SERVICE STELLE SCHULE

GKK-ERNÄHRUNGSFÄCHER

ERNÄHRUNG.SCHULE

GANZHEITLICH & ANDERS

VORWORT HAUPTVERBAND

Richtige und ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ein Mehr an Gesundheit. Wer sich gesund ernährt, beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Gesunde Ernährung hat dabei nicht primär etwas mit Verzicht oder Entbehrung zu tun, sondern orientiert sich vielmehr an Qualität und einem bewussten Genießen.

Im Lebensraum Schule, wo Kinder und Jugendliche auf das Leben vorbereitet werden und ein Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt wird, kann Ernährung sowohl als integrativer Bestandteil des Unterrichts umgesetzt als auch im Hinblick auf Angebote im schulischen Umfeld verbessert und optimiert werden.

Der vorliegende GKK-Ernährungsfächer bietet eine Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler bei der Umsetzung von nachhaltigen Ernährungsprojekten und zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, wie das Thema kreativ und gesundheitsförderlich im Lebensraum Schule gelebt werden kann.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umsetzung Ihrer Projektideen.

Dr. Josef Probst
Generaldirektor- Stv.
Hauptverband der österreichischen SV- Träger

VORWORT DER SERVICESTELLEN SCHULE ÖSTERREICH

Gesundheitsförderung in der Schule bedeutet Ganzheitlichkeit – alle Personen, alle Themen und auch gesunde schulische Rahmenbedingungen sind damit gemeint.

Eine umfassende Betrachtung ist genauso im Bereich Ernährung wichtig: Genießen, Schulung der Sinne, Tischkultur, gemeinsam Essen erleben, Fair Trade und vieles mehr gehört dazu.

Der GKK-Ernährungsfächer setzt genau hier an und will ganzheitliche Projekte in Schulen unterstützen bzw. initiieren. Ganz bewusst haben wir darauf geachtet, dass der Fächer praxisnah gestaltet ist und viele unterschiedliche Anregungen und praktische Tipps rund um Ernährung und Gesundheit enthält – es soll nicht als Leitfaden gesehen werden, der von A bis Z umgesetzt werden muss. Viel mehr ist Individualität gefragt – welcher Bereich aus der Ideensammlung passt für die Situation Ihrer Schule, wo wollen Sie als Team beginnen?

Wir wünschen Ihnen viele gesunde Projekte und unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung!
Ihre Servicestellen Schule

SERVICE STELLE SCHULE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung 5

2. Projektmanagement – sechs Schritte zum Erfolg 12

3. Gesunde Ernährung 20

4. Gesunde Verpflegung in der Schule 30

5. Gemeinsam Essen erleben 39

6. Esskultur im Kontext Schule 47

7. Beispiele nachhaltiger Maßnahmen aus der Praxis 58

1. EINLEITUNG

Gesunde Ernährung ist für viele einer der wichtigsten Beiträge zu Gesundheit und Wohlbefinden. Aus Erfahrung weiß man aber, dass es nicht nur der persönliche Lebensstil ist, der ein Mehr an Gesundheit und Wohlbefinden schafft. Das gilt auch für Ernährung und Gesundheitsförderung in der Schule: Will man zum Thema „Gesunde Ernährung“ in der Schule Erfolge erzielen, müssen neben der traditionellen Ernährungserziehung gesunde (Ernährungs-) Angebote vorhanden sein und weitere soziale Faktoren berücksichtigt werden (z.B. das Umfeld bei der Jause oder auch das Schulklima).

AUF EINEN BLICK

Ein gesundes Ernährungsverhalten zeichnet sich nicht nur durch „gesundes“ Essen aus – es gehört viel mehr dazu! Auch Aspekte über gesundes Essen hinaus haben einen Einfluss auf die Gesundheit (z.B. Esskultur in der Schule, Räumlichkeiten und Atmosphäre, in der gegessen wird, Zeit und Genuss für das Essen etc.).

INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheitsförderung – worauf sie aufbaut, was sie will 7

Gesundheitsförderung im Kontext Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen 9

Anregungen für den Umgang mit dem GKK-Ernährungsfächer – ganzheitlich und anders 11

GESUNDHEITSFÖRDERUNG – WORAUF SIE AUFBAUT, WAS SIE WILL

Gesundheitsförderung gemäß der Ottawa-Charta zielt auf einen vielschichtigen, sozialen Entwicklungsprozess zur Erhöhung von Gesundheitschancen und Gesundheitspotenzialen: Menschen sollen mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit erhalten und dadurch zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt werden.

Diesem Ansatz zufolge wird die Gesundheit eines Menschen nicht nur von seinem Lebensstil beeinflusst, sondern auch vom sozialen Umfeld, in dem er arbeitet, lernt und lebt.

Um langfristige Ziele der Gesundheitsförderung zu erreichen, müssen vier wichtige Aspekte bei jedem Gesundheitsprojekt berücksichtigt werden:

Integration
Gesundheit ist ein dauerhaftes Thema für die Schule z.B., weil es im Schulprofil verankert ist, da einzelne Aktionen nachweislich keinen Erfolg bringen.

Partizipation
Ganz besonders wichtig ist die Beteiligung der Betroffenen (z.B. durch das Miteinbeziehen aller Gruppen bei der Planung und Umsetzung: Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern).

Ganzheitlichkeit

Es kommt nicht nur darauf an, dass Themen umfassend behandelt werden (z.B. ist bei Ernährung in der Schule nicht nur wichtig, dass Schülerinnen und Schüler über ein gesundes Verhalten Bescheid wissen, sondern auch die Möglichkeit haben, eine wertvolle Jause zu erwerben und diese in einer angenehmen Atmosphäre essen zu können). Ein weiterer wichtiger Baustein ist, dass alle Gruppen in der Schule vom Projekt profitieren (Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer, Elterninformation und -einbezug etc.).

Projektmanagement

Auch wenn es oft im ersten Blick nach Mehraufwand ausschaut, hat es viele Vorteile, Aktivitäten zu planen und gut zu strukturieren. Dadurch bekommt jedes Projektteam das Spannungsverhältnis zwischen Regelschulalltag und dem Einführen neuer Dinge leichter in den Griff.

TIPP

Eine praktische und einfach handhabbare Checkliste, wie man sich dem Planen und Organisieren eines Projekts am besten nähert, finden Sie im 2. Kapitel (Projektmanagement).

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM KONTEXT ERNÄHRUNG – MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Gesunde Ernährung (im Kontext der Gesundheitsförderung) lässt durch ihren breit gefächerten Zugang sehr viel Spielräume und Möglichkeiten, kann auch viel bewegen und erreichen. Trotzdem stößt man als Schule auch an mögliche Grenzen:

- Es gibt kein Patentrezept für den Erfolg – jede Schule muss für sich entscheiden, wo sie am besten beginnt und was sie sich vornimmt.
- Fehlende finanzielle und personelle Ressourcen bringen oftmals Ideen zum Scheitern. Man darf nur nicht verzweifeln: Gute Ideen finden oft Sponsoren. Hilfreich können auch kleinere Projekte zur „Geldbeschaffung" sein (Bazar, Flohmärkte, Glückshafen, Feste im Dienst der Sache etc.).

TIPP

Projektmanagement und die aktive Beteiligung der Schulgemeinschaft kann Ihnen bei der erfolgreichen Umsetzung helfen!

- Man muss nicht die gesamten Ernährungsgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler radikal umstellen, auch kleine Veränderungen können viel bewirken. Verbote sollte es keine geben! Nur durch eine positive Einstellung zu Ernährung sind Kinder bereit, falls notwendig, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

- Die Schule/Lehrerinnen und Lehrer können in vielfältiger Weise positiv auf Schülerinnen und Schüler einwirken, sie können aber nicht immer alle zum Mitmachen motivieren.

TIPP

Der nachhaltige Erfolg wird gesteigert, wenn Eltern miteinbezogen und informiert werden. Auch positive Beispiele, Tipps und Anregungen zum Thema Ernährung für zu Hause bewähren sich.

ANREGUNGEN FÜR DEN UMGANG MIT DEM GKK-ERNÄHRUNGSFÄCHER – GANZHEITLICH UND ANDERS

Gesundheitsförderung bedeutet Individualität. Das ist daran zu erkennen, dass Projekte und Aktivitäten auf die Rahmenbedingungen und Bedürfnisse der Schule abgestimmt sind. Somit gibt es bei einer umfassenden Behandlung von Ernährung in der Schule keine Anleitung oder Vorschriften, welche Bereiche und Themen primär behandelt werden müssen.
Der **GKK-Ernährungsfächer – ganzheitlich und anders** ist eine Ideensammlung für all jene Personen, die sich auf einer breiten, ganzheitlichen Basis mit Ernährung im Kontext Schule auseinandersetzen möchten und über die traditionellen Bereiche wie Ernährungserziehung, gesundes Buffet etc. etwas bewegen wollen.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Anregungen, Ideen, Vorschläge und Unterstützung zur praktischen Umsetzung.

Zu Beginn jedes Kapitels wird der Nutzen der vielfältigen Betrachtung des Ernährungsthemas für Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und Eltern dargestellt.

TIPP

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor – es müssen nicht alle Kapitel auf einmal umgesetzt werden!
Wer den Anspruch hat, es sollen alle Ideen und angeführten Aspekte der Ernährung sofort in der Schule verwirklicht werden, wird nur schwer erfolgreich sein, denn: Die kleineren Schritte führen zu den größeren Erfolgen!

2. PROJEKTMANAGEMENT – SECHS SCHRITTE ZUM ERFOLG

Projekte durchzuführen, bedeutet für Schulen einen Mehraufwand, der neben dem normalen Schulalltag organisiert und geplant werden muss. Projektmanagement kann Ihnen dabei helfen, dieses Spannungsverhältnis in den Griff zu bekommen. Damit man weiß, was man wie, bis wann und womit erreichen will, empfiehlt es sich, die sechs Schritte, die in diesem Kapitel beschrieben sind, zu durchlaufen. Werden diese beachtet, kann dem Erfolg eines Ernährungsprojekts von organisatorischer Seite her nichts mehr im Weg stehen!

AUF EINEN BLICK

Projektmanagement hilft Ihnen, ein Ernährungsprojekt genau zu planen und gut zu strukturieren; so können zusätzliche Aktivitäten zum regulären Unterricht in den Griff bekommen werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Sechs Schritte zum Projekterfolg

1. Schritt: Projektabgrenzung 14

2. Schritt: Anschluss an das Projektumfeld, Einbezug relevanter Zielgruppen 15

3. Schritt: Planungsphase 16

4. Schritt: Termin- und Kostenplan 17

5. Schritt: Geplantes Umsetzen und Kontrollieren 17

6. Schritt: Abschluss 18

Checkliste für das Projektmanagement 19

1. SCHRITT: ABGRENZUNG DES PROJEKTS

In diesem ersten Schritt werden wichtige Voraussetzungen für das Projekt geschaffen:

- **Projektteam**
  Jedes Projekt braucht ein Projektteam. Dieses Team setzt sich am besten aus einer bunt gemischten Personengruppe zusammen (im Optimalfall sind Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, bei Bedarf auch Eltern, Großeltern, Horterzieherinnen und Horterzieher, Tagesmütter, Schulwart, Buffetbetreiber und -betreiberinnen, Gemeinde etc. dabei). Diese Gruppe plant, entwickelt weiter, setzt um und informiert Schule und Umfeld.

- **Projektleiterin/Projektleiter**
  Als Sprecherin/Sprecher des Projektteams sollte eine Projektleiterin/ein Projektleiter festgelegt werden.

- **Aufgabenverteilung**
  Damit die Aufgaben im Team klar verteilt sind, muss jedes Projektteammitglied wissen, welche Funktion er/sie hat (sind z.B. Klassensprecherinnen und Klassensprecher dabei, kann es ihre Aufgabe sein, Meinungen und Ideen der Mitschülerinnen und Mitschüler einzuholen; eine Vertreterin/ein Vertreter der Gemeinde kann die Rolle haben, finanzielle Unterstützung zu prüfen oder generell den Kontakt zur Bevölkerung in diesem Projekt herzustellen).

