



Österreichische Gesundheitskasse

Ernährungsmodule - SJ 23-24

Kurzbeschreibung der Angebote:

"Was isst du?"



Inhalte: Schülerinnen und Schüler setzen sich bewusst mit der eigenen Ernährung auseinander und können Fragen rund ums Essen klären, die sie beschäftigen: Wann und wieviel soll ich essen? Ist vegetarische Ernährung

Zielgruppen:
SuS ☑
Alterspanne in Jahren:
ca. 10-19
Eltern 坚
Lehrkräfte ⊠

gesund? Macht es Sinn, Kalorien zu zählen oder sollte ich doch besser auf mein Bauchgefühl vertrauen? Wie kann ich

Muskeln aufbauen? ... Wir erarbeiten die Ernährungspyramide anhand greifbarer Lebensmittel, lernen mehr über unsere Ess- und Trinkgewohnheiten und beleuchten auch, warum es nicht immer sinnvoll ist, Lebensmittel kategorisch in "gesund" und "ungesund" einzuteilen. Gemeinsam sammeln wir Ideen für die Schuljause und verkosten etliche Lebensmittel.

<u>Ziele</u>: Kompetenten Umgang mit Ernährung vermitteln, Eigenverantwortung, Erlebnisfähigkeit und Selbstbewusstsein stärken

NEUES MODUL!

"Achtsam essen - Genuss und Körperwahrnehmung stärken"

<u>Inhalte</u>: Essen ist so viel mehr als satt werden: Es ist Gemeinschaft, seinen Körper

nähren, Balsam für die Seele und Genuss. Gehen wir achtsam mit unserem Körper um, spüren wir, was wir brauchen. In unserer schnelllebigen Gesellschaft geht diese Achtsamkeit aber leicht verloren: Wir essen oft nebenbei, ohne auf unser Bauchgefühl zu hören und wahrzunehmen, wann wir satt sind. Im Workshop begeben wir uns deshalb auf eine



Entdeckungsreise unserer fünf Sinne, erforschen unsere kulinarischen Vorlieben und schulen unsere Wahrnehmung für Hunger und Sättigung. Wir erkunden unsere Beweggründe zu essen und blicken auf Ressourcen, die uns helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen und den Genuss dabei zu wahren.

<u>Ziele</u>: Genussfähigkeit fördern, Körperwahrnehmung und achtsamen Umgang mit sich stärken, Ressourcen bündeln, um emotionalem Essen und gestörtem Essverhalten vorzubeugen

"Meine Ernährung, die Umwelt und ich"



Inhalte: Wie können wir alle unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten? Macht es einen Unterschied für unser Klima, was wir essen? Woher kommen unsere Lebensmittel überhaupt? 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.

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





"Voll den Durchblick - Hält die Werbung, was sie verspricht?"



Inhalte: Anhand praxisnaher Gruppenarbeiten erleben die Schülerinnen und Schüler, wie sehr Marketing- und Werbestrategien uns beeinflussen und zu unüberlegten Käufen verleiten können. Das Design der Produktverpackung, wo und durch wen das Produkt beworben wird (Influencer auf Social Media, Testimonials im TV, ...) – all das ist natürlich kein Zufall! Ganz nach dem Motto "Was steht drauf und was steckt drin?" werden ausgewählte Produkte kritisch unter die Lupe genommen, verkostet und beurteilt. Dabei werden – je nach Interesse der Schülerinnen und Schüler – Informationen auf

Lebensmittelverpackungen (Gütesiegel, Inhaltstoffe, Nährwerte, Herkunft, ...) genauer beleuchtet. <u>Ziele</u>: Die Schülerinnen und Schüler werden sensibilisiert, verschiedensten Produkten und Social Media gegenüber kritisch zu sein, um sich durch Werbung nicht zu sehr manipulieren zu lassen.

"Mehr trinken – besser denken"

Inhalte: Warum ist es wichtig, ausreichend zu trinken? Wie viel Flüssigkeit braucht mein Körper? Wie merke ich rechtzeitig, dass ich nicht genug getrunken habe? Was ist das beste Getränk für meinen Körper? Wann ist es sinnvoll, Fruchtsaft zu trinken und wann reicht Wasser vollkommen aus? Antworten auf all diese Fragen werden gemeinsam erarbeitet. Die Schülerinnen und Schüler ziehen Bilanz und stellen die eigene Flüssigkeitsaufnahme der empfohlenen Trinkmenge gegenüber. In der Gruppe bereiten



wir erfrischende Getränke zu und verkosten diese: Niederschwellig lernen die Schülerinnen und Schüler so geeignete Durstlöscher als Alternative zu Limonaden und Energy Drinks kennen.

<u>Ziele</u>: Begeisterung für zuckerfreie Getränke wecken und die Schülerinnen und Schüler motivieren, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um Gesundheit und Lernfähigkeit zu steigern

"Kräuterworkshop" (Hinweis: nur im Sommersemester möglich)



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, verkostet, ein Kräutergetränk zubereitet und ein Herbarium angelegt.

<u>Ziele:</u> In einer Welt von verarbeiteten Lebensmittel den Weg zurück zur Natur finden, Kräuter kennenlernen und Ideen sammeln, wie Kräuter in der Küche eingesetzt werden können.

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