



Themenkatalog

„GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

ab der 5. Schulstufe

Für SchülerInnen:

1 „Bunt ist g'sund!“

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“

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

Wasser trinken ist wichtig, aber warum eigentlich? Wie viel soll ich trinken? Was sind ideale Durstlöscher? Woher kommt der Pfirsichgeschmack im Eistee? Hier bekommen wissensdurstige SchülerInnen die Gelegenheit mehr zum Thema Trinken zu erfahren.

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“

Nur in Kombination mit den Themen 1, 2 oder 3 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 sieht eine ausgewogene Ernährung aus, die gleichzeitig umweltfreundlich ist? Was versteht man unter virtuellem Wasser? Wie groß ist der eigene ökologische Fußabdruck und welche Rolle spielen Lebensmittel dabei? Ein vielfältiger, abwechslungsreicher Workshop rund um das Zusammenspiel von Essen und Klima.

7 „Be fit! – Essen und Sport“

Nur für Leistungssportklassen

Was und wie viel 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? Flüssigkeitsbedarf und Sportgetränke unter der Lupe. Lassen sich Sport- und gesunde Ernährung überhaupt vereinbaren?