- **Unterstützung**
  Der Erfolg eines Projekts ist maßgeblich von der aktiven Unterstützung der Direktorin/des Direktors abhängig. Ideal ist, wenn die Schulleitung Teil des Projektteams oder „Auftraggeber“ ist.

TIPP

Eine Checkliste als Zusammenfassung für eine übersichtliche Organisation des Projekts finden Sie auf Karte Nr. 19

2. SCHRITT: EINBEZUG RELEVANTER ZIELGRUPPEN UND ANSCHLUSS AN DAS SCHULUMFELD

Der zweite Schritt beabsichtigt, Anschluss an das Projekt- und Schulumfeld zu finden und unterschiedliche Gruppen einzubeziehen. Zwei Fragen sind in dieser Phase besonders wichtig:

- **Aktivitäten**
  Welche Aktivitäten und Projekte zum Thema Ernährung sind in der Schule schon gelaufen bzw. welche Maßnahmen werden in der Schule zum Thema Ernährung bereits umgesetzt? Diese Erhebung sollte in die weitere Planung des Projekts einfließen.

- **Zielgruppen**
  Wie können die unterschiedlichen Zielgruppen einbezogen werden? Wichtig ist, dass möglichst alle Beteiligten vom Projekt profitieren (Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und weitere zum Thema Ernährung relevante Personen).

3. SCHRITT: PLANUNGSPHASE

In dieser Phase werden Ziele festgelegt und Maßnahmen geplant.

- **Ziele definieren**
  Im ersten Schritt der Planungsphase werden die Ziele definiert – was wollen wir durch das Projekt erreichen/was nicht?
  Die folgenden Kapitel dieser Ideensammlung können Sie dabei unterstützen.

- **Aktivitäten planen**
  Der zweite Schritt besteht darin, die Aktivitäten zu planen:
  - Was soll gemacht werden?
  - Bis wann soll die Aktivität erledigt sein?
  - Welche Person ist dafür verantwortlich?

- **Zeitfenster**
  Jedes Projekt zeichnet ein festgelegtes Anfangs- und Enddatum aus.

- **Info-Veranstaltungen**
  Entscheidend für den Erfolg ist die Information aller Beteiligten über das Projekt (z.B. Schülerinnen und Schüler sind Teil des Projektteams, die gesamte Schule wird durch eine Auftaktveranstaltung informiert, es gibt eine Info-Wand zum Projekt, Elternabende werden abgehalten, das Projekt ist auf der Website oder in der Schülerzeitung zu finden etc.).

TIPP

Die Schritte 1 bis 3 der Planungsphase können im Zuge eines längeren Workshops des Projektteams erledigt werden.
Wichtig ist, dass alle Punkte schriftlich festgehalten werden!

4. SCHRITT: TERMINE UND KOSTEN FESTLEGEN

- **Schlüsseltermine**
  Planen Sie zusätzlich zu den Projektstart und -endterminen zwei bis drei Schlüsseltermine ein, so genannte Meilensteine, bis zu denen bedeutende Ergebnisse vorliegen müssen. Beispiele für Meilensteine sind: Projektauftaktveranstaltung ist durchgeführt, Projektabschlussveranstaltung ist durchgeführt, Sortiment und Angebot in der Schulkantine sind verändert etc.

- **Kostenplan**
  Um im finanziellen Rahmen zu bleiben, sollten jene Aufgaben, die Kosten verursachen, gekennzeichnet und zu einem einfachen Kostenplan zusammengestellt werden.

5. SCHRITT: GEPLANTES UMSETZEN UND LAUFEND KONTROLLIEREN

- **Umsetzung**
  In Schritt 5 werden die Maßnahem, so wie sie geplant sind, umgesetzt. In dieser Phase empfiehlt es sich, dass sich das Projektteam in regelmäßigen Abständen trifft und den Verlauf/Fortschritt des Projekts überprüft. In diesen kurzen Besprechungen können gegebenenfalls Änderungen geplant werden.

6. SCHRITT: ABSCHLUSS

Jedes Projekt hat einen offiziellen Beginn und ein offizielles Ende. Zur letzten Phase eines Projekts gehören:

- **eine Abschlussveranstaltung**

- **Projektteamtreffen**
  Ein abschließendes Projektteamtreffen, das der Reflexion dient (Ziele werden mit den vorliegenden Ergebnissen verglichen und die finanzielle Abrechnung wird durchgeführt, gemeinsam wird besprochen, was gut/was weniger gut gelaufen ist),

- **die Kommunikation der Ergebnisse**
  an alle relevanten Projektumwelten (Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Medien etc.) sowie ein

- **Projektabschlussbericht**
  zur Dokumentation.

CHECKLISTE FÜR DIE PROJEKTPLANUNG

Projektschritte	erledigt	Noch zu erledigen **Von:** Name **Bis wann:** Datum	Projektschritte	erledigt	Noch zu erledigen **Von:** Name **Bis wann:** Datum
1. Projektabgrenzung			**4. Termine und Kosten**		
Projektteam vorhanden			Meilensteine fixiert		
Projektleiterin/Projektleiter festgelegt			Kostenplan erstellt		
Aufgaben im Team verteilt			**5. Geplantes umsetzen und kontrollieren**		
Unterstützung durch die Schulleitung			Maßnahme 1 umgesetzt		
2. Projektanschluss und -einbezug			Maßnahme 2 umgesetzt		
Auflistung ähnlicher Projekte und vorhandener Angebote in der Schule			Maßnahme 3 umgesetzt usw.		
Einbezug unterschiedlicher Zielgruppen			**6. Abschluss**		
3. Planungsphase			Abschlussveranstaltung durchgeführt		
Ziele definiert			Ergebnisse kommuniziert		
Aktivitäten geplant			Reflexion des Projekts schriftlich festgehalten		
Information der Beteiligten erfolgt			Abschlussbericht erstellt		

3. GESUNDE ERNÄHRUNG

Der gesamte Schulalltag bietet viele Möglichkeiten, das Thema Ernährung zu integrieren. Die Palette reicht von der Erarbeitung einer bewussten Ernährung in den verschiedenen Unterrichtsfächern über die Gestaltung der Schulküche bis hin zur Kooperation mit Eltern.

AUF EINEN BLICK

Neben einem Überblick, was zu einer bewussten Ernährung zählt, erhalten Sie Tipps und Beispiele, wie das Thema im Unterricht eingebunden werden kann.

INHALTSVERZEICHNIS

Bewusste Ernährung – was gehört dazu? 22
Ernährung im Unterricht 23
Schulküche 24
Kooperation mit Eltern, Lehrerinnen und Lehrern 25
Flüssigkeit I 26
Flüssigkeit II 27
Informationen über Unterrichtsmaterialien 28
Informationen über Schulservicestellen 28
Servicestellen/Ansprechpartnerinnen und -partner 29

BEWUSSTE ERNÄHRUNG – WAS GEHÖRT DAZU?

Unter einer bewussten Ernährung versteht man eine abwechslungsreiche Mischkost mit einer gezielten Reduktion des Fett- und Zuckeranteiles. Diese Ernährungsform ist für alle Altersgruppen zu empfehlen.

Folgende Themenbereiche gehören dazu:

- Brot und Beilagen
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milchprodukte
- Fleisch und Wurst
- Fisch
- Eier
- Fette und Öle
- Süßigkeiten

TIPP

Zur Erarbeitung des Themas können die Angebote der Schulservicestellen (siehe Karte Nr. 29) in Anspruch genommen werden.

ERNÄHRUNG IM UNTERRICHT

Der Unterricht bietet viele Möglichkeiten, die verschiedenen Themenbereiche, die zu einer wertvollen Ernährung gehören, aufzuarbeiten:

TIPP

Für die Behandlung des Themas Ernährung eignen sich folgende Gegenstände sehr gut: Deutsch, Geschichte, Sachunterricht/Biologie, Kochunterricht, Werken, Geographie und Mathematik.

FÜR DIE PRAXIS

Einzelne Themen aus dem Bereich der Ernährung können herausgenommen und im Unterricht fächerübergreifend behandelt werden:

Beispiel Käse:

- **Geographie**
  Milchwirtschaft in Österreich, milchverarbeitende Betriebe
- **Geschichte**
  Milchprodukte im Wandel der Zeit – früher wurde sehr viel selbst hergestellt, heute gibt es fast nur mehr Produktionsstätten und Vertriebe
- **Kochunterricht**
  ein Menü zum Thema „Milchprodukte“
- **Werkunterricht**
  Tischgestaltung zum Thema
- **Biologie**
  Auswirkungen der Milchprodukte auf unseren Körper altersgemäß aufarbeiten
- **Mathematik**
  Transportwege der Milch von der Kuh bis zum fertigen Käse im Supermarkt berechnen

SCHULKÜCHE

- Möglichkeiten im (Koch-)Unterricht
- Buffetgestaltung für Schulveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit den unterrichtenden bzw. interessierten Lehrerinnen und Lehrern können die vorhandenen Speisepläne für das Unterrichtsfach Kochen bzw. Ernährung und Haushalt überarbeitet werden. Dafür kann die Hilfe der Schulservicestelle (siehe Karte 28) in Anspruch genommen werden. Wenn Kochunterricht Teil des Stundenplans ist, soll natürlich die Chance genützt werden, bewusst zu kochen.

Eine Möglichkeit, die bei Schülerinnen und Schülern sehr gut ankommt und dazu das Gemeinschaftsgefühl stärkt, ist, andere Gruppen/Klassen zu einer Verkostung einzuladen.
Auch im Kochunterricht können die einzelnen Themenbereiche der Ernährung gezielt behandelt und eingesetzt werden.
Eine Überlegung ist außerdem, im Rahmen eines Elternsprechtages oder Schulfestes ein gesundes Buffet in der Schulküche anzubieten. Hier kann man auf die Hilfe des Elternvereins und anderer Lehrkräfte zurückgreifen.

In diesem Zusammenhang ist eine Mitwirkung des Werkunterrichtes gut möglich – eine angenehme und kreativ gestaltete Umgebung verbessert die Wahrnehmung und den Genuss des Essens.
Durch Tischdekoration und Gestaltung der Umgebung (Plakatserien und ähnliches) kann hier sehr viel erreicht werden.

KOOPERATION MIT ELTERN, LEHRERINNEN UND LEHRERN

Für die dauerhafte Verankerung von Ernährung im Alltag ist wichtig, dass Pädagoginnen und Pädagogen nicht alleine dastehen. Das Einbeziehen von Eltern sowie von Lehrerinnen und Lehrern, die nicht direkt im Unterricht betroffen sind, ist dabei hilfreich.

Ein Beispiel dafür ist das Angebot einer gesunden Jause einmal pro Woche – hier ist durchaus eine Zusammenarbeit mit den Eltern möglich. Für die (regelmäßige) Gestaltung einer gesunden Jause kann man den Kontakt mit Eltern und dem Elternverein suchen – sowohl in der Mitarbeit als auch in der Organisation.

Ein Infoabend zum Thema Ernährung fördert, dass sowohl die Eltern als auch Lehrerinnen und Lehrer, die nicht direkt am Projekt beteiligt sind, über die Angebote informiert werden.

Auch sollten Sie darauf hinweisen, dass gesunde Ernährung nicht hauptsächlich die Schule betrifft, sondern vor allem die Eltern.

Um die Eltern in Ernährungsfragen zu unterstützen, können ihnen Tipps für eine gesunde Schuljause mitgegeben werden. Außerdem ist es auch wichtig, darüber zu sprechen, was nicht in die Schule mitgebracht werden soll.

FLÜSSIGKEIT I

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für unsere Gesundheit sehr wichtig. Der Körper benötigt die Flüssigkeit als Transportmittel, er benötigt sie für die Verdauung, für die Haut und für die Regelung des Wärmehaushaltes. Aber auch unser Gehirn braucht sehr viel Flüssigkeit. Bei einem Mangel kann es sehr schnell zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Kreislaufproblemen kommen.

Geeignete Flüssigkeiten sind:

- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee
- stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

Trinken in der Schule – worauf geachtet werden sollte:

Ist-Stand erheben:

- Gibt es ein Angebot an Getränken in der Schule?
- Welche Getränke werden angeboten?
- Ist es den Schülerinnen und Schülern erlaubt, während des Unterrichts zu trinken?

FLÜSSIGKEIT II

Thema Flüssigkeit im Unterricht:

- Das Wasser kommt aus der Leitung – aber wie kommt es dort hin?
- Natürliche Mineralwasservorkommen in Österreich
- Produktion von Obst und Gemüsesäften
- Herstellung von Tee – auch als Anschauungsunterricht möglich

FÜR DIE PRAXIS

- Wenn ein Getränkeautomat vorhanden ist, sollte mit der Firma Kontakt aufgenommen werden, ob die Möglichkeit besteht, „gesunde Getränke" anzubieten oder auch mit regionalen Firmen zu kooperieren.
- Gibt es ein Schulbuffet, sollte auch hier das Angebot an Getränken überprüft werden.
- Schülerinnen und Schülern soll es möglich sein, während des Unterrichts Wasser zu trinken. Es ist daher sinnvoll, Trinkbecher für alle anzuschaffen – unter Mithilfe von Eltern und Elternverein.
- Eine frei zugängliche Tee-oder Wasserbar fördert das Trinkverhalten bei Schülerinnen und Schülern, aber auch bei den Lehrkräften.
- Pädagoginnen und Pädagogen, die selbst zwischendurch einen Schluck Wasser nehmen, gehen mit gutem Beispiel voran und sollten Schülerinnen und Schüler besonders vor Schularbeiten und Tests zum Trinken animieren.

UNTERRICHTSMATERIALIEN

Sehr gut aufbereitete Unterrichtsmaterialen zum Thema „Gesunde Ernährung“ erhalten Sie unter:

- **www.give.or.at**
  (Servicestelle für Gesundheitsbildung)
- **www.aid.de**
  (Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft)

SERVICESTELLEN FÜR SCHULE

Die acht Servicestellen der Gebietskrankenkassen bieten Schulen, die sich mit gesundheitsrelevanten Themen im Schulalltag auseinandersetzen wollen, Unterstützung. Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner beraten Sie bei der Planung und Durchführung gesundheitsfördernder Projekte.

Die Kontaktpersonen für Ihr Bundesland finden Sie auf der folgenden Karte.

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN UND ANSPRECHPARTNER SIND:

SERVICE STELLE SCHULE

Kärntner Gebietskrankenkasse
Mag[a]. Isabella Sumper, Tel.: 050/5855-2123
Mag[a]. Helga Flaschberger, Tel.: 050/5855-2123
Mail: schule@kgkk.at
www.kgkk.at

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
Hannelore Kleemaier Tel.: 05/7807-103515
Mag[a]. Sarah Sebinger Tel.: 05/7807-103502
Mail: schule@ooegkk.at
www.ooegkk.at

Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Mag[a]. Verena Krammer, Tel.: 0316/8035-1310
Mail: schule@stgkk.at
www.stgkk.at

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
Carolin Amann, Tel.: 050/8455-1112
Mail: carolin.amann@vgkk.at
www.vgkk.at/schule

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
Christine Bogner, Tel.: 050/899-6210
Patrizia Schagerl, Tel.: 050/899-6216
Mail: schule@noegkk.at
www.noegkk.at

Salzburger Gebietskrankenkasse
Mag[a]. Ulrike Lassacher, MAS, Tel.: 0662/8889-1043
Mail: ulrike.lassacher@sgkk.at
www.sgkk.at

Tiroler Gebietskrankenkasse
Peter Frizzi Tel.: 05/ 9160-1711
Mail: peter.frizzi@tgkk.at
www.tgkk.at

Wiener Gebietskrankenkasse
Abteilung Gesundheitspolitik und Prävention
Tel: 01/601 22-3777
Mail: schule@wgkk.at
www.wgkk.at

4. GESUNDE VERPFLEGUNG IN DER SCHULE

Viele Schulen bieten Schulbuffet und Jause in der Schule an bzw. sind bestrebt, eine wertvolle Verpflegung anzubieten. Wie man sich diesen Themen nähern kann und welche weiteren Gestaltungsmöglichkeiten es gibt, sind in diesem Kapitel dargestellt.

AUF EINEN BLICK

Durch aktives Einbeziehen der Betroffenen in die Gestaltung der Verpflegung können unterschiedliche Wünsche berücksichtigt und der Erfolg gesteigert werden. Zudem sind in diesem Kapitel Tipps enthalten, wie Ernährung dauerhaftes Thema der Schule sein kann.

INHALTSVERZEICHNIS

Ist-Stand-Erhebung 32

Schülerinnen- / Schülerbefragung, Lehrerinnen-/ Lehrerbefragung 33

Gestaltung eines Jausenzirkels 34

Richtlinien für Buffetbetriebe 35

Umsetzung 36

Wie geht`s nach der Umsetzung weiter? 37

Quellen, Links und Unterlagen 38

IST-STAND-ERHEBUNG

Zur Feststellung des Handlungsbedarfes und der noch zu treffenden Maßnahmen soll der Ist-Stand bezüglich „Gesundes Schulbuffet“ erhoben werden. Dabei sollte im Projektteam auf folgende Bereiche bzw. Fragen eingegangen werden:

- **Klärung der Ausgangslage und des Bedarfes**
  Ist bereits ein Schulbuffet bzw. Jausen-, Kaffeeautomat etc. vorhanden?

- **Erhebung der Wünsche und Vorstellungen**
  aller Beteiligten (gab es bereits Anregungen von Seiten der Schülerinnen und Schüler oder Lehrerinnen und Lehrer bezüglich „Gesundes Schulbuffet“?). Siehe Schülerinnen- und Schüler sowie Lehrerinnen- und Lehrerbefragung, Karte 33

- **Erhebung der räumlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen**
  Sind Standorte, Öffnungszeiten, Präsentation der Ware, Umsatz zufriedenstellend?

- **Durchführung einer Sortimentsanalyse**
  Sind die derzeit angebotenen Waren ernährungsphysiologisch wertvoll?

SCHÜLERINNEN- UND SCHÜLERBEFRAGUNG/ LEHRERINNEN- UND LEHRERBEFRAGUNG

Ein wichtiger Schritt für die Planung einer gesunden Verpflegung in der Schule ist die Befragung der Schülerinnen und Schüler sowie der Pädagoginnen und Pädagogen. Hilfreich für die Umsetzung eines, von den Betroffenen gerne angenommenen, gesunden Schulbuffets sind unter anderem folgende Auswertungen:

- Wie stellen sich die Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer das ideale Schulbuffet vor (Standort, Öffnungszeiten, Angebote etc.)?
- Was stellen sich die Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer unter einer gesunden Jause vor?
- Welche Lebensmittel essen die Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer gerne?
- Worauf wollen die Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer bewusst verzichten?

FÜR DIE PRAXIS

Durchgeführt werden kann eine Befragung z.B. durch Fragebögen, mit Hilfe von Interviews, über Aushänge am schwarzen Brett oder durch andere in der Schule vorhandene Medien (Schulzeitung, Internet, etc.).

TIPP

Inhalte der Befragung können neben oben angeführten Bereichen auch allgemeine Zufriedenheit mit der Verpflegung, Standort des Buffets, Präsentation der angebotenen Ware, Öffnungszeiten, Angebot in den Automaten, Auswahl am Buffet, Wünsche, Veränderungen, Anregungen für das Sortiment etc. sein.

GESTALTUNG EINES JAUSENZIRKELS

Alternativ bietet sich die Bildung eines „Jausenzirkels“ an, dessen Ziel die Erarbeitung eines Konzepts für das gesunde Schulbuffet/die gesunde Verpflegung ist.

Um einen Jausenzirkel optimal umzusetzen, sollten vier Punkte berücksichtigt werden:

- **Zusammensetzung**
  Für eine optimale Erreichung der Ziele setzt sich der Jausenzirkel