

Themenkatalog „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

- 1 „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**
Ein Klassiker unter unseren Ernährungsthemen. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen einer gesunden und genussvollen Ernährung. Nur wenn SchülerInnen positive Erfahrungen mit allen Sinnen machen, wird auch gesundes Essen interessant. Deshalb gibt es viele Übungen zum Mitmachen (z.B. Geruchs- und Geschmacksstationen).
- 2 „Wenig Zeit – schnelles Essen“** **Auch als LehrerInnenworkshop möglich**
Snacks, Fertiggerichte, Fast Food als ideales Mittagessen? In diesem Workshop erfahren die SchülerInnen, worauf sie beim Essen achten und wie sie ihre Pausenverpflegung und ihr Essverhalten verbessern können.
- 3 „Wasser ist Leben“** **Nur in Kombination mit den Themen 1, 2 oder 5 möglich**
Rund um´s Thema Trinken: Warum ist es wichtig, ausreichend zu trinken? Wieviel soll ich trinken? Was sind ideale Durstlöscher?
- 4 „Essen ist schön“**
Von der „Venus von Willendorf“ bis zum aktuellen Bild einer „Wunschfigur“. Ein historischer Rückblick zeigt die Veränderungen der Schönheitsideale im Laufe der Zeit bis heute. Was haben Barbie, HollywoodschauspielerInnen und Medien mit der eigenen Körperwahrnehmung zu tun? Was tun bei Verdacht auf eine Essstörung? Den SchülerInnen wird die Bedeutung von genussvollem Essen näher gebracht.
- 5 „Ernährungslegenden“** **Auch als LehrerInnenworkshop möglich**
Verschiedenste „urban legends“ rund um die Ernährung werden durch eine moderne, wissenschaftliche Brille betrachtet. Zum Beispiel: Erkennt man Vollkornbrot an der dunklen Farbe? Kann man Vitamine überdosieren? Wenn ich mich vegan ernähre, ernähre ich mich automatisch gesünder?
- 6 „Mein Essen – unser Klima“** **Ab der 9. Schulstufe**
Wie kann ich mein Essen auswählen, um auch der Umwelt etwas Gutes zu tun? Mehr regionale, saisonale und biologische Lebensmittel und ein bisschen weniger Fleisch auf dem Teller? Sind damit auch schon die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde Ernährung erfüllt?
- 7 „Be fit! – Essen und Sport“** **Nur für Leistungssportklassen!**
Flüssigkeitsbedarf und Sportgetränke unter der Lupe. Was und wieviel soll ich vor, während und nach dem Training essen und trinken, um Leistung erbringen und gut regenerieren zu können? Brauche ich mehr Eiweiß? Wie sieht die optimale Basiskost aus? Lassen sich Sport- und gesunde Ernährung überhaupt vereinbaren?

Themenkombinationen sind nach Absprache möglich.

Name und Adresse der Schule

avomed
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4
6020 Innsbruck

Anmeldung
Modul „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“
FAX: 0512/58 30 23

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen

Kontaktperson:.....

Telefonnummer:

Am besten erreichbar:

E-Mail-Adresse:

<input type="checkbox"/> Vortrag/Workshop für <u>SchülerInnen</u> Dauer pro Vortrag/Workshop: 2 UE (100 min.) Anzahl Vorträge/Workshops: Gewünschtes Thema (Nummer lt. Themenkatalog): 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> Anzahl der TeilnehmerInnen: Schulstufe/n:	<input type="checkbox"/> Vortrag/Workshop für <u>LehrerInnen</u> Dauer: 2 UE (100 min.) Gewünschtes Thema (Nummer lt. Themenkatalog): 2 <input type="checkbox"/> oder 5 <input type="checkbox"/> Anzahl der TeilnehmerInnen:
--	--

Anmeldeschluss ist der 11. Jänner 2019

Nach Einlangen des Anmeldeformulars werden wir uns per E-Mail mit Ihnen in Verbindung setzen. Die Terminvergabe erfolgt telefonisch nach Anmeldeeingang bzw. regionalen Koordinationserfordernissen.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift