

UNSER LIEBLINGSESSEN

EIN IMPULS FÜR STERNSINGENGRUPPE ZUR AKTION
«GUTES ESSEN, STARKE KINDER»

Essen ist mehr als satt werden. Es gibt uns Energie, lässt uns wachsen und hilft uns, gesund zu bleiben. Doch was bedeutet eigentlich gesundes Essen? Und was essen wir selbst besonders gerne?

Mit dieser Aktivität können Sie mit Ihrer Gruppe über **Lieblingsessen, gesunde Ernährung und das Recht auf gesundes Essen** ins Gespräch kommen.

GESPRÄCHSEINSTIEG



Fragen Sie die Sternsingerinnen und Sternsinger:

- Was esst ihr besonders gerne?
- Was gehört für euch zu einem richtig guten Essen?
- Was braucht unser Körper, damit wir gesund bleiben und wachsen können?
- Welches Gemüse oder welche Früchte mögt ihr besonders gerne?
- Gibt es ein Gericht, das ihr gerne mit eurer Familie esst?

Es gibt dabei **nicht nur eine richtige Antwort**. Lieblingsessen sind verschieden – und genau das macht die Sammlung spannend.

JETZT WIRD GESTALTET

Geben Sie jedem Kind oder der Gruppe eine Vorlage
«**Unser Lieblingsessen**».

Gemeinsam wird ein Lieblingsgericht ausgewählt und gestaltet. Die Kinder können das Gericht zeichnen, die Zutaten aufschreiben und zeigen, was für sie zu einer guten und gesunden Mahlzeit gehört.

Je nach Alter können Sie anschliessend gemeinsam überlegen:

Was macht eine Mahlzeit gesund und ausgewogen?



BLICK ÜBER DEN EIGENEN TELLERRAND HINAUS



Was auf unserem Teller liegt, ist nicht überall selbstverständlich. Auf der ganzen Welt essen Kinder unterschiedliche Lebensmittel. Welche Lebensmittel verfügbar sind, hängt unter anderem davon ab, **was angebaut werden kann und was Familien zur Verfügung haben.**

Bei der Aktion «Gutes Essen, starke Kinder» richten wir den Blick deshalb auch auf Kinder, die nicht jeden Tag genügend gesundes Essen bekommen. Jedes Kind hat das Recht auf gesunde und ausgewogene Ernährung.

Gemeinsam setzen sich Sternsingerinnen und Sternsinger dafür ein, dass Kinder weltweit gesund aufwachsen können.

LIEBLINGSESSEN MIT MISSIO TEILEN



Schicken Sie uns die ausgefüllten Vorlagen per E-Mail oder Post.

Wir möchten die Lieblingsgerichte der Sternsingerinnen und Sternsinger aus der ganzen Schweiz sammeln und auf **unserer Website sowie auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlichen.**

So entsteht eine bunte Sammlung verschiedener Lieblingsgerichte und Ideen für gesundes Essen.

Per E-Mail: kristina.kleiser@missio.ch

Per Post: Missio Schweiz, Route de la Vignettaz 48, 1700 Freiburg

Wichtig für die Einsendung

Mit der Einsendung erklären Sie sich mit der Veröffentlichung des Beitrags einverstanden. Bei Beiträgen von Kindern ist die Zustimmung der erziehungsberechtigten Person erforderlich.

Vielen Dank fürs Mitmachen bei «Gutes Essen, starke Kinder»!

