

# Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



## MODUL ERNÄHRUNG IN DER VOLKSSCHULE

Gesunde Ernährung ist weit mehr als die „Gesunde Jause“. Essen und Trinken haben nicht nur die Aufgabe, unseren Hunger zu stillen und den Körper mit Nährstoffen und Energie zu versorgen, sondern sie erfüllen darüber hinaus eine emotionale, eine soziale, eine psychische und eine kulturelle Komponente. Diese beeinflussen die Nahrungsauswahl in hohem Maße. Das Thema Ernährung sollte daher nicht nur auf die Vermittlung von Ernährungsregeln beschränkt sein, sondern vielfältige Begegnungsmöglichkeiten mit dem Thema „Essen und Trinken“ ermöglichen. Kinder sollen dabei erfahren, dass „Ernährung“ für ihre eigene Person, für ihr eigenes Leben von Bedeutung ist und somit die Bereitschaft erhöhen, Einstellungen und Verhalten zu überdenken und ggf. zu verändern.

Ernährung ist längst mehr als nur Energie- und Nährstofflieferant. Neue Forschungsergebnisse zeigen immer deutlicher auf, dass unser Verdauungstrakt eng mit dem Gehirn vernetzt ist. So kann sich die Ernäh-

rungsweise direkt auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auswirken und unsere Merkfähigkeit beeinflussen. Durch die Auseinandersetzung mit Ernährung tun wir also nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Psyche etwas Gutes.

Erfahren Sie in dieser Fortbildung, wie wir unserem Körper alles geben können, was er braucht und dabei weder auf Geschmack, noch Genuss verzichten müssen. Sie erhalten außerdem Informationen und Arbeitsmaterialien, mit denen Sie im Unterricht Ernährungsschwerpunkte erarbeiten und einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte zaubern können - auch ohne Schulküche. Mit unterschiedlichen Spielen, Versuchen und Aktivitäten wird den Kindern die gesunde Ernährung spielerisch näher gebracht. Außerdem sind zahlreiche Übungseinheiten mit den Fächern Deutsch, Mathematik und Sachunterricht kombinierbar.

### Kernthemen:

- Essverhalten und Essgewohnheiten
  - Mahlzeiten und Kochen
  - Verpflegung und Kochen
  - Konsum und Verbraucherbildung
  - Ernährungsökologie & nachhaltige Ernährung
- Beispiele: Ernährungsmythen, Frühstück in unterschiedlichen Kulturkreisen, Zucker in Lebensmitteln, Fleischkonsum und Klimawandel, Lebensmittelkennzeichnung, Werbung - Verkaufstricks im Supermarkt

**Fortbildungsdauer:** 4 h

**Kosten:** keine

### Sonstiges:

Lehrkräfte erhalten Fortbildungsunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien

### Referentin:

Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin (aks gesundheit GmbH)