



Essen und Trinken in der Schule

1.–13. Schulstufe

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von BMBF, BMG und ÖJRK

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
1. Essen und Trinken – Einführung	4
2. Essen und Trinken in der Schule	5
3. Essen und Trinken – Informationen und Umsetzungstipps für die Praxis	7
3.1 Essverhalten & Essgewohnheiten	9
3.2 Mahlzeiten & Kochen	10
3.3 Verpflegung in der Schule	12
3.4 Konsum & Verbraucherbildung	13
3.5 Ernährungsökologie – nachhaltige Ernährung	14
4. Praktische Übungen	16
SinnExperimente (ab 1. Schulstufe)	16
Fit für den Alltag (ab 1. Schulstufe)	17
Essen, speziell für dich (ab 1. Schulstufe)	18
Alles Hafer oder was? (ab 3. Schulstufe)	19
Hinter die Kulissen (Exkursion) (ab 4. Schulstufe)	20
Andere Länder, andere Sitten (ab 5. Schulstufe)	21
Qualität und Frische schmecken (ab 5. Schulstufe)	22
Schau auf's Etikett – Lebensmittelkennzeichnung (ab 5. Schulstufe)	23
E-Nummern-Verzeichnis (ab der 5. Schulstufe)	24
Der Müllberg (ab der 5. Schulstufe)	25
Mehr Übungen für die Praxis	26
5. Literaturquellen	27
6. Serviceteil	29
6.1 Beratungsstellen	29
6.2 Unterstützungsangebote für die Verpflegung in Schulen	35
6.3 Gesunde Schule – regionale Arbeitskreise, Netzwerke und Programme	36

Impressum

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung,
eine Initiative von Bundesministerium für Bildung und Frauen,
Bundesministerium für Gesundheit
und Österreichischem Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung
Waaggasse 11, 1040 Wien
Tel.: 01/58900-372
E-Mail: info@give.or.at
Internet: www.give.or.at
Mai 2016

Vorwort

Essen und Trinken ist ein Thema, mit dem wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Jeden Tag treffen wir Entscheidungen was, wann, warum und mit wem wir essen. Die Anzahl an verfügbaren Lebensmitteln ist groß wie nie. Ein Ernährungstrend folgt dem anderen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse stehen im Gegensatz zu zahlreichen Mythen und Moden. Viele Faktoren beeinflussen bewusst oder unbewusst unser Essverhalten: Wieviel Zeit haben wir? Muss es schnell gehen? Wollen wir selber kochen oder außer Haus essen? Worauf haben wir Lust? Wieviel Geld steht zur Verfügung? Welche ökologischen Überlegungen stellen wir an (bio, regional, saisonal)?

In ihrer Funktion als Bildungseinrichtung spielt die Schule eine wichtige Rolle in der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Nicht zuletzt aufgrund der oben genannten Aspekte ist Ernährung ein spannendes Thema für Kinder und Jugendliche. Es bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte zu ihrem Alltag, ihren Interessen und Bedürfnissen. Dabei kann es um Fragen zu Ess- und Konsumverhalten gehen, aber genauso um Aspekte und Mechanismen von Lebensmittelwerbung, die kritische Auseinandersetzung mit Diäten und angesagten Ernährungsformen, Fragen rund um die Lebensmittelproduktion, den Zusammenhang von Ernährung und nachhaltigem Lebensstil oder die Bedeutung von Traditionen und Gewohnheiten. Gemeinsames Kochen, Lehrausgänge, Sinnesübungen oder Arbeiten im Schulgarten erweitern die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler. Darüber hinaus spielen Schulen durch das jeweilige Verpflegungsangebot eine wichtige Rolle bei der bedarfsgerechten Ernährung von Kindern und Jugendlichen.

Unser Infomaterial *Essen & Trinken in der Schule* bietet Ihnen die Möglichkeit, Ernährung auf vielfältige Weise an Ihrer Schule zu thematisieren. Neben fachlichen Informationen finden Sie in den Unterlagen zahlreiche Hinweise und konkrete Vorschläge für die praktische Umsetzung. Eine kleine Auswahl an Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit, sofort ins Thema einzusteigen. In bewährter Weise enthalten die Unterlagen einen umfassenden Serviceteil, der Ihnen einen Überblick über interessante Informations- und Beratungsangebote gibt. Darüber hinaus haben wir die derzeit bestehenden Angebote zum Thema Schulbuffet für Sie zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen.

Ihr GIVE-Team

1. Essen und Trinken - Einführung

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Der menschliche Körper braucht Nahrung um seine Funktionen aufrecht zu erhalten zu können, wie z.B. die Erhaltung der Körperwärme, den Wiederaufbau von Körpersubstanzen (Haare, Haut) und die Aufrechterhaltung aller körperlichen Funktionen wie Muskeltätigkeiten, Atmung, Kreislauf. Insbesondere Kinder und Jugendliche, die sich noch im Wachstum befinden, sind daher auf die regelmäßige Zufuhr von Energie und Nährstoffen angewiesen.

Wie sieht eine bedarfsgerechte Ernährung für Kinder und Jugendliche aus?

Seitens der Ernährungswissenschaft gilt die abwechslungsreiche Mischkost für Kinder und Jugendliche im Wachstum nach wie vor als empfehlenswerte Ernährungsweise. Sie liefert ausreichend Energie und notwendige Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) für eine gesunde Entwicklung. Für die Lebensmittelauswahl bedeutet dies, dass mehr als die Hälfte der Energieaufnahme durch kohlenhydratreichen Lebensmittel erfolgen soll. Dazu zählen Brot, Nudeln, Erdäpfel, Reis und andere Getreidesorten, Obst und Gemüse. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte sollten weniger häufig verzehrt werden und sehr fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten nur sparsam. Eine Übersicht über altersgemäße Verzehrsmengen und Portionsgrößen in der optimierten Mischkost finden Sie hier:

www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/personengruppen

Orientierung bieten auch die Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (www.oege.at) und die Österreichische Ernährungspyramide (www.bmg.gv.at). Wichtig ist, dass bei der Lebensmittelauswahl auf den Lebensstil, die Essbiografie und Geschmacksvorlieben der Kinder und Jugendlichen Rücksicht genommen wird. Verbote oder starke Einschränkung sogenannter „ungesunder“ Lebensmittel gilt es zu vermeiden. Sie können zu gegenteiligen Reaktionen führen, d.h. diese Lebensmittel können durch den „Reiz des Verbotenen“ für Heranwachsende besonders attraktiv scheinen und unter Umständen verstärkt gegessen werden, wenn sie zur Verfügung stehen.

Was beeinflusst das individuelle Essverhalten?

Hunger, Durst und Sättigung sind die inneren Reize, die die Nahrungsaufnahme steuern. Auch unsere Sinne sind maßgeblich daran beteiligt. Bei kleineren Kindern spielen noch das Tasten und „Begreifen“ der Speisen eine wichtige Rolle für die Nahrungsauswahl. Im Laufe der kindlichen Entwicklung werden diese inneren Reize immer mehr durch äußeren Einflussfaktoren ergänzt. Das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich nach und nach und wird in erster Linie durch Beobachtungslernen in der Familie geprägt.

Folgende Faktoren sind somit entscheidend dafür, für welche Speise wir uns entscheiden und ob wir etwas mögen oder nicht:

- das Aussehen einer Speise, z.B. Farbe, Größe, Form, Glanz.
- der Geruch, z.B. flüchtige Aromastoffe, die wir oft mit Erinnerungen in Verbindung bringen, beeinflussen unsere Nahrungsauswahl.
- der Geschmack, z.B. süß, sauer, salzig, bitter.
- die Konsistenz eines Lebensmittels, z.B. breiig, knackig, knusprig, bissfest.
- welche Geräusche beim Essen entstehen, z.B. knacken.
- Lust etwas Neues auszuprobieren.
- Gewohnheiten, z.B. familiäre Traditionen wie Kaffee und Kuchen am Nachmittag.
- Darstellung der eigenen Identität, z.B. durch das Vertreten bestimmter Ernährungsstile wie Veganismus.
- das kulturelle Umfeld in dem die Kinder und Jugendliche aufwachsen (Werte, Erfahrungen und Einstellungen).
- familiäre Gegebenheiten, Lebenslage und sozialer Status, z.B. Geschmackspräferenzen der Eltern,

Wertschätzung des Essens, Alltagsorganisation der Mahlzeiten, Vorbildwirkung der Eltern und Bezugspersonen, Traditionen, Vorlieben, Abneigungen.

- emotionale Wirkung von Lebensmitteln, z.B. Süßes bei Stress oder Kummer.
 - verfügbare Ressourcen, z.B. Nahrungsmittelangebot, Kochkenntnisse, Großpackungen, Rabattaktionen.
 - Verträglichkeit von Nahrungsmittel oder medizinische Gründe, z.B. Diät bei Diabetes, Gesundheitsüberlegungen.
 - Werbung und Darstellung von Essen und Trinken in den Medien.
 - Körperbilder und (mediale) Ideale, Fitnessüberlegen und Schönheitsansprüche.
 - Ort und Zeit der Nahrungsaufnahme, Speisepläne (Mittagsverpflegung, Restaurant).
- (mod. nach SCHMIDT, 2011/PUDEL, 2003/HEINDL, 2003/METHFESSEL, 1999)

Die oben genannten Einflussfaktoren machen deutlich, dass Essen stark mit der Identität, dem Lebensstil und der Vorstellung von Lebensqualität verbunden ist. Das Essverhalten ist ein sehr stabiles Verhalten, das sich über Jahre gefestigt hat und durch Vermittlung von Faktenwissen kaum beeinflusst und verändert werden kann. Dauerhafte Veränderungen im Essverhalten sind nur sehr langsam und schrittweise möglich.

2. Essen und Trinken in der Schule

Welche Rolle spielt Essen und Trinken an der Schule?

In den ersten Lebensjahren prägt die Familie das Essverhalten und die grundlegende Essgewohnheiten. Später kommen Kindergarten und Schule als einflussnehmende Lebenswelt hinzu. Schon ab dem Vorschulalter orientieren sich Kinder nachweislich an Vorbildern aus dem sozialen Umfeld (z.B. Erzieher/innen und Lehrer/innen) und an Gleichaltrigen (Peer Group). Essen und Trinken sind durch die Vormittagsjause und ggf. eine Mittagsverpflegung ein fixer Bestandteil des schulischen Alltags. Die inhaltliche Auseinandersetzung mit Essen und Trinken in Schule und Unterricht ist daher keine Zusatzaufgabe, sondern hat starken Bezug zum Alltag der Schülerinnen und Schüler.

(HEINDL, METHFESSEL, SCHLEGEL-MATTHIES, 2011)

Was sind die Ziele moderner Ernährungsbildung?

Ernährungserziehung darf sich nicht darauf beschränken, theoretisches Wissen zu vermitteln und abzufragen. Moderne und ressourcenorientierte Ernährungsbildung unterstützt Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung ihrer Lebensführung. Sie stellt Alltagsbezüge her und greift aktuelle Anlässe auf. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr Wissen praktisch anzuwenden. So lernen sie in Zeiten des Überangebots alltägliche Entscheidungen für eine bedarfsgerechte Ernährung zu treffen, bei denen die individuellen Vorlieben nicht zu kurz kommen.

In der Praxis wird Ernährung häufig im Zusammenhang mit Gesundheit thematisiert. Dadurch bleiben viele wichtige Aspekte von Essen und Trinken unbeachtet. Allfällige zukünftige negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit durch den Konsum von „ungesunden“ Lebensmitteln sind für Kinder und Jugendliche schwer begreifbar und ohne Bedeutung. Gesundheit ist für die meisten kein erstrebenswertes Ziel, sondern etwas, das sie als selbstverständlich empfinden.

Daher lautet die Forderung: weg von ...

- den Unterrichtsansätzen mit moralisch erhobenem Zeigefinger, den rein kognitiven Appellen an die Vernunft und Gesundheit.
- der mit „moralischem“ Unterton vorgetragenen nachdrücklichen Aufklärung.
- Arbeitsblättern zum Anmalen, ohne Bezug zur Lebenswirklichkeit der Kinder.
- Lehrer/innen zentrierten Unterrichtseinheiten.
- Verboten, Drohungen und Angstmacherei.

Ziele moderner Ernährungsbildung sind vielmehr ...

