



Sport und Ernährung

„mens sana in corpore sano“

Sie bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Ist schon klar, aber wie sieht das im Alltag aus? Wie hält man einen Körper gesund?

Ab und zu mal die Muskeln aufpumpen und an den Kühlschrank... ist das vielleicht die Lösung?

Kleinere Kinder haben einen natürlichen Spaß an Bewegung. Das schlägt dann oft bei Jugendlichen ins Gegenteil um. Für viele ist Schulsport der einzige Sport. Und mit gesunder Ernährung ist es besonders für Jugendliche nicht so einfach, denn Fast Food und Snacks schmecken erstmal gut, sind aber meistens nicht gesund.

Wer regelmässig in der Freizeit Sport treibt, vielleicht auch in einer Mannschaft, weiss, wie gut sich das anfühlt. Ausserdem vermeidet Ihr beim Schulsport eine Blamage.

Gesunde Dinge sind nicht uncool. Und gesund sein ist nicht selbstverständlich, aber auch nicht kompliziert! Ihr müsst keinen Körperkult betreiben.

Wann habt Ihr Zeit für Sport? Welche Art von Sport macht Spaß?

Wie wichtig ist gesundes Essen auch für Jugendliche?

Überlegt mal, wie Ihr es im Alltag schaffen könnt, Euch auch körperlich rundum wohl zu fühlen.

Wichtige Termine:

- Projektstart 01. September 2018
- Anmeldeschluss 31. Dezember 2018
- Einreichungsschluss 13. April 2019
- Gala 23. Juni 2019

**Macht mit bei einem spannenden Wettbewerb!
Anmeldung unter www.leonardo-award.de
Leonardo 2019 freut sich auf Eure Projekte!**

Leonardo
2019

