefon:
(0 40) 50 02 09-0

Telefax:
(0 40) 50 02 09-20

E-Mail:
info@gs.adtv.de

Internet:
www.adtv.de

Impressum

Herausgeber:
Präsidium des ADTV

Text:
Jürgen Ball
Heidi Schumacher
Cornelia Willius-Senzer

Layout:
Karl-Werner Wiemers

Fotonachweis:
Lafer (1), Shutterstock (3)

Stand:
5/2015



»Gesunde Woche«

Mit dem Projekt »Gesunde Woche« will der ADTV Kinder und Jugendliche nicht nur zu viel Bewegung motivieren, sondern auch spielerisch einen Anstoß für gesunde Ernährung geben. Das Projekt richtet sich an Kinder in den Grundschulen und Jugendliche im Sekundarbereich I und wird von den Tanzlehrenden Ihrer örtlichen ADTV-Tanzschule organisiert. Der aus zahlreichen Fernsehsendungen bekannte Feinschmeckerkoch Johann Lafer hat für dieses Projekt gerne die Schirmherrschaft übernommen.

Die Aktion besteht aus zwei Teilen. Und etwa so läuft die »Gesunde Woche« ab (natürlich ist das Schema variierbar):



Der Blindtest

- Sie definieren eine ausgewählte Unterrichtsstunde (am besten rings um das Erntedankfest) für das Projekt. Die/der Tanzlehrende besorgt je fünf bis sieben Obst- und Gemüsesorten.
- In einem „Blindtest“ sollen die Kinder und Jugendliche erkennen, um welches Obst oder Gemüse es sich handelt.
- Für diejenigen mit den meisten Treffern gibt es kleine Preise, die von der ADTV-Tanzschule spendiert werden.

Der Wettbewerb

- Dann nehmen die Kinder und Jugendliche die Obst- und Gemüseliste mit nach Hause. Sie werden gebeten, für die Weiterverwendung der Obst- und Gemüsesorten bis zu einem bestimmten Stichtag leckere und gesunde Rezepte aus dem Familienkreis mitzubringen. Entsprechende Einreichbögen stellt der ADTV zur Verfügung.
- Die Rezepte werden gesammelt und ausgewertet. Johann Lafer wird die Siegerrezepte küren. Der ADTV stiftet Preise, in der Regel unterschiedlich lange Tanzkurse.

Erweiterungsmöglichkeit

- Die Aktion kann auch zu einem »Gesunde-Woche-Bufferet« erweitert werden. Dann sollten alle Kinder und Jugendlichen eine zubereitete Portion ihres Rezeptes mitbringen und gemeinsam verzehren.
- Das könnte zum Beispiel mit einem Klassenfest verknüpft werden, bei dem auch getanzt werden kann. Auch hier steht die/der Tanzlehrende der örtlichen ADTV-Tanzschule gerne beratend oder mitwirkend zur Seite.