- die Vermittlung von Basiswissen über Lebensmittel, Nahrungsqualität, Speisen und Mahlzeiten.
- Betonung der Bedeutung und Fähigkeiten des Kochens.
- Berücksichtigung der sozialen Aspekte gemeinsamer Mahlzeiten.
- Vermittlung von Sinnesbildung, Geschmacks- und Wahrnehmungsschulung.

Dies bedeutet für die schulische Praxis, dass neben der Vermittlung von grundlegendem Wissen praktische Elemente wie gemeinsames Kochen, gemeinsames Einkaufen, gemeinsames Essen und Verkostungen angeboten werden. Es stehen das Schmecken, Entdecken, Experimentieren und Selbermachen – die Sinnesbildung – im Vordergrund. Die positiven Aspekte von Ernährung und Essverhalten gilt es zu betonen und auf eine Risikofokussierung zu verzichten. Unterschiedliche Erfahrungen und die individuellen Essbiografien sind der Ausgangspunkt für alle ernährungspädagogischen Maßnahmen.

(HEINDL 2010, zit. in HEINDL, METHFESSEL, SCHLEGEL-MATTHIES, 2011)

Ernährungserziehung in der Praxis – von problembezogenen Ansätzen zur Lebensweltorientierung

Der fachbezogene Unterricht ist eine wichtige Voraussetzung, um Ernährungswissen zu vermitteln. Unter dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung geht es aber auch darum, Verhältnisse so zu verändern, dass eine abwechslungsreiche Ernährung im Schulalltag möglich wird. Ein Großteil der Schulen setzt sich, wenn es um Gesundheit geht, mit dem Thema Ernährung auseinander. Unterrichtseinheiten werden dem Thema gewidmet, Workshops abgehalten und Projekte, z.B. zur gesunde Schuljause, durchgeführt. Nicht alle dieser Aktivitäten sind jedoch in der Lage, eine nachhaltige Veränderung zu bewirken. Derartige Aktivitäten eignen sich als Einstieg oder Ergänzung zu eingehenderen Maßnahmen, zeigen jedoch ohne Einbettung in ein umfassendes Konzept keine nachhaltige Wirkung. Zeitlich befristete Projekte wie z.B. die Erstellung eines Kochbuchs oder die Durchführung einer gesunden Jause, zeitlich begrenzt auf wenige Tage oder Wochen, können durchaus Wissen und Kompetenzen vermitteln; ihre Wirkung ist jedoch auf die Gruppe oder Klasse beschränkt, die das Projekt durchgeführt hat. Einen Schritt weiter gehen fix installierte Programme, die z.B. alljährlich für eine komplette Schulstufe angeboten werden. So ist sichergestellt, dass sich alle Schülerinnen und Schüler während ihrer Schullaufbahn mit dem Thema Ernährung auseinander gesetzt haben. Und auf diese Weise kann Ernährungsbildung ein integraler Bestandteil eines schulischen Gesundheitsförderungskonzepts werden.

Noch weiter führen Lebensweltbasierte (Settingbasierte) Ansätze, die den Lebensraum Schule als Ganzes betrachten und Schulentwicklung in den Mittelpunkt stellen. Es geht um eine Veränderung der Schule insgesamt und die Entwicklung zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Lehrerinnen sowie nicht unterrichtendes Personal. Es werden verbindliche Regeln und Vorgangsweisen zu bestimmten Themen festgelegt und festgeschrieben, z.B. im Leitbild oder Schulprogramm. Beispiele dafür können eine Optimierung des Jausenangebots oder der Mittagsverpflegung sein, die Schaffung von mehr Zeitraum für die Mittags- und Jausenpausen, die Erarbeitung eines Curriculums zum Thema Ernährungs- und Verbraucherbildung oder eine Verbesserung der Essatmosphäre in der Schule durch ansprechende Räumlichkeiten.

(DÜR et al, 2006/BARKHOLZ, PAULUS, 1998)

3. Essen und Trinken – Informationen und Umsetzungstipps für die Praxis

Ernährung ist ein beliebtes Thema schulischer Gesundheitsförderung. Hier passiert sehr viel v.a. aufgrund des freiwilligen Engagements der Lehrkräfte. Fehlt eine nachhaltige Verankerung im Schulalltag oder ein Curriculum kann dies allerdings langfristig zur Überforderung einzelner führen und die gewünschte Wirkung ausbleiben. Wie bei allen anderen Themen der Gesundheitsförderung auch, werden nachhaltige Verbesserungen nur dann erzielt, wenn der „Whole School approach“ gewählt wird, indem Ernährungsbildung als Ziel der Schul(qualitäts)entwicklung definiert wird.

Eine Schule, die sich im Bereich Ernährung und der Gestaltung von Esssituationen weiterentwickeln will, wird dann erfolgreich sein, wenn sie alle Betroffenen in die Planung und Umsetzung einbezieht und gleichzeitig auf folgenden Ebenen ansetzt (vgl. STEIN, 2015, S. 114):

Unterrichtsebene

- **Kontinuität bieten:** weniger punktuelle und isolierte Maßnahmen durchführen und Aktionismus vermeiden, ein Curriculum für alle Jahrgangsstufen entwickeln.
- **Themenvielfalt berücksichtigen:** Ernährung umfassend thematisieren, z.B. soziale Aspekte, Nachhaltigkeit und Ökologie, Kochen und gemeinsame Mahlzeiten, Warenkunde und Werbung.
- **Fortbildung für Lehrkräfte anbieten:** Lehrkräfte entsprechend qualifizieren.
- **aktuelle und korrekte Inhalte vermitteln:** Vorurteile, Mythen und Ideologien vermeiden.
- **Bezug zum Alltag herstellen:** Interessen und Wissensstand der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen, Praxiselemente einbauen, z.B. Exkursionen, gemeinsames Einkaufen und Kochen, Sinnesübungen.
- **Handlungsalternativen und Entscheidungshilfen anbieten:** Bevormundung und Abwertung des Essverhaltens der Schülerinnen und Schüler vermeiden, Orientierungshilfe anbieten, Gefühle und Wertschätzung für den eigenen Körper und die Gesundheit wecken.

Aufgaben der Schule

- **Lernerfahrungen bieten:** z.B. gemeinsames Kochen und Essen in allen Jahrgangsstufen anbieten.
- **Installation eines Essensbeirates** – Aufgaben könnten sein: Prüfung des aktuellen Angebotes, Organisation von Verkostungen, Kontakt mit ernährungswissenschaftlichen Fachleuten bzw. externen Organisationen, regelmäßige Evaluation des Angebots, Professionalisierung durch Fort- und Weiterbildungen.
- **Räumlichkeiten:** Bereitstellung eines adäquaten Speisezimmers, Schulküche einrichten, eventuell Einrichtung eines Schulgartens, sofern die Voraussetzungen gegeben sind.
- **Verpflegungsangebot optimieren:** Das Verpflegungsangebot orientiert sich an den Kriterien für Gemeinschaftsverpflegung in Schulen (siehe Kapitel 3.3), es werden geeignete Alternativen zu weniger empfehlenswerten Produkten angeboten.
- **Zeitraahmen:** Ausreichend Zeit zur Einnahme des Mittagessens unter zumutbaren Bedingungen.
- **Partizipation:** Einbeziehung aller Beteiligten und Betroffenen z.B. Eltern, Reinigungskräfte, Lehrer/innen, Schüler/innen ...

Im Europäischen Kerncurriculum werden Inhalte und Lernziele der Ernährungsbildung anhand 7 verschiedener Themenfelder dargestellt. (Zum Nachzulesen unter www.evb-online.de/docs/Poster_EU-Kerncurr.pdf) Es lohnt sich einen Blick darauf zu werfen und diese Vorgaben zur Strukturierung der geplanten Ernährungsbildungsmaßnahmen zu nutzen.

Die zentralen Schlüsselfragen darin sind:

Was esse und trinke ich? Wie essen andere?

Was denke ich über mein Essen und Trinken? Nutze ich die Vielfalt der Lebensmittel und bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?

Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?

Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?

Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?

Ansatzpunkte für die Praxis

- Achten Sie auf eine möglichst objektive und (wissenschaftlich) fundierte Darstellung der Inhalte jenseits von Vorurteilen, Ernährungsmythen und Ideologien.
- Das Essverhalten der Kinder und Jugendlichen ist ein Teil der Bewältigung der alterstypischen Entwicklungsaufgaben. Ungünstige Verhaltensweisen sollten daher mit der nötigen Gelassenheit betrachtet werden. Vermeiden Sie den Begriff gesund, da viele Kinder und Jugendliche mit dem Begriff gesund „Schmeckt nicht“, Zwang und Bevormundung assoziieren. Gesunde Lebensmittel oder Speisen werden dann von vornherein abgelehnt. Das „Drohen“ mit möglichen zukünftigen Gesundheitsbeeinträchtigungen macht keinen Sinn und trägt nicht zur Motivation bei, sich ausgewogener ernähren zu wollen.
- Fördern Sie einen bewussten Umgang mit Ernährung und Spaß und Freude am Essen und der Zubereitung.
- Vermeiden Sie eine Bevormundung und Abwertung des Essverhaltens der Schülerinnen und Schüler, in dem Sie z.B. einzelne Lebensmittel diskriminieren. Lenken Sie den Blick lieber auf den Zusammenhang mit dem gesamten Verzehr. Berücksichtigen Sie auch bei der Auswahl der Inhalte die Interessen der Kinder und Jugendlichen und nähern Sie sich von dieser Seite dem Thema an.
- Nehmen Sie die Kinder und Jugendlichen und ihre Essgewohnheiten ernst.
- Unterstützen Sie Schülerinnen und Schüler, ihren bisherigen Handlungsspielraum zu erweitern, und bieten Sie ihnen Entscheidungshilfen für den Alltag. Erwarten Sie von Ihren Maßnahmen nicht sofort eine Korrektur des Essverhaltens, sondern betrachten Sie es als Erfolg, wenn es Ihnen gelungen ist, den Handlungsspielraum ihrer Schülerinnen zu erweitern und sie zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten zu bewegen.
- Verknüpfen Sie die Inhalte mit verschiedenen Unterrichtsgegenständen, z.B. Biologie, Chemie, Sachunterricht, Bewegung und Sport, Geographie und Wirtschaftskunde
- Führen Sie Experimenten durch und visualisieren Sie Vorgänge im Körper, um bewusst zu machen, wie welche Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe im Körper wirken, z.B. wie Verdauungsenzyme die Nährstoffe zerlegen, damit sie die Darmwand passieren können.
- Sensorische Übungen – erarbeiten, wie sehr wir alle Sinne für einen Gesamteindruck brauchen, Bsp.: Verkostung eines Apfels mit zugehaltener Nase, Verkostung und Beurteilung von blau eingefärbtem Joghurt oder anderen Speisen – welche Rolle spielt die Farbe einer Speise; Erstellen einer Liste von Geruchserinnerungen, z.B. der Duft nach frisch gebackenen Keksen erinnert mich an gemeinsames Backen mit meiner Großmutter, der Duft nach frisch eingekochter Marmelade bedeutet für mich Sommer; Bedeutung von Geruch, Geschmack und Aussehen, z.B. für die Beurteilung der Frische von Lebensmitteln bzw. verdorbenen oder ungenießbaren Lebensmitteln (Bitterstoffe, Fäulnis)
(ELLROTT, 2008/ METHFESSEL, 2009/ HEINDL, 2003/BARTSCH, 2008)

Auf den folgenden Seiten werden verschiedene Aspekte von Essen und Trinken präsentiert, die im Unterricht schwerpunktmäßig behandelt werden können.



LITERATURTIPPS:

- Buch „Sauer – salzig – seifig – süß. Experimente zur Alltagschemie für die Grundschule.“ (George Schwedt), Brigg Pädagogik Verlag GmbH, Augsburg.
- Rezepte und Broschüren des Gesundheitsministeriums zum Thema Ernährung. Zum Download unter: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/
- Woher kommt mein Essen? (Arbeitsmaterial für den Sachunterricht in der Grundstufe). Zum Download unter: www.verbraucherzentrale.nrw/Woher-kommt-mein-Essen
- Reihe „gesund und munter“ der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) für Lehrerinnen und Lehrer an Volksschulen. Zum Download unter: www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien
- Infomaterialien, Unterrichtsmaterialien, Methoden und Vorträge der eNu Umweltbildung. Zum Download unter: www.umweltbildung.enu.at/infomaterialien-unterrichtsmaterialien-methoden-und-vortraege
- Informationen über die Nährstoffversorgung und den Ernährungsstatus der österreichischen Kinder und Jugendlichen liefert der Österreichische Ernährungsbericht. Zum Download unter: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/
- Unterrichtsmaterialien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Zum Download unter: www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/



LINKTIPPS:

www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide/ – Österreichische Ernährungspyramide

www.fke-do.de – Forschungsinstitut für Kinderernährung (Dortmund)

www.5amtag.de/schule/unterricht-mit-pfiff/ – 5 am Tag – Obst und Gemüse: Anregungen für den Unterricht

www.grundschulernaehrung.bayern.de/pdf/b4.pdf – Ernährungsexperimente für Kinder im Grundschulalter

Fachinformationen der Ernährungsgesellschaften:

www.oege.at – Österreichische Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de – Österreichische Gesellschaft für Ernährung

www.sge-ssn.ch – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

3.1 Essverhalten & Essgewohnheiten

Wer im Unterricht Essverhalten und Essgewohnheiten thematisieren möchte, sollte die oben genannten Einflussfaktoren im Hinterkopf haben. So wichtig Informationen über eine empfehlenswerte Ernährungsweise sind, so wenig nützt es, wenn der Praxisbezug fehlt. Konkret bedeutet das, dass Schule den Schülerinnen und Schülern neue Handlungsmöglichkeiten bietet, um ein anderes Essverhalten auszuprobieren und kennenzulernen. Unterstützen Sie die Schülerinnen und Schüler, die eigene Essbiografie verstehen zu lernen. (SCHMIDT, 2011, S. 55-70; ELLROTT, 2009, S. 66-77)

Bei der Thematisierung von Essgewohnheiten kann es für die Schülerinnen und Schüler auch interessant sein, mehr über verschiedene Ernährungsweisen und Diätformen zu erfahren, die schlank, jung, fit und gesund halten sollen. Die kursierenden Tipps reichen vom Weglassen bestimmter Lebensmittelgruppen, dem getrennten Verzehr bestimmter Lebensmittel bis zu speziellen Zubereitungsformen. Bei diesen Ernährungstrends wird mitunter mit Halbwahrheit oder der verzerrten Darstellung von wissenschaftlichen Fakten gearbeitet, um die empfohlene Ernährungsweise ins rechte Licht zu rücken. Es ist nicht immer einfach, diese manipulativen Darstellungen zu erkennen. Manche Ernährungsweisen oder Diäten fokussieren auf einzelne Stoffwechselprozesse oder auf die Wirksamkeit spezifischer Nahrungsmittel oder Nährstoffe. Diese werden herausgegriffen ohne Rücksicht auf deren Rolle (Menge, Wirkung) im gesamten Stoffwechsel. Diese Substanzen werden dann z.B. in Form von Tabletten, Pulver oder Riegel verkauft. Die Komplexität des menschlichen Stoffwechsel Körpers wird dabei ignoriert und vermeintlich einfache Lösungen präsentiert (z.B. Fatburner-Diäten). Manchmal wird auch an Ängste der Menschen appelliert. Beispielsweise wird die Angst des

Menschen vor Vergiftung und Schädigung ausgenutzt, um Nährstoffe, Nahrungsmittel und –gruppen als gefährlich darzustellen. (METHFESSEL, 2005)

Inhaltliche Ansatzpunkte:

- religiöse Aspekte von Essen und Trinken (Fastenregeln, Verbot bestimmter Lebensmittel ...) thematisieren.
- eine kritische Diskussion über Diäten führen.
- Besonderheiten verschiedener regionaler Küchen erarbeiten (z.B. italienische Küche, türkische Küche, japanische Küche ...).
- eigenes Essverhalten hinterfragen: Wovon hängt meine Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Lebensmittel/eine bestimmte Speise ab? Welche Rolle spielen meine Gefühle bei meinen Essentscheidungen?
- Recherche zum Thema „Essen und Trinken im Wandel der Zeit“: Was hat sich im Laufe der Jahrzehnte verändert? Wovon war der Essalltag der Großeltern und Urgroßeltern geprägt? Wie hat sich das Warenangebot verändert? Schuljause früher – heute.
- Essen als Form der Kommunikation und Selbstdarstellung, als Statussymbol.
- kritische Diskussion über männliche und weibliche Ernährungsstile und Speisen (Fleisch, deftige Gerichte, große Portionen vs. Salat, Gemüse, leichte Speisen und kleine Portionen), Rolle der Werbung bei der Vermittlung von Geschlechtsstereotypen.



LITERATURTIPPS:

- GIVE-Publikationen „Prävention von Essstörungen“ „Zu dick, zu dünn oder gerade richtig?“ Zum Download unter: www.give.or.at → Downloads
- KAIBLINGER, Karin/ZEHETGRUBER, Rosemarie/KNOLL, Bente/SZALAI, Elke (2009): Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten. Zum Download unter: www.umweltbildung.at/cms/download/1354.pdf



LINKTIPPS:

www.forum-ernaehrung.at/ernaehrung/diaeten/ – Forum Ernährung Heute: Übersicht und Beurteilung verschiedener Diätformen

www.medizin-transparent.at – Kritische Beurteilung von Diäten, Ernährungsweisen, Nahrungsergänzungsmitteln u.ä.

www.give.or.at/themen/muskelkult/ – GIVE-Online-Schwerpunkt: Muskelkult – Leistungssteigerung und Selbstoptimierung bei jungen Männern

3.2 Mahlzeiten & Kochen

An Wochentagen sind Mahlzeiten häufig geprägt von Kompromissen, der verfügbaren Zeit und dem Produktangebot. Sie müssen von den Kindern und Jugendlichen manchmal unter Zeitdruck, unterwegs, allein oder aus der Hand eingenommen werden. Viele Jugendliche bevorzugen daher außer Haus schnelles Essen, das sich mit ihren Interessen und Freizeitbeschäftigungen vereinbaren lässt. An Wochenenden hingegen bleibt in der Regel mehr Zeit für die Mahlzeitenzubereitung und das gemeinsame Essen in der Familie.

Sind Kinder und Jugendliche kompetent im Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung, dann sind sie im Hinblick auf die Mahlzeitengestaltung und -auswahl weniger eingeschränkt. Die meisten von ihnen haben Freude und Interesse daran, Grundfertigkeiten des Kochens zu erlernen, z.B. durch gemeinsames Zubereiten von Aufstrichen, (Obst-)Salaten oder einfachen Gerichten, z.B. Suppen oder Nudelgerichte. Je öfter die Schülerinnen und Schüler Praxiserfahrung sammeln können, umso geübter und sicherer werden sie; umso eher werden sie die erlernten Fähigkeiten im Alltag anwenden und selber für ihre Ernährung Verantwortung übernehmen. Für Schulen, die eine eigene Schulküche besitzen, bietet sich hier die Chance,

praxisnah zu arbeiten. Schulen die diesen Vorteil nicht haben, können zumindest ein paar einfache kalte Snacks in der Klasse zubereiten.

Schulen, die einen Schulgarten besitzen, haben auch die Möglichkeit Obst und Gemüse selber anzubauen. Die Schülerinnen und Schüler können also pflanzliche Lebensmittel, die sie verarbeiten wollen, zuerst anbauen, pflegen und schließlich verarbeiten und essen. Schulküchen und Schulgärten sind ein wichtiger Erfahrungs- und Erlebnisraum, wo Schülerinnen und Schüler erfahren können, wie Beete angelegt und Pflanzen gepflegt werden und wieviel Zeit und Geduld es braucht, bis geerntet und verarbeitet werden kann. Die Arbeit im Schulgarten und in der Schulküche bietet eine Vielzahl an Sinneserfahrungen wie matschen, riechen, naschen, schmecken, fühlen. Schulen ohne Garten könnten z.B. in einem Blumenkasten etwas anpflanzen. (SCHÖNBERGER, 2011/BARTSCH, 2009)

Inhaltliche Ansatzpunkte:

- Traditionelle Rollenideale hinterfragen: Wer ist für die Ernährung im Haushalt verantwortlich?
- Kochworkshops veranstalten (Techniken der Nahrungszubereitung), bei jüngeren Schülerinnen und Schülern mit Bilderkochbüchern arbeiten, ältere haben vielleicht Lust, Rezepte aus dem Internet nachzukochen.
- 30-min-Gerichte kochen: Schülerinnen und Schüler erstellen eine Sammlung an 30-min-Gerichten, die einfach zuzubereiten sind; möglichst aus frischen und wenig verarbeiteten Zutaten.
- Kennenlernen neuer Lebensmittel: Die Schülerinnen und Schüler wählen beispielsweise eine Gemüse- oder Getreidesorte aus, die sie nicht so gut kennen und setzen sich näher damit auseinander (Herkunft des Lebensmittels, Zubereitungsmöglichkeiten, Verkostung des Lebensmittels).
- Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern über die sozialen Komponenten des Kochens und Essens – Was bedeutet gemeinsames Kochen und Essen für sie?
- Genuss-Übungen (z.B. Schokoladeübung, Verkostungen, experimentieren mit Geschmacksrichtungen/Lebensmitteln).
- Mit den Schülerinnen und Schülern darüber diskutieren, was sich in ihren Kühlschränken zu Hause befindet bzw. was auf gar keinen Fall fehlen darf
- Über den Lebensmitteleinkauf sprechen und in dem Zusammenhang darüber, wie viele Lebensmittel weggeworfen werden – pro und contra von Rabattaktionen und Sparpackungen, Initiative Lebensmittel sind kostbar.
- Thema Fast Food: Nicht alle Fast-Food-Gerichte sind per se schlecht. Es hängt von der Kombination bzw. der Auswahl der einzelnen Produkte ab.

LITERATURTIPPS:

- DERNDORFER, Eva (2011): Genuss. Über Epikur, Erdmandeln und Experimente beim Essen. Wien: Wilhelm Maudrich Verlag.
- BRÜGGEMANN, Ingrid/GOMM, Ute/GRÜNEWALD-FUNK, Dorle/RAPP, Heike (2013): Fit für die Küche. Bonn: aid infodienst.
- die umweltberatung – Broschüren rund ums Thema Essen; Trinken, Kochen – www.umweltberatung.at → Shop
- Experimente rund um das Thema Trinken – www.schlau-trinken.at → Downloads

LINKTIPPS:

www.gesundheit.gv.at → Gesund leben → Ernährung → Saisonkalender – Saisonkalender für heimische Obst- und Gemüsesorten

www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ – Merkblätter, Foliensätze und anderes Unterrichtsmaterial der Schweizer Gesellschaft für Ernährung

www.aid.de/lernen/didaktik_methodik_sinnesbildung.php – Artikel zum Thema Sinnesbildung

www.bag-schulgarten.org/home/ – Bundesarbeitsgemeinschaft Schulgarten

www.bmbf.gv.at/schulen/unterricht/hygieneplan.pdf?4uwlxb – Hygieneplan für Schulen

3.3 Verpflegung in der Schule

Das Schulbuffet und die Mittagsverpflegung in Schulen sind wichtige Aufgaben einer Schule, wenn es um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen geht. Eine optimierte Verpflegung in Schulen bietet die Chance, einen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung aller Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrerinnen und Lehrer zu leisten, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem sozialen Status. Die Entscheidung für ein Verpflegungsangebot sollte nicht nur aus ökonomischen Gründen getroffen werden, sondern auch die Frische und Vielfalt der Speisen berücksichtigen. Snacks sind bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Es ist sinnvoll, entsprechende Angebote in den Speiseplan aufzunehmen. Die Räumlichkeiten spielen zudem eine große Rolle, wenn es darum geht, wie das Mittagessen bei den Schülerinnen und Schülern ankommt. Ansprechende, helle und freundliche Speisesäle erhöhen die Akzeptanz des angebotenen Essens.

Inhaltliche Ansatzpunkte:

Schulen, die ihr Verpflegungsangebot optimieren wollen, sollten v.a. auf folgende Punkte achten:

- Veränderungen nur schrittweise einführen, z.B. langsame Erhöhung des Vollkornanteils.
- beliebte Rezepte optimieren, z.B. Gemüseanteil erhöhen.
- ansprechend präsentieren.
- neue Rezepte ausprobieren und bewerten lassen, z.B. Testessen veranstalten, Snacks anbieten.
- behagliche Essatmosphäre schaffen, z.B. Speisesaal freundlicher gestalten.
- für ausreichende zeitliche Ressourcen sorgen, z.B. Mittagspause oder große Pause am Vormittag verlängern. (mod. nach ALEXY, CLAUSEN, KERSTING, 2011)

Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets finden Sie in der „Leitlinie Schulbuffet“ des Gesundheitsministeriums (zum Download unter www.bmg.gv.at → Schwerpunkte → Ernährung). Dort finden Sie auch eine Liste an unterstützenden Expertinnen und Experten. Mehr dazu unter: www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet/

LITERATURTIPPS:

- GIVE-Fact Sheet: Die optimale Schuljause.
- GIVE-Fact Sheet: Energy drinks und energy shots
- KAIBLINGER, Karin/ZEHETGRUBER, Rosemarie/KNOLL, Bente/SZALAI, Elke (2009): Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten. Zum Download unter: www.umweltbildung.at/cms/download/1354.pdf
- SCHIERING, Gudrun / RÖSCH, Ruth / GOMM, Ute / SCHNUR, Esther / BÖLTS, Margit / BAUSCH, Kathrin (2010): Essen und Trinken in Schulen. Bonn: aid Infodienst. <http://shop.aid.de/3839/essen-und-trinken-in-schulen>
- Das gute Schulbuffet. Von der Idee zur Umsetzung. Bezugsquelle: <http://www.gutessen.at/schule.html>

LINKTIPPS:

www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet/Tipps/ – Tipps aus der erfolgreichen Praxis von Schulbuffets

www.schulverpflegung.vz-nrw.de – Vernetzungsstelle Schulverpflegung der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrung-schule2 – Materialien zum Thema Ernährung der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

www.trinken-im-unterricht.de – Initiative „Trinken im Unterricht“

www.sipcan.at/online-checklisten.html – Checklisten für Getränke- und Milchprodukteauswahl

3.4 Konsum & Verbraucherbildung

Im Grundsatzterlass zum Unterrichtsprinzip Wirtschafts- und Verbraucher/innenbildung wird darauf hingewiesen, dass es zu den Grundaufgaben der österreichischen Schule gehört (vgl. § 2 des SchOG), junge Menschen zu selbstständigen und urteilsfähigen Konsumenten und Konsumentinnen heranzubilden. Wirtschafts- und Verbraucherbildung ist daher ein fächerübergreifendes und vielschichtiges Anliegen. In Zusammenhang mit Ernährung, Haushalt und Gesundheit geht es v.a. darum, dass ...

- Schülerinnen und Schüler den Einfluss von Medien und Werbung auf das eigene Handeln und Denken reflektieren können.
- Schülerinnen und Schüler die Folgen des eigenen Konsum- und Kaufverhaltens bedenken (z.B. im Hinblick auf Nachhaltig).
- Schülerinnen und Schüler den Umgang mit Geld erlernen.
- Schülerinnen und Schüler die Merkmale der Lebensmittelqualität und ihre Kennzeichnung kennen.
- Schülerinnen und Schüler Lebensmittel wertschätzen und ihre Verschwendung vermeiden (siehe nachhaltige Ernährung).

Der Erlass zum Nachlesen unter: www.bmbf.gv.at/ministerium/rs/2015_15.html

Orientieren Sie sich bei der Auswahl der Themen an der Lebenswelt und den Interessen der Kinder und Jugendlichen.

Inhaltliche Ansatzpunkte:

- Fokus Kinderlebensmittel: Diese Gruppe ist ein immer größer werdender Markt. Im Unterricht können diese Lebensmittel im Zusammenhang mit dem Thema Werbung besprochen werden. Kennzeichen von Kinderlebensmittel sind (mod. nach DÜREN, KERSTING, 2005):
 - sie tragen die Aufschrift „für Kinder“ oder „Kids“,
 - Verpackung, die Kinder ansprechen soll (bunt, mit bekannten Figuren aus Film und Fernsehen),
 - spezielle Formung, z.B. als Tier- oder Comicfiguren,
 - Beigaben, z.B. Aufkleber, Sammelbilder oder Spielfiguren,
 - speziell an Kinder gerichtete Werbung,
 - QR-Codes, Internetadressen.
- Die Schülerinnen und Schüler recherchieren Gütezeichen für Lebensmittel und informieren sich über Lebensmittelkennzeichnung und Lebensmittelqualität.
- Die Schülerinnen und Schülern bearbeiten die Themen Diätmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Functional Food, Convenience Food, Light-Produkte usw.: Was steckt dahinter? Welche Aussagen und Versprechen werden gemacht? Handelt es sich um wissenschaftlich fundierte Behauptungen?
Tipps zur Recherche:
www.medizin-transparent.at
www.wissen-was-wirkt.at
www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z
<https://www.aid.de/inhalt/lebensmittelkunde-465.html>
<https://wien.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/essenundtrinken/Lebensmittelkennzeichnung/Lebensmittelkennzeichnung.html>
- Besonders spannend sind die Auseinandersetzung mit Lebensmittelwerbung und -marketing sowie das kritische Hinterfragen von deren Strategien und Methoden.



LITERATURTIPPS:

- BARTSCH, Silke (2014): Schülerwarentest mit Lebensmitteln. Methodenbausteine zur Verbraucherbildung in den Klassen 5 bis 13. Bonn: aid infodienst. Zum Bestellen unter <http://shop.aid.de/>
- BERGHOFER, Emmerich/SCHÖNLECHNER, Regine/SCHMIDT, Julia (2015): Trends in der Lebensmittelherstellung und Lebensmittelversorgung. Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II (Hrsg.). Wien: Bundesministerium für Gesundheit. Zum Download unter: www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/0/5/0/CH1176/CMS1435845259856/verfahren_lebensmittel_201510.pdf
- FREIER, Mechthild (2010): So schmeckt mir Werbung. Baustein zur Verbraucherbildung für die Klassen 3 bis 6. Bonn: aid infodienst. Zum Bestellen unter <http://shop.aid.de/>
- Informative Broschüren rund um Lebensmittel, Einkauf, Zubereitung, Hygiene bietet der aid Infodienst. Zum Bestellen unter: <http://shop.aid.de/>
- Broschüren der Arbeiterkammer zu Themen wie Lebensmittelkennzeichnung, Nahrungsergänzungsmittel, Lebensmittelzusatzstoffe. Zum Download unter: www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Konsument/index.html
- STEINER, Martina Karla (2013): Kinderlebensmittel unter der Lupe. Wie ist es mit den Zutaten, Nährwerten und der Werbung bestellt? (Hrsg. Arbeiterkammer Steiermark). https://media.arbeiterkammer.at/stmk/Kinderlebensmittel_2013.pdf



LINKTIPPS:

www.konsumentenfragen.at/konsumentenfragen/Fuer_die_Schule/ – Konsumentenfragen.at – das Konsumentenportal des Sozialministeriums hat Angebote für Schulen

www.verbraucherbildung.schule.bayern.de/materialien/ – Materialien zur Verbraucherbildung für alle Schulstufen

www.lebensmittel-check.at oder <https://de-de.facebook.com/lebensmittelcheck.at> – Lebensmittel-Check – Angebot des VKI (Verein für Konsumenteninformation)

www.lebensmittel-sind-kostbar.at – Lebensmittel sind kostbar (BMLFUW) – Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung bietet u.a. Unterlagen für Schulen

www.verbraucherbildung.de – Portal der Verbraucherbildung Deutschland

3.5 Ernährungsökologie – nachhaltige Ernährung

Ernährung ist ein Themenfeld der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, denn das Ernährungsverhalten der Menschen steht in Zusammenhang mit Hunger, Über-/Unterernährung, Umgang mit den Ressourcen Boden, Wasser und Luft, Artenvielfalt und Lebensräumen, Klimawandel, Energieverbrauch etc. Zu den sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung zählen (zit. nach KOERBER, 2015, S. 24):

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel (Bio-Produkte)
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel (Fair Trade-Produkte)
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Schulen, die sich mit nachhaltiger Ernährung auseinandersetzen wollen, hinterfragen, welche Folgen das, was wir täglich essen, für einen selber, aber auch für die nachfolgenden Generation und das Lebensumfeld haben kann? (SCHOCKEMÖHLE, SCHRÜFER, 2015)

In diesem Zusammenhang geht es auch um die Diskussion von Transportwegen, Einkaufswegen, Lebensmittelverschwendung und Verpackung. Im Unterricht kann mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden, wie Lebensmittelverschwendung vermieden werden kann und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es gibt. Die richtige Lagerhaltung ist beispielsweise eine davon.

Inhaltliche Ansatzpunkte:

- Die Schülerinnen und Schüler hinterfragen das eigene Konsumverhalten. Wovon wird es beeinflusst? Wie kann es verändert werden?
- Auseinandersetzung mit dem Thema biologische Landwirtschaft. Worin unterscheiden sich Bioprodukte gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln?
- Was sind Produkte, die mit dem Label „Transfair“ gekennzeichnet sind?
- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln auseinander. Dabei geht es auch um Transportwege, Anbaubedingungen und Produktionsbedingungen.



LITERATURTIPPS:

- Nachhaltigkeit im Einkaufskorb – Unterlagen zur Ernährungsökologie an Schulen von Ökolandbau.de. Zum Download unter: www.oekolandbau.de/lehrer/unterrichtsmaterialien/allgemein-bildende-schulen/sekundarstufe/nachhaltigkeit-im-einkaufskorb/
- Informationen und Unterlagen zu den Themen Biolebensmittel und Regional, Saisonal von „die umweltberatung“ www.umweltberatung.at → Essen
- Unterrichtsvorschläge von BAOBAB (Verein zum Globalen Lernen) zum Thema Ernährung. Zum Download unter: www.baobab.at/unterrichtsvorschlaege-zum-thema-ernaehrung
- Schulunterlagen der Initiative „Lebensmittel sind kostbar“. Zum Download unter: www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html



LINKTIPPS:

- www.muttererde.at – Schwerpunkt Lebensmittelabfälle vermeiden
 - www.foodsharing.at – Initiative um Lebensmittelüberschüsse privater Haushalte zu verteilen
 - www.foodcoops.at – Zusammenschluss von Personen & Haushalten, die selbstorganisiert Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen, Gärtnereien, Imkereien etc. beziehen
 - www.suedwind-agentur.at/start.asp?ID=232215&b=264 – Workshops von Südwind z.B. Bananen-Workshop, Kakao-Workshop
 - www.umweltbildung.enu.at – Schulangebote der eNu Umweltbildung
 - www.umweltberatung.at/ueber-uns-angebot-umweltbildung – Vorträge und Angebote von „die umweltberatung“
-

4. Praktische Übungen

SinnExperimente (ab 1. Schulstufe)

Sensorische Übungen und Verkostungen sollen die Neugier wecken und die Sinne schärfen. Sie lassen sich in der Regel ohne großen Aufwand umsetzen und eignen sich besonders zur Auflockerung zwischen längeren Theoriephasen.

Jede Lebensmittelgruppe eignet sich für Experimente wie

- Blindverkostungen (z.B. Erkennen verschiedener Gemüsesorten)
- Vergleichsverkostungen (z.B. dasselbe Obst oder Gemüse in verschiedenen Zubereitungsarten)
- Kennenlernen der Sortenvielfalt (z.B. verschiedene Apfel- oder Brotsorten miteinander vergleichen)
- Tests (z.B. Milch verschiedener Fettgehaltstufen miteinander vergleichen)
- Lieblingsprodukt küren (z.B. verschiedener Joghurtsorten)

Ziele

- Die Schülerinnen und Schüler lernen Geschmacksunterschiede kennen.
- Die Schülerinnen und Schüler schärfen ihre Sinne.

Material

Verschiedene Lebensmittel (entsprechend der Übung), mehrere Schüsseln oder Teller, Messer, Löffel oder kleine Gabeln (alternativ Zahnstocher), Küchenrolle oder Servietten

Zeitaufwand

1 Unterrichtseinheit

Durchführung

Variante 1: Sortenvielfalt

Mindestens 5 verschiedene Apfelsorten besorgen und beschriften. Je eine Apfel pro Sorte in mundgerechte Stücke teilen, die Stücke auf einen Teller legen und in Kleingruppen verkosten. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, die verkosteten Stücke je einem beschrifteten Apfel zuzuordnen. Dabei besonders auf die Form, Farbe und Oberfläche achten.

Variante 2: Blindverkostung

Besorgen Sie verschiedene Gemüsesorten, z.B. Karotten, Gurken, Paprika, Zucchini. Schneiden Sie diese in kleine Stücke und legen Sie sie in Schüsseln oder auf Teller. Die Schülerinnen und Schüler verkosten mit verbundenen Augen die einzelnen Gemüsesorten und versuchen diese zu erkennen.

Variante 3: Joghurttest

Besorgen Sie Naturjoghurt in verschiedenen Fettgehaltstufen, d.h. 0,1%, 1%, 3,6% und griechisches Sahne-Joghurt (ca. 10%). Füllen Sie jedes Joghurt in eine Schüssel (am Boden mit einer Etikette die Sorte notieren). Kleine Löffel bereitlegen. Die Kinder verkosten nun der Reihe nach die einzelnen Sorten und versuchen sie nach Fettgehalt zu sortieren (entweder aufsteigend oder absteigend).

Quelle: BRÜGGEMANN (2010), S. 247-253

Fit für den Alltag (ab 1. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Essen und Trinken wichtig sind, um im (schulischen) Alltag aufmerksam und fit zu bleiben.
- Das eigene Befinden wahrnehmen und in verschiedenen Situationen reflektieren.
- Die eigenen Erfahrungen beschreiben und mit den Klassenkollegen/-kolleginnen vergleichen.

Zeitaufwand

1 Unterrichtsstunde

Durchführung

Diskutieren Sie mit ihren Schülerinnen und Schülern als Einführung folgende Fragen:

- Wie geht es mir, wenn ich hungrig heimkomme und es erst in einer Stunde zu essen gibt?
- Wie geht es mir, wenn ich hungrig bin und es etwas zu essen gibt, das ich nicht mag?
- Wie geht es mir, wenn ich essen soll, obschon ich keinen Hunger habe?
- Wie geht es mir, wenn ich Hunger habe oder satt bin?
- Wie geht es mir, wenn ich viel zu schnell getrunken und gegessen habe?
- Wann habe ich am meisten Hunger?
- Wann vergeht mir der Hunger, wann habe ich keinen Hunger?

Halten Sie die wichtigsten Informationen auf der Tafel oder einem großen Bogen Papier fest.

Je nachdem wie viel Zeit diese Diskussion in Anspruch genommen hat, kann folgende Tabelle von den Schülerinnen noch während des Unterrichts oder als Hausaufgabe erledigt werden.

Wie fit bin ich?

- Beobachte dich einen ganzen Tag lang. Zeichne das passende Gesicht ☺, ☹ oder ☹ in die Tabelle.
- Warum fühlst du dich so ☺, so ☹ oder so ☹?
- Tausche deine Erfahrungen mit einigen Kindern aus.

☺ Ich kann sehr gut arbeiten und mich konzentrieren. ☹ Ich kann arbeiten, aber mich dabei nicht so gut konzentrieren. ☹ ich kann nicht arbeiten und mich nicht konzentrieren.

Zeit	☺, ☹ oder ☹	Ich fühle mich so, weil ...
Am Morgen, wenn ich aufstehe		
Vor der großen Pause		
nach der großen Pause		
Vor dem Mittagessen		
Nach dem Mittagessen		
Am Nachmittag		
Am Abend		

Abschluss:

Fassen Sie die Ergebnisse der Diskussionsrunde und der Einzelübung zusammen. Überlegen Sie im Anschluss mit den Kindern gemeinsam, ob und welche (unangenehmen) Situationen zu beeinflussen sind.

Quelle: mod. nach NOLD, Doris (2005): Pfefferkorn. Produzieren und Konsumieren. Bern: schulverlag bmlv, S. 23.

Essen, speziell für dich (ab 1. Schulstufe)

Ziel

- Die Schüler/innen erkennen, wie die Werbung das Image von Produkten prägt.
- Die Schüler/innen erkennen, dass es nicht nur um den Inhalt geht, sondern um das „Drumherum“.
- Die Schüler/innen können einen Preis-Leistungs-Vergleich anstellen.
- (ab der 4. Schulstufe): Die Schüler/innen können seriöse Information von Manipulation an exemplarischen Kinderprodukten unterscheiden.

Zeitaufwand

ca. 2 Unterrichtseinheiten, zusätzlich eine Erkundungstour in den Supermarkt oder Besorgen der Lebensmittel als Hausaufgabe.

Material

pro Gruppe 1 Kinderlebensmittel und 1 entsprechendes „normales“ Lebensmittel im Original oder nur die Verpackung.

Vorbereitung

Als Hintergrundinformation kann der Bericht der AK-Marktforschung dienen: Kinderlebensmittel unter der Lupe. Wie ist es mit den Zutaten, Nährwerten und der Werbung bestellt? (AK-Marktforschung, September 2013)

(<https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/essenundtrinken/Kinderlebensmittel.html>)

Bei dieser Übung geht es um die Frage: Welches sind die häufigsten Produkte für Kinder: Süßigkeiten, Getränke, Milchprodukte, Brotaufstriche, Knabberartikel oder Fertiggerichte? Die Schülerinnen erhalten den Auftrag zu Hause, in der Schule und im Supermarkt auf die Suche nach Kinderlebensmitteln zu gehen. Sie sollen sich ein Produkt auswählen und es in die Schule mitbringen. Zusätzlich benötigen sie ein vergleichbares „normales“ Produkt, z.B. Joghurt speziell für Kinder, normales Joghurt bzw. Fruchtjoghurt.

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler bringen beide Produkte in die Schule mit. Sie haben nun die Aufgabe diese miteinander zu vergleichen. Welches Produkt ist teurer? Welches Produkt ist besser? Warum?

Folgender Raster kann bei der Auswertung helfen:

Kinderprodukt	Normales Produkt
Name	
Preis	
Menge	
Zutaten	
Extras	
Deine Note	
Auswertung	

Abschließend wird im Plenum nochmal darüber diskutiert:

- Was bringen dir Kinderlebensmittel wirklich?
- Mit welchen Mitteln werden sie dir schmackhaft gemacht?

Quelle: CRAMM, Freifrau von, Dagmar (2003): Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1–6. Bonn: aid infodienst. S. 137–138.

Alles Hafer oder was? (ab 3. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass wir auch mit der Mundschleimhaut tasten.
- Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Verarbeitungsmerkmale eines Lebensmittels wahr.

Zeitaufwand

1 Unterrichtseinheit

Material

3 Augenbinden, 3 Schälchen, 3 Abdecktücher, 75 g ganze Haferkörner, 75 g Vollkornhaferflocken, 50 g feine Haferflocken (Schmelzflocken)

Vorbereitung

Die Haferkörner, Haferflocken und die Schmelzflocken in die drei Schälchen füllen. Je Schälchen einen Teelöffel zum Verteilen der Haferprodukte beilegen. Die Schälchen auf einem Tisch verdeckt aufstellen. Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern erklären Sie vor dem Verkosten, dass es sich um Hafer in verschiedenen Verarbeitungsformen handelt. Bei älteren ist das nicht nötig.

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler verbinden sich die Augen. Geben Sie ihnen den Hinweis, dass es sich bei den Lebensmitteln immer um dasselbe Getreide handelt. Mit Teelöffeln geben Sie den Schülern und Schülerinnen die Haferkörner zum Probieren auf die Hand. Anschließend sollen sie die Körner in den Mund stecken und mit Hilfe ihrer Mundschleimhaut und der Zunge die Unterschiede ertasten.

Wie fühlen sich die Körner im Mund an?

Was passiert, wenn die Körner zerkaut werden?

Nach den Haferkörnern testen die Schülerinnen und Schüler die Haferflocken und die Schmelzflocken in der gleichen Weise.

Um welches Getreide handelt es sich?

Treten Geschmacksveränderungen durch die unterschiedliche Verarbeitung auf?

Auswertung

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Tast- und Geschmackseindrücke. Werden die Körner langsam zerkaut und eingespeichelt, erhält man einen süßlichen Geschmack auf der Zunge. Die Schmelzflocken zerfallen sehr schnell im Mund, der Geschmackseindruck ist eher gering.

Quelle: MEIER-PLOEGGER, Angelika/GOETZE Astrid/LANGE, Manon (1999): Fühlen wie's schmeckt. Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche – ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten. Künzell: Food Media. S. 37

Hinter die Kulissen (Exkursion) (ab 4. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler wissen, woher die Nahrungsmittel kommen.
- Die Schülerinnen und Schüler können einschätzen, wieviel Aufwand und Energie die Produktion eines Lebensmittels benötigt.
- Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Produktionsschritte.

Zeitaufwand

mehrere Unterrichtseinheiten, abhängig davon, wo sich der Betrieb befindet

Einstieg

Es gibt große Unterschiede beim Anbau und bei der Produktion von Nahrungsmitteln und deren Auswirkung auf die Umwelt. Durch den Blick hinter die Kulissen können alle Beteiligten mehr erfahren. Je nach der Art des ausgewählten Betriebes können die Schülerinnen und Schüler mehr über biologische Produktion, artgerechte Tierhaltung, Lebensmittelkennzeichnung, Verarbeitungswege und Lagerhaltung erfahren.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern, wo es in Ihrer Region Betriebe gibt, die Lebensmittel produzieren oder verarbeiten. Eine Exkursion in einen Betrieb (Gemüsegroßhandel, Biobauernhof, Konservenfabrik ...) erlaubt einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Entscheiden Sie gemeinsam, welchen Betrieb sie besuchen möchten.

Durchführung

Vorbereitung: Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, schon vor der Exkursion Informationen über den Betrieb zu sammeln. Sie sollen zudem Fragen sammeln, die sie besonders interessieren und einen Fragenkatalog erstellen. Folgende Aspekte sollten dabei beachtet werden:

- Mitarbeiter/innen (Ausbildung, Arbeitsbedingungen ...)
- Rohstoffe, Hilfsmittel, Maschinen
- Arbeitsschritte
- Gesundheitsvorschriften
- Energieverbrauch
- Abfälle und ihre Entsorgung
- Handel und Preise

Der Verlauf der Betriebsbesichtigung wird von den Schülerinnen und Schülern protokolliert (z.B. Fotos, Notizen, Tonaufnahmen ...)

Auswertung

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre gewonnenen Eindrücke und beurteilen deren Bedeutung für sich selber.

Quelle: mod. nach GUGERLI-DOLDER, Barbara (Hrsg. 2004): Im Schlauraffenland. Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Zürich: Verlag Pestalozzianum an der Pädagogischen Hochschule Zürich, S. 104.

Andere Länder, andere Sitten (ab 5. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Essgewohnheiten kennen.

Material

Bilder von Esssituationen in verschiedenen Kulturkreisen, als Hintergrundinformation können folgende Publikationen dienen:

„So isst die Welt“ www.weltinderschule.uni-bremen.de/pdf/Heft2_09.pdf

„Wie frühstückt die Welt?“ www.baobab.at/images/doku/wiefruestuecktdiewelt.pdf

„Die Welt deckt unseren Tisch“ Sek 1

www.baobab.at/images/doku/dieweltdecktunserentischsekundarstufe1.pdf

„Die Welt deckt unseren Tisch“ Sek 2

www.baobab.at/images/doku/dieweltdecktunserentischsekundarstufe2.pdf

Zeitaufwand

Mind. eine Unterrichtsstunde, teilweise als Hausaufgabe

Einführung

Essen hat Tradition, sowohl bei uns als auch anderswo. In Mali (Westafrika) zum Beispiel herrschen andere Essgewohnheiten als bei uns. Am Boden gruppiert speisen dort alle mit der rechten Hand aus demselben Topf; die linke Hand gilt als unrein. Vor dem Essen wird eine Wasserschüssel herumgereicht, um die Hände zu waschen. Das Essen wird zu kleinen Bällchen geformt und in den Mund gesteckt. Die Frauen essen in der Regel mit den Kindern und getrennt von den Männern. Während des Essens wird kaum gesprochen. Als Nachtisch wird ein süßer Tee in kleinen Gläschen dreimal nacheinander serviert. Bei dieser Teezeremonie wird viel gesprochen und ausgetauscht. Während der Fastenzeit (Ramadan) wird nur nach Sonnenuntergang gegessen und nach Sonnenaufgang wieder gefastet.

Jedes Land hat seine eigenen Besonderheiten, auch innerhalb eines Landes unterscheiden sich die Essensregeln der verschiedenen Regionen und oft sogar der einzelnen Familien.

Durchführung

Diskutieren Sie mit ihrer Klassen darüber, welche Essrituale und Abmachungen in ihrer Familie üblich sind. Gibt es Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund? Aus welchen Ländern kommen sie bzw. ihre Eltern?

Suchen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern eine Esskultur (oder mehrere) aus, die alle besonders interessiert.

