

# Themenkatalog

## „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

für Volksschulen

### Für SchülerInnen:

---

- 1 **„Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**  
Ein Klassiker unter unseren Ernährungsthemen. Gemeinsam erarbeiten wir eine gesunde und genussvolle Ernährung nach der 5-Finger-Regel (VGMOS). Nur wenn Kinder positive Erfahrungen mit allen Sinnen machen, wird auch gesundes Essen interessant.
- 2 **„Bauchknurren“**  
Warum rumpelt es in meinem Bauch ab und zu? Was passiert mit dem Essen in meinem Magen? Was macht der Darm? Eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, bei der auch die Sinne nicht zu kurz kommen.
- 3 **„Wasser ist Leben“**  
Der Weg des Wassers durch die Welt. Welche Aufgaben hat das Wasser in meinem Körper? Woher kommt unser Trinkwasser? Wieviel soll ich trinken? Sind Milch und Säfte ideale Durstlöscher?
- 4 **„Auf zum Frühstück, fertig, los!“**  
Frühstücksmuffel aufgepasst! Ein vollwertiges Frühstück bietet wichtige Nährstoffe, um gestärkt den Schultag zu beginnen. Die SchülerInnen lernen, warum ein ausgewogenes Frühstück wichtig ist, und wie man es ganz einfach zusammenstellen kann.

**Zusätzliche wichtige Information: Mit den SchülerInnen wird keine Jause zubereitet.**

### Für den Elternabend:

---

- A **„Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**  
Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung begegnen uns tagtäglich. Welche Empfehlungen sind derzeit aktuell und wie können sie im Alltag mit Kindergartenkindern (z.B. bei Gemüse muffeln und Wasserverweigerern) umgesetzt werden? Diese und andere Fragen werden im Zuge des Elternabends beantwortet. Dazu werden Jausengestaltung und die Sinnhaftigkeit von Kinderlebensmitteln besprochen.
- B **„Das Kind im Schlaraffenland“**  
Wir beleuchten die Ernährungssituation früher und heute. Sowohl die vielfältige Auswahl an Lebensmitteln als auch Medien und Werbung erschweren die Umsetzung eines gesunden Essverhaltens und stellen für viele Familien eine große Herausforderung dar. Welche unterschiedlichen Wege gibt es, sich im modernen Schlaraffenland zurechtzufinden? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.
- C **„Richtig essen – leichter lernen?“**  
Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl kann die Erinnerungsfähigkeit und Konzentration unterstützt werden. Bei diesem Elternabend klären wir unter anderem, welche Speisen und Getränke den optimalen „Treibstoff“ für Gehirn und Nerven liefern können.

