

Österreichische Gesundheitskasse

Ernährungsmodule – SJ 22-23

Kurzbeschreibung der Angebote:

„Was isst du?“



Christien

Inhalte: Schülerinnen und Schüler setzen sich bewusst selbst mit der eigenen Ernährung auseinander, die Ernährungsgewohnheiten werden bildlich dargestellt und Möglichkeiten der Optimierung anhand der Ernährungs-pyramide erarbeitet. Weiters werden Ziele zu einer ausgewogenen Ernährung mit der

Gruppe entwickelt und Essen „erlebbar“ gestaltet.

Ziele: Kompetenten Umgang mit Ernährung vermitteln, Eigenverantwortung, Erlebnisfähigkeit und Selbstbewusstsein stärken

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

„Mehr trinken – besser denken“

Inhalte: Geeignete Getränke kennen lernen (Getränkeanalyse) sowie selbst zubereiten; Schülerinnen und Schüler lernen, dass das Trinken die Leistung und Konzentration erhöht, wissen, dass das Gehirn viel Flüssigkeit braucht und lernen ihren eigenen Bedarf zu berechnen (Ist/Soll). Darüber hinaus steht Trinken „erleben“ im Mittelpunkt.

Ziele: Ausreichend Flüssigkeit bei den Schülerinnen und Schüler erreichen, um Gesundheit und Lernfähigkeit zu steigern



veranoverde/Fotolia.com

„Meine Ernährung, die Umwelt und ich“



Romolo Tavanti/Fotolia.com

**NEUES
MODUL!**

Inhalte: Wie können wir alle unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten? Woher kommen unsere Lebensmittel überhaupt? Macht es einen Unterschied für unser Klima, was wir essen? Und was können wir tun, damit weniger Essen im Müll landet? Gemeinsam beantworten wir die wichtigsten Fragen rund um eine klimafreundliche Ernährung. Außerdem lernen die Schülerinnen und Schüler, was es heißt, regional und saisonal zu essen und sammeln gemeinsam Ideen und Lösungsansätze für einen klimafreundlicheren Alltag.

Ziele: Schülerinnen und Schüler für eine bewusstere, (klima-)gesunde Ernährung mit all ihren Vorteilen für die persönliche Gesundheit motivieren

„Lebensmitteldetektive“



grafikplusfoto/Fotolia.com

Inhalte: Die Themen „Werbung im Lebensmittelbereich“, „Lebensmittelzusatzstoffe“ und „Fast Food“ werden den Schülerinnen und Schülern nähergebracht. Gemeinsam werden verschiedene Produkte kritisch unter die Lupe genommen und analysiert. Wirkung und Auswirkung der Werbung (u.a. auf Social Media) werden diskutiert und mit praktischen Beispielen in Gruppen erarbeitet.

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen sensibilisiert werden, verschiedensten Produkten nicht blind zu vertrauen, kritisch zu sein und im Supermarkt genau zu lesen sowie sich nicht durch Verpackung, Werbung und Aussehen von Produkten manipulieren zu lassen.

„Essen mit allen Sinnen“

Inhalte: Im hektischen und reizüberfluteten Alltag nehmen wir uns selten Zeit für richtige Mahlzeiten und essen oft nebenbei. Dabei kommt nicht nur das Genießen zu kurz, sondern auch die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung geht verloren. Genussvolles Essen mit allen Sinnen bringt daher viele Vorteile und vor allem Freude mit sich! Anhand verschiedener, spannender Sinnesübungen machen sich die Schülerinnen und Schüler dies bewusst und haben die Möglichkeit, ihre fünf Sinne auf die Probe zu stellen.



Lapina/Fotolia.com

Ziele: Lust auf Geschmack entwickeln, achtsames Essen fördern, Sensibilisierung der Sinne, vielfältige Geschmackserfahrungen als Voraussetzung für Genuss erkennen, Vielfalt an Geschmacksnuancen erspüren, Lebensmittel auf unterschiedliche Weise wahrnehmen

„Kräuterworkshop“ (Hinweis: nur im Sommersemester möglich)



1.09

Inhalte: Spielerisch entdecken die Schülerinnen und Schüler im Workshop den Umgang mit frischen, selbstgeernteten Küchenkräutern. Die Kräuter werden mit allen Sinnen erforscht und erlebt. So wird gerochen, befühlt, Kräutergetränke zubereitet und verkostet. Um die Inhalte zu festigen, dürfen die Schülerinnen und Schüler ein Herbarium anlegen.

Ziele: In einer Welt von verarbeiteten Lebensmittel den Weg zur Natur finden und eine frische Lebensmittelgruppe kennenlernen, die für Genuss und hohen gesundheitlichen Wert steht.

ONLINE „Und was isst du? #Jausenchallenge“

Durchführung: via Webex, je nach technischen Möglichkeiten der Schule (Absprache mit Referentin)

Inhalte: Ernährungswissen wird anhand der Ernährungspyramide spielerisch vermittelt. Spannende Quizfragen, ein Zuckerschätzspiel und die Möglichkeit für Schülerinnen und Schüler, selbst Ideen und Vorschläge einzubringen, machen das Ernährungsmodul auch online zu einer nachhaltigen Lern-Erfahrung. Die #Jausenchallenge motiviert die Schülerinnen und Schüler dazu, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und selbst eine kreative Jause zuzubereiten. Die „Fotoaufgabe“ für die Jausenchallenge vor dem Workshop und ergänzende Arbeitsblätter für die Zeit nach dem Workshop runden den Onlinevortrag ab.

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler erlernen einen kompetenten Umgang mit Ernährung, üben den Umgang mit neuen Medien zur Ernährungsbildung und lernen zudem die wichtigsten Punkte rund um eine Jause für kluge Köpfe.



photopointer/fotolia.com

Infobox

Dauer:

2 UE

Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: sarah.platzer@oegk.at