Gemeinsam werden nun folgende Fragen erarbeitet:

- Wie oft und zu welchen Tageszeiten wird gegessen?
- Essen die Menschen gerne scharf, süß, sauer, schwer oder eher leicht verdaulich?
- Welches sind die typischen Hauptgerichte?
- Welche Speisen dienen als Zwischenverpflegung?
- Wird während des Essens gesprochen?
- Welche speziellen Essenszeremonien und -regeln gibt es?

Mit den gewonnenen Informationen gestalten die Kinder ein Plakat.

Fortsetzungsvarianten:

- Die Klasse gestaltet ein multikulturelles Pausenbuffet.
- Die Klasse setzt sich im Besonderen mit einer anderen Esskultur auseinander. Dazu werden Bilder und (Koch)Bücher besorgt/in Bibliotheken ausgeliehen oder im Internet recherchiert.

- Die Schülerinnen und Schüler befassen sich im speziellen mit der Esskultur vergangener Zeiten. Dazu werden Bilder und (Koch)Bücher besorgt/in Bibliotheken ausgeliehen oder im Internet recherchiert. Je nach dem gewählten Zeitraum können auch Interviews mit älteren Menschen geführt werden.

Quelle: nach mod. nach NOLD, Doris (2005): Pfefferkorn. Produzieren und Konsumieren. Bern: schulverlag bmlv, S. 28/GUGERLI-DOLDER, Barbara (Hrsg. 2004): Im Schlauraffenland. Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Zürich: Verlag Pestalozzianum an der Pädagogischen Hochschule Zürich, S. 89.

Qualität und Frische schmecken (ab 5. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen geschmackliche Unterschiede zwischen frischen Lebensmitteln und verarbeiteten Produkten aus der Dose oder dem Glas.

Zeitaufwand

1 Unterrichtseinheit

Material (für 10 Schüler)

1 Dosenöffner, 1 Sieb, 8 tiefe Teller, 2 Messer, 1 Schneidebrett, 8 Esslöffel, Zahnstocher, 5 Augenbinden, 30 Teelöffel, je 1 große Dose/oder 1 großes Glas Erbsen, Karotten, Pfirsiche, Kirschen, 300 g Erbsen in der Schote oder frisch verlesen, 4 frische Karotten, 4 frische Pfirsiche, 300 g frische Kirschen (alternativ können auch andere Produkte gewählt werden)

Vorbereitung

Die vier Dosen oder Gläser nacheinander öffnen, in das Sieb geben, abtropfen lassen und in die tiefen Teller geben. Die Pfirsichhälften in kleine Stücke schneiden. Die frischen Karotten und Pfirsiche waschen, ebenfalls in Stücke schneiden und in zwei Teller füllen. Die Erbsen und die Kirschen waschen und in die verbleibenden beiden Teller geben. Jeden Teller mit einem Esslöffel versehen. Legen Sie alle Lebensmittel, die Teelöffel, die Zahnstocher sowie die Augenbinden auf einen Tisch.

Durchführung

Die Schüler bilden Zweiergruppen. Jede Gruppe bekommt zwei Teelöffel zum Probieren der Lebensmittel und eine Augenbinde. Ein Schüler der Zweiergruppe bekommt die Augen verbunden. Der andere Schüler hat die Aufgabe, seinem Partner mit dem Teelöffel abwechselnd die frischen Lebensmittel und die Dosenprodukte in den Mund zu führen. Aus hygienischen Gründen müssen die Lebensmittel aus den Tellern mit einem Esslöffel auf die Probierlöffel gegeben werden. Die Schülerinnen und Schüler mit den verbundenen Augen sollen am Geschmack erkennen, um welches Produkt es sich handelt.

- Worin liegen die Unterschiede zwischen den frischen Lebensmitteln und den Dosenprodukten?
 - Spielt dabei der Geschmack oder auch andere Sinneseindrücke wie die Konsistenz eine Rolle?
- Sind alle Produkte verkostet, bekommt der andere Schüler/die andere Schülerin die Augen verbunden und verkostet die Produkte.
- Welche Lebensmittel werden erkannt?
 - Welche Verarbeitungsform wird von den Schülern bevorzugt?

Auswertung

Sprechen Sie in der Gesamtgruppe über die erlebten Geschmackseindrücke. Vergleichen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Verarbeitungswege der jeweiligen Lebensmittel.

Quelle: MEIER-PLOEGER, Angelika/GOETZE Astrid/LANGE, Manon (1999): Fühlen wie's schmeckt. Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche – ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten. Künzler: Food Media. S. 55

Schau auf's Etikett – Lebensmittelkennzeichnung (ab 5. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler lernen Etiketten zu lesen.
- Die Schülerinnen und Schüler wissen, welche Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen sein müssen.

Zeitaufwand

1 Unterrichtseinheit

Material

Verpackungen von Lebensmitteln, ein paar Kopien bzw. Ausdrücke der Broschüre „Lebensmittelkennzeichnung“ (Arbeiterkammer, 2015) – zum Download hier:

www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Konsument/Lebensmittelkennzeichen.html

Vorbereitung

Jeder Schüler bzw. jede Schülerin nimmt ein Lebensmittel bzw. dessen Verpackung in den Unterricht mit. Sie bilden Kleingruppen und erhalten jeweils ein Exemplar der oben genannten Broschüre.

Durchführung

Mittels der Broschüre und ev. anhand von Internetrecherchen erarbeiten die Schülerinnen und Schüler folgende Fragen:

- Was sind die verpflichtenden Kennzeichnungselemente auf verpackten Lebensmitteln?
- Was bedeuten die einzelnen Kennzeichnungselemente?

Sie nehmen nun ihre Produkte zur Hand und überprüfen, ob sie alle notwendigen Angaben finden. Sind diese leicht zu finden? Fehlt etwas?

Auswertung

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln muss folgende Angaben enthalten

vgl. www.ages.at/themen/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung/

- die Bezeichnung des Lebensmittels,
- das Verzeichnis der Zutaten,
- allergene Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe,
- die Menge bestimmter Zutaten oder Klassen von Zutaten,
- die Nettofüllmenge des Lebensmittels,
- das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum,
- gegebenenfalls besondere Anweisungen für Aufbewahrung und/oder Anweisungen für die Verwendung,
- der Name oder die Firma und die Anschrift des Lebensmittelunternehmers,
- das Ursprungsland oder der Herkunftsort,
- eine Gebrauchsanleitung, falls es schwierig wäre, das Lebensmittel ohne eine solche angemessen zu verwenden,
- für Getränke mit einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Volumenprozent die Angabe des vorhandenen Alkoholgehalts in Volumenprozent,
- eine Nährwertdeklaration (ab 13. Dezember 2016).

Hinweis: Spannende Lebensmittel-Checks findet man auf der Website des VKI (Verein für Konsumenteninformation) unter www.lebensmittel-check.at

Variante

Ähnlich kann man auch vorgehen, indem die Schülerinnen und Schüler auf Lebensmittelverpackungen nach Zusatzstoffen suchen und erarbeiten, wofür diese eingesetzt werden.

Quelle: mod. nach CRAMM, Freifrau von, Dagmar (2003): Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1–6. Bonn: aid infodienst. S. 143–144.

E-Nummern-Verzeichnis (ab der 5. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler wissen, was E-Nummern bedeuten.
- Die Schülerinnen und Schüler haben eine Ahnung davon, warum E-Nummern in Lebensmitteln zum Einsatz kommen.

Zeitaufwand

1 Unterrichtseinheit

Material

Verpackungen von Lebensmittel, Infobroschüren zum Thema E-Nummern

Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Lebensmittelverpackungen und Etiketten.

Durchführung

Hintergrundinformation: Das Angebot an Fertig- und Halbfertigprodukten ist groß. Diese Nahrungsmittel müssen haltbar sein, immer etwa gleich schmecken und appetitlich aussehen. Daher werden den Lebensmitteln Stoffe beigefügt, um ihre Farbe (Farbstoffe), Lebensdauer (Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel), Sämigkeit (Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel), Rieselfähigkeit (Trennmittel), ihren Geschmack zu erhöhen (Geschmacksverstärker) oder ihr Aussehen zu verbessern (Überzugsmittel). Alle diese Zusatzstoffe sind auf der Etikette des Produktes als E-Nummer verzeichnet. Der Name E-Nummer kommt daher, dass es sich um einen europaweit gültigen Code handelt.

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zu zweit oder in größeren Gruppen. Jede Gruppe hat mehrere Verpackungen, die sie beurteilen wird. Zuerst schreiben sie die E-Nummern auf. Anschließend versuchen sie anhand von Internetquellen oder Broschüren mehr über diese Zusatzstoffe herauszufinden. Sie notieren Name, Einsatzgebiet/Funktion des Stoffes und Beispiele für den Einsatz. Gibt es Stoffe, die insbesondere bei empfindlichen Personen unerwünschte Reaktionen hervorrufen können?

Alle Informationen werden im Plenum zusammengetragen und systematisch dargestellt.

Hilfreiche Websites oder Broschüren:

Broschüre „Lebensmittel-Zusatzstoffe“ der Arbeiterkammer

https://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publikationen/Lebensmittelzusatzstoffe_2012.pdf

Informationen der AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit)

www.ages.at/themen/lebensmittel/zusatzstoffe/

Zusatzstoffe-Portal

www.zusatzstoffe-online.de/home/

Quelle: BACHMANN, Bruno/THOMET, Ruth (2001): Perspektive 21: Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.). Bern: Schulverlag plus AG., S. 50–51.

Der Müllberg (ab der 5. Schulstufe)

Ziel

- Die Schülerinnen und Schüler kennen Gründe, weshalb Lebensmittel verpackt werden.
- Die Schülerinnen und Schüler können unterscheiden zwischen notwendiger oder sinnvoller Verpackung und überflüssigem Verpackungsmüll.
- Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, wie der eigene Müllberg verkleinert werden kann.

Zeitaufwand

2 Unterrichtseinheiten

Material

Die Schülerinnen und Schüler sammeln verschiedene Verpackungen von Lebensmitteln und Getränken.

Durchführung

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Funktionen von Verpackungen:

1. Leichter Transport, z.B. Getränke, Mehl, Zucker.
2. Schutz des Produktes, z.B. Eierkartons, Obstkartons.
3. Vortäuschen von Größe, z.B. Konfekt, Snacks, Dessert.
4. Einsparen von Personal, z.B. eingeschweißte Fleisch- und Wurstwaren, abgepacktes Brot oder Kleingebäck d.h. SB-Produkte (Produkte aus der Selbstbedienung).
5. Image/Werbung z.B. Kinderprodukte, Limonaden, Cola.
6. Information, z.B. gesetzlich vorgeschriebene Deklaration, Zubereitungshinweise, Rezepte.

Anschließend bearbeiten die Schülerinnen und Schüler zu zweit oder in Kleingruppen folgende Fragen:

- Schaut in den Abfalleimer eurer Klasse. Aus was besteht der Müll?
- Sind auch natürliche Verpackungen dabei, z.B. Bananenschale?
- Betrachtet die mitgebrachten Verpackungen und schreibt die Namen der Produkte untereinander auf ein großes Blatt. Welchen Zweck hat die Verpackung?
- Welche Verpackung ist überflüssig? Wie lässt sie sich vermeiden?
- Was hattest du heute als Pausenverpflegung dabei? Wie war es verpackt?
- Fragt zu Hause nach, was ihr für Müll (Müllabfuhr, Abgaben) bezahlt.
- Welche Verpackungen sind notwendig, welche nicht?
- Wie könntest du deinen eigenen Müllberg verkleinern?

Die Schülerinnen und Schüler besprechen die einzelnen Fragen im Plenum.

Ergänzend können die Schülerinnen und Schüler sich gemeinsam überlegen, wie Menschen in der Vergangenheit Lebensmittel verpackt haben (Jutesäcke, Milchkannen, Fässer für Wein und Saft, Papiersackerl, Zeitungspapier ...). Was gibt es davon heute noch?

Weiterführende Informationen

Tipps und Hinweise zum Vermeiden von Verpackungen

www.wenigermist.at/m-umweltfreundlich-einkaufen/verpackungen/

die umweltberatung → Verpackungsabfälle vermeiden

www.umweltberatung.at/themen-einkaufen-abfallvermeidung/verpackungsabfaelle-vermeiden

Quelle: mod. nach CRAMM, Freifrau von, Dagmar (2003): Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1–6. Bonn: aid infodienst. S. 151–152.

Mehr Übungen für die Praxis

Mehr praktische Übungen rund um die Themen Essen und Trinken finden Sie auf unserer Website in der Rubrik Praxis unter

www.give.or.at/praxis/unterrichtsvorschlaege/

- Fast Food (ab 2. Schulstufe)
- Lebensmittelwerbung – kritisch hinterfragen (ab 3. Schulstufe)
- Praxistext Vollkorn (ab 5. Schulstufe)

www.give.or.at/praxis/gutdrauf-gesundheitsparcours/

Übungen für die Grundstufe

- Feinschmecker
- Geräuschememory
- Obst- und Gemüse-ABC
- Wann gibt's was?
- Wer erkennt die Brotsorten?

Übungen für die Mittelstufe

- Geschmackstest Fruchtojoghurt
- Milchtest
- Ratespiel „Zuckergehalt“
- Saftquiz
- Tasten und Malen

5. Literaturquellen

ALEXY, Ute/CLAUSEN, Kerstin/KERSTING, Mathilde (2011): Schulmalzeiten nach optimiX: Wo haben Schulen Unterstützungsbedarf? In: SCHÖNBERGER, Gesa/METHFESSEL, Barbara (Hrsg., 2011): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien. S. 121–129.

BACHMANN, Bruno/THOMET, Ruth (2001): Perspektive 21: Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.). Bern: Schulverlag plus AG., S. 50–51.

BARKHOLZ, Ulrich/PAULUS, Peter (1998): Gesundheitsfördernde Schulen. Konzept, Projektergebnisse, Möglichkeiten der Beteiligung. Gamburg: G. Conrad Verlag für Gesundheitsförderung, S. 12–13.

BARTSCH, Silke (2008): Jugendesskultur: Bedeutung des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 30. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, S. 168–176.

BARTSCH, Silke (2009): Einflüsse auf das Essverhalten Jugendlicher. In: KERSTING, Mathilde (Hrsg. 2009): Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 92–101.

BRÜGGEMANN, Ingrid (2010): SchmExperten. Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6. Bonn: aid infodienst. S. 247–253.

CRAMM, Freifrau von, Dagmar (2003): Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1-6. Bonn: aid infodienst. S. 137–138, 143–144, 151–152.

DÜR, Wolfgang/FÜRTH, Kristina/GRIEBLER, Robert (2006): Strategien der Schule zur Kompensation importierter und Reduktion intern erzeugter gesundheitlicher Unterschiede bei Kindern und Jugendlichen. In: RICHTER, Matthias/HURRELMANN, Klaus (2006): Gesundheitliche Ungleichheiten. Grundlagen, Probleme, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 405–421.

DÜREN Melanie/KERSTING Mathilde (2005): Das Angebot an Kinderlebensmitteln in Deutschland. In: HESEKER, Helmut (Hrsg. 2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung. Frankfurt: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 64–70.

ELLROTT, Thomas (2009): Die Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In: KERSTING, Mathilde (Hrsg. 2009): Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 66–77.

GUGERLI-DOLDER, Barbara (Hrsg. 2004): Im Schlauraffenland. Eine Unterrichtshilfe zum Thema Pausenkiosk und Ernährung. Zürich: Verlag Pestalozzianum an der Pädagogischen Hochschule Zürich, S. 89, 104.

HEINDL, Ines (2003): Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt. S. 32, 71, 104, 116–117, 129–139.

HEINDL, Ines/METHFESSEL, Barbara/SCHLEGEL-MATTHIES, Kirsten (2011): Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer „kulinarischen Vernunft“. In: PLOEGER, Angelika/HIRSCHFELDER, Gunther/SCHÖNBERGER, Gesa (Hrsg. 2011): Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien. S. 187–202.

KOERBER, Karl von (2015): Nachhaltige Ernährung und ihre fünf Dimensionen: Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur. In: SCHOCKEMÖHLE, Johanna/STEIN, Margit (Hrsg. 2015): Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. Handlungsmöglichkeiten in pädagogischen und sozialpädagogischen Einrichtungen. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 16–45.

MEIER-PLOEGER, Angelika/GOETZE Astrid/LANGE, Manon (1999): Fühlen wie´s schmeckt. Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche – ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten. Künzler: Food Media. S. 37, 55.

METHFESSEL, Barbara (2005): „Artgerecht“ und mit „gesundem Menschenverstand“. Zu typischen Mustern der Manipulation von Meinungen und Verhalten im Umgang mit Ernährungskonzepten. In: HESEKER, Helmut (Hrsg. 2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung. Frankfurt: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 44–51.

METHFESSEL, Barbara (2009): Anforderungen an eine Reform der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. In: KERSTING, Mathilde (Hrsg. 2009): Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 102–116.

NOLD, Doris (2005): Pfefferkorn. Produzieren und Konsumieren. Bern: schulverlag bmlv, S. 23, 28.

PUDEL, Volker (2003): Psychologie des Essens. In: ESCHER, Felix/BUDEBERG, Claus (Hrsg. 2003): Essen und Trinken zwischen Ernährung, Kult und Kultur. Zürich: vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich, S: 121–138.

SCHMIDT, Sabine (2011): Wie Kinder beim Essen essen lernen. In: SCHÖNBERGER, Gesa/METHFESSEL, Barbara (Hrsg., 2011): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien. S. 55–70.

SCHOCKEMÖHLE, Johanna/SCHRÜFER, Gabriele (2015): Bildung für nachhaltige Entwicklung – Leitbild für das Lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. In: SCHOCKEMÖHLE, Johanna/STEIN, Margit (Hrsg. 2015): Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. Handlungsmöglichkeiten in pädagogischen und sozialpädagogischen Einrichtungen. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 46–59.

SCHÖNBERGER, Gesa (2011): Mahlzeiten neu denken. In: SCHÖNBERGER, Gesa/METHFESSEL, Barbara (Hrsg., 2011): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien. S. 39–52.

STEIN, Margit (2015): Essenssituationen in der Schule gestalten als Teil einer wertebasierten Schulentwicklung. In: SCHOCKEMÖHLE, Johanna/STEIN, Margit (Hrsg. 2015): Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. Handlungsmöglichkeiten in pädagogischen und sozialpädagogischen Einrichtungen. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 105–116.

WINKLER, Gertrud (2005): 10 Regeln für Programme zur Ernährungserziehung in der Schule. In: HESEKER, Helmut (Hrsg. 2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung. Frankfurt: Umschau Zeitschriftenverlag, S. 176–186.

6. Serviceteil

6.1 Beratungsstellen

Bio AUSTRIA

Wien: Theresianumgasse 11, 1040 Wien

Tel.: 01/403 70 50

E-Mail: sekretariat@bio-austria.at

Linz: Auf der Gugl 3/3, 4021 Linz

Tel.: 0732/654 884

E-Mail: office@bio-austria.at

www.bio-austria.at

Angebot:

- Vorträge, Schulstunden, Workshops
- Exkursionen zum Bio-Bauernhof
- Unterrichtsmaterialien
- Bio-Schuljause

Fonds Gesundes Österreich

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Ansprechpartnerin: Mag.^a Rita Kichler

Tel.: 01/895 04 00-13

E-Mail: rita.kichler@goeg.at

www.fgoe.org

Angebot:

- Projektförderung
- Broschüren

Forum Ernährung Heute

Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen

Ansprechpartnerin: Mag.^a Marlies Gruber

Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien

Tel.: 01/712 33 44

E-Mail: office@forum-ernaehrung.at

www.forum-ernaehrung.at

Angebot:

- Informationsmaterialien (z.B. Magazin „Ernährung heute“)
- Veranstaltungen

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

c/o AGES Bürotrakt WH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Ansprechpartnerin: Mag.^a Alexandra Hofer

Tel.: 01/714 71 93

E-Mail: info@oege.at

www.oege.at

Angebot:

- Fachinformationen
- Aus- und Weiterbildungsangebote
- Experten-/Expertinnenpool
- Zeitschrift „Ernährung aktuell“
- ÖGE-Gütezeichen
- Materialien und Unterlagen

„Schule am Bauernhof und Erlebnis Alm“

Projekt des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW), Abt. II/9

Ansprechpartnerin: DI Lisa-Maria Kaufmann

Tel.: 01/711 00-6814

E-Mail: lisa-maria.kaufmann@bmlfuw.gv.at

www.schuleambauernhof.at

Angebot:

- Fortbildungsangebote in Kooperation mit den Pädagogischen Hochschulen
- Ansprechpartner in jedem Bundesland
- Unterrichtsmaterialien für alle Schultypen

SIPCAN

Initiative für ein gesundes Leben

Rabenfleckweg 8, 5061 Elsbethen/Salzburg

Ansprechpartner: Dr. Manuel Schätzer

Tel.: 0664/236 55 07

E-Mail: office@sipcan.at

www.sipcan.at

Angebot:

- Trink- & Jausenführerschein
- SIPCAN-Checklisten (z.B. Getränkeliste, Süßigkeitenliste)
- Initiative „Schlau trinken“
- Unterrichtsmaterialien und Broschüren

Südwind-Agentur

Bundesbüro

Laudongasse 40, 1080 Wien

Ansprechpartnerin: Mag.^a Elfriede Schachner,

Tel.: 01/405 55 15-318

E-Mail: office@suedwind.at

www.suedwind-agentur.at

Angebot:

- Workshops für Schulen (z.B. Schokoladeworkshop, Bananenworkshop)

Verband der Diaetologen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien
Ansprechpartnerin: Mag.^a Anna Giesinger-Vogel
Tel.: 01/602 79 60
E-Mail: office@diaetologen.at
www.diaetologen.at

Angebot:

- Fachinformationen
- Zeitschrift „DIALOG“
- Fortbildungsangebote

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

c/o intakt – Therapiezentrum für Menschen mit
Essstörungen
Grundlgasse 5/8, 1090 Wien
Ansprechpartnerin: Mag.^a Katharina Phillipp
Tel.: 01/333 39 81
E-Mail: veoe@veoe.org
www.veoe.org

Angebot:

- Magazin „Einblicke“
- Veranstaltungen und Fortbildungen
- Experten-/Expertinnenpool

Burgenland

**Burgenländische Gebietskrankenkasse
GIZ – Gesundheitsinformationszentrum**

Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/608-2020
E-Mail: giz@bgkk.at
www.bgkk.at

Angebot:

- Ernährungsberatung „G'scheit essen“
für Kinder

„die umweltberatung“ Burgenland

Technologiezentrum, Marktstrasse 3,
7000 Eisenstadt
Ansprechpartner: Ing. Bernd Kucher
Tel.: 0676/836 885 86
E-Mail: burgenland@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Angebot:

- Beratung
- Informationsmaterialien

Ländliches Fortbildungsinstitut

Burgenländische Seminarbäuerinnen
Esterhazystr. 15, 7000 Eisenstadt
Ansprechpartnerin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Friederike
Schmitl
Tel.: 02682/702-403
E-Mail: seminarbaeuerinnen@lk-bgld.at
www.lfi.at → Burgenland

Angebot:

- Workshops für Volksschulen (z.B. Milchlehrpfad,
„Vom Korn zum Brot“)

Kärnten

ARGE Seminarbäuerinnen Kärnten

Museumgasse 5, 9020 Klagenfurt
Ansprechpartnerin: Manuela Pichler
Tel.: 0463/58 50-1395
E-Mail: manuela.pichler@lk-kaernten.at
www.seminarbaeuerinnen.at

Angebot:

- Workshops für Schulen (z.B. Meine gesunde
Schule, Gemüse – gibt Power und macht schlauer)

Service Stelle Schule – Kärntner

Gebietskrankenkasse

Kempferstr. 8. 9020 Klagenfurt
Ansprechpartnerin: Mag.^a (FH) Anja Matschilnig
Tel.: 050 5855-2123
E-Mail: schule@kgkk.at
www.kgkk.at/schule

Angebot:

- Workshops für Projektschule z.B. zum Thema
Ernährung
- GKK-Ernährungsfächer
- Informationsmaterialien
- Projektberatung und -begleitung

Verein Gesundheitsland Kärnten

Bahnhofstraße 26/1, 9020 Klagenfurt
Tel.: 050 536-15132
E-Mail: gesunde.gemeinde@ktn.gv.at
www.gesundheitsland.at

Angebot:

- Gesunde Ernährung – Projektbegleitung
- Ernährungsworkshops
- Elterninformationsabend

Niederösterreich

Initiative „Tut gut“

Stattersdorfer Hauptstr. 6 C, 3100 St. Pölten
Ansprechpartner: Mag.^a Julia Ziegelwanger-Gassner
Tel.: 02742/610 143 02
E-Mail: julia.ziegelwanger-gassner@noetutgut.at
www.noetutgut.at

Angebot:

- Workshops und Seminar im Rahmen der Programme „Bewegte Klasse“ I + II
- Broschüren
- Tut gut! – Hotline (Tel.: 02742/22 6 55)
- Projekt Gesunde Schule is(s)t

Seminarbäuerinnen Niederösterreich Landwirtschaftskammer NÖ/Referat Bäuerinnen, Konsumenteninformation

Wiener Str. 64, 3100 St. Pölten
Ansprechpartnerin: Mag.^a Erna Binder
Tel.: 05 0259-26203
E-Mail: erna.binder@lk-noe.at
www.seminarbaeuerinnen-noe.at

Angebot:

- Workshops zu Themen wie „Der Weg vom Getreide“, „Unsere Lebensmittel“
- Milchlehrpfad
- Kinderkochkurse

Service Stelle Schule – Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Ansprechpartnerin: Mag.^a Barbara Gravogl, MPH
Tel.: 050 899-6203
E-Mail: barbara.gravogl@noegkk.at
www.noegkk.at → Vorsorge → Servicestelle Schule

Angebot:

- Broschüren (z.B. GKK-Ernährungsfächer), Plakate
- Workshops und Vorträge für Eltern, Schüler/innen und Lehrer/innen
- Projektberatung und -begleitung

Umweltbildung - Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu)

Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/219 19
Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd.ⁱⁿ DIⁱⁿ Daniela Capano
E-Mail: umweltbildung@enu.at
www.umweltbildung.enu.at

Angebot:

- Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer
- Materialien
- Workshops und Seminare

Oberösterreich

Seminarbäuerinnen Oberösterreich

Landwirtschaftskammer Oberösterreich / Referat
Ernährung
Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Tel.: 050 6902-16 49
E-Mail: abt-erdv@lk-ooe.at
www.lfi.at

Angebot:

- Workshops für Schulen
- Kochkurse für Kinder und Jugendliche
- Lehrpfade (z.B. Milchlehrpfad)
- Geschmacksschule

Service Stelle Schule – Oberösterreichische Gebietskrankenkasse

Gruberstraße 77, 4020 Linz
Ansprechpartnerin: Angelika Mittendorfer-Jusad
Tel.: 05 78 07-10 35 15
E-Mail: angelika.mittendorfer-jusad@oegkk.at
www.oegkk.at

Angebot:

- Infomaterialien (z.B. GKK-Ernährungsfächer)
- Projektplanung und -begleitung
- Ernährungspeers

Salzburg

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung

Elisabethstr. 2, 5020 Salzburg
Ansprechpartnerin: Cornelia Seitlinger-Schreder,
BEEd., MSc.
Tel.: 0662/887 588-44
E-Mail: seitlinger-schreder@avos.at
www.avos.at

Angebot:

- Fokus Ernährung: Beratung und Unterstützung für Schulen
- Programm Gesunde Volksschule Salzburg (z.B. Schwerpunkt Ernährung)

Service Stelle Schule – Salzburger Gebietskrankenkasse

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Ansprechpartnerin: Mag.^a Margit Somweber
Tel.: 0662/88 89-1045
E-mail: margit.somweber@sgkk.at
www.sgkk.at

Angebot:

- Infomaterialien (z.B. GKK-Ernährungsfächer)
- Projektplanung und -begleitung

Steiermark

ARGE Seminarbäuerinnen Steiermark LK Steiermark, Abt. Ernährung und Erwerbsskombination

Hammerlinggasse 3, 8010 Graz
Ansprechpartnerin: Mag.^a Nicole Zöhrer
Tel.: 0316/80 50-1439
E-Mail: nicole.zoehrer@lk-stmk.at
www.gscheitessen.at

Angebot:

- Feinschmeckertraining
- Lehrpfade (z.B. Milchlehrpfad)
- Kinderkochkurse

Gemeinsam g'sund genießen – Gesundheitsfonds Steiermark

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Herrengasse 28, 8010 Graz
Ansprechpartnerin: Mag.^a Martina Karla Steiner
Tel.: 0316/877-4846
E-Mail: martina.steiner@stmk.gv.at
www.gemeinsam-genuessen.at

Angebot:

- Beratung und Information zu Angeboten in der Steiermark
- Informationsmaterialien
- Hilfestellung bei der Umsetzung von „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“

Service Stelle Schule – Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1
Ansprechpartnerin: Corinna Schaffer, BA MA
Tel.: 0316/80 35-1938
E-Mail: corinna-maria.schaffer@stgkk.at
www.stgkk.at

Angebot:

- Infomaterialien (z.B. GKK-Ernährungsfächer)
- Projektplanung und -begleitung

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz
Ansprechpartnerin: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Inge Zelinka-Roitner
Tel.: 0316/822 094-41
E-Mail: inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at
www.styriavitalis.at

Angebot:

- Ernährungs-Vorträge, -Workshops für Schulen (z.B. Nachhaltige Ernährung, Gemeinsam kochen, Kräuterwerkstatt)
- Projektberatung- und Begleitung

Tirol

Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Tirol

Brixner Str. 1, 6020 Innsbruck
Ansprechpartnerin: Mag.^a Renate Kaplenig
Tel.: 05 92 92-1107
E-Mail: erlebnis.lw@lk-tirol.at
www.schmatzi.at

Angebot:

- Projekt Schmatzi für Volksschulen

Avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstr. 6/4, 6020 Innsbruck
Ansprechpartnerin: Martina Santer BSc
Tel.: 0512/586 063-15
E-Mail: m.santer@avomed.at
www.avomed.at

Angebot:

- Organisation und Durchführung von Ernährungsprogrammen an Schulen

**Service Stelle Schule der Tiroler
Gebietskrankenkasse**

Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck
Ansprechpartnerin: Elisa Schormüller
Tel.: 05 9160-1628
E-Mail: elisa.schormueller@tgkk.at
www.tgkk.at

Angebot:

- Ernährungsführerschein für Volksschulen
- TGKK-Kitchenbox für Volksschulen
- Broschüren (z.B. GKK Ernährungsfächer)

Vorarlberg

aks gesundheit GmbH

Rheinstr. 61, 6900 Bregenz
Ansprechpartnerin: Birgit Höfert
Tel.: 05574/202-1025
E-Mail: birgit.hoefert@aks.or.at
www.aks.or.at

Angebot:

- Programme und Workshops (z.B. Genuss-Detektive, KiVi Kids...vital)
- Materialien

**Service Stelle Schule der Vorarlberger
Gebietskrankenkasse**

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
Ansprechpartnerin: Carolin Amann, MSc
Tel.: 050 84 55-1655
E-Mail: gesundheitsfoerderung@vgkk.at
www.vgkk.at

Angebot:

- Projektberatung und -begleitung
- Broschüren (z.B. GKK-Ernährungsfächer)

Wien

„die umweltberatung“ Wien

Buchengasse 77/4, 1100 Wien
Ansprechpartnerin: Mag.^a Michaela Knieli
Tel.: 01/803 32 32
E-Mail: service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Angebot:

- Beratung
- Informationsmaterialien
- Elternabend zum Thema Gesunde Jause
- Spielesammlung
- umweltpädagogische Angebote zu Essen, Ökologie, Lebensmittel

**Service Stelle Schule der Wiener
Gebietskrankenkasse**

Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
Ansprechpartnerin: Katharina Weber, MA
Tel.: 01/601 22-2108
E-Mail: katharina.weber@wgkk.at
www.wgkk.at

Angebot:

- Seminare und Workshops für Schüler/innen (z.B. Check your snack)
- Seminare und Workshops für Lehrer/innen (z.B. Ernährungsjocker)
- Vermittlung von Experten/Expertinnen

WiG – Wiener Gesundheitsförderung

Treustraße 35–43, Stiege 6/1. Stock, 1200 Wien
Ansprechpartnerin: Matthias Hümmelink, BA
Tel.: 01/4000-76953
E-Mail: matthias.huemmeling@wig.or.at
www.wig.or.at

Angebot:

- Wiener Schulfruchtprogramm
- Vermittlung von Experten

6.2 Unterstützungsangebote für die Verpflegung in Schulen

Unser Schulbuffet

PGA Burgenland
Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt
Ansprechpartnerin: Mag.^a Susanne Gruber
Tel.: 0699/111 621 71
E-Mail: susanne.gruber@pga.at
www.pga.at/geschaeftsbereiche/kommunale-gesundheitsfoerderung/unser-schulbuffet/

Unser Schulbuffet

Initiative von Land Kärnten, Verein Gesundheitsland Kärnten, KGKK und Kärntner VHS
Fromillerstr. 31/2, 9020 Klagenfurt
Ansprechpartnerin: Nicole Perktold, Bakk.rer.nat (Kärntner VHS)
Tel.: 0676/845 870 640
E-Mail: n.perktold@vhs.ktn.at
www.gesundheitsland.at → Unser Schulbuffet

Vitalküche

Initiative Tut gut
Stattersdorfer Hauptstr. 6/C, 3100 St. Pölten
Ansprechpartnerin: Mag.^a Irene Öllinger
Tel.: 02742/9011-14503
E-Mail: irene.oellinger@noetutgut.at
www.noetutgut.at/content/projekte/vitalkueche/vitalkuechenoe/tutgutziele.php

Fokus Ernährung – Fixierung einer nachhaltigen & gesundheitsförderlichen Ernährungssituation im Schulumfeld

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Elisabethstr. 2, 5020 Salzburg
Ansprechpartnerin: Cornelia Seitlinger-Schreder
BEd., MSc.
Tel.: 0662/887 588-44
E-Mail: seitlinger-schreder@avos.at
www.avos.at

Koordinationsstelle Schulbuffet

Styria vitalis / Schulbuffet & Großküche
Ansprechpartnerin: Katharina Schradt
Marburger Kai 51/3, 8010 Graz
Tel: 0316/822 094-73
E-Mail: katharina.schradt@styriavitalis.at
www.styriavitalis.at

Gemeinsam essen in Vorarlberger

Bildungseinrichtungen

aks gesundheit GmbH / Gesundheitsbildung
Ansprechpartnerin: Birgit Höfert
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
Tel: 05574/202-1025
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at oder birgit.hoefert@aks.or.at
www.aks.or.at/aks-angebote/gemeinsam-essen/

Unser Schulbuffet

Bundesministerium für Gesundheit

Ansprechpartnerin: Mag.^a Judith Benedics
Radetzkystr. 2, 1030 Wien
Tel.: 01/711100-4271
E-Mail: judith.benedics@bmg.gv.at
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet/

EU-Schulobst- und Gemüseprogramm

AMA (AgrarMarkt Austria)
Dresdner Str. 70, 1200 Wien
Tel.: 01/331 51-303
E-Mail: schulobst@ama.gv.at
www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulobst

6.3 Gesunde Schule – regionale Arbeitskreise, Netzwerke und Programme

Gesunde Lebenswelt Schule

Kärntner Gebietskrankenkasse, Service Stelle
Schule
www.kgkk.at

Gesunde Schule Niederösterreich

BgA „Gesundes Niederösterreich“, NÖ Gesundheits-
und Sozialfonds, Abt. Gesundheitsvorsorge „Tut gut“
www.noetutgut.at → Projekte → Schule

Gesunde Volksschule Niederösterreich

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse, Service
Stelle Schule
www.noegkk.at

Gesunde Schule Oberösterreich

Initiative des Landesschulrates für Oberösterreich
www.lsr-ooe.gv.at/gesunde-schule/gesunde-schule.html

Netzwerk Gesundheitsförderung an Salzburger Schulen

AVOS-Prävention/Gesundheitsförderung
<http://gesundeschule.salzburg.at>

Gesunde Volksschule – Schule zum Wohlfühlen Styria vitalis

<http://styriavitalis.at/beratung-begleitung/volksschule>

Netzwerk „Gesunde Schule, bewegtes Leben“

Service Stelle Schule der STGKK
www.stgkk.at

AKS Gesunde Schule Tirol

Eine Kooperation von Landesschulrat für Tirol, Land
Tirol, der Tiroler Gebietskrankenkasse und der PH Tirol
<http://www.lsr-t.gv.at/de/content/arbeitskreis-gesunde-schule>

WieNGS – Wiener Netzwerk gesundheits- fördernde Schulen

Kooperation der PH Wien, des Stadtschulrats für
Wien, der WGKK und der WiG
www.wiengs.at



Servicestelle
für Gesundheitsbildung
give

© GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Waaggasse 11 • 1040 Wien
Tel. 01/58 900-372 • Fax 01/58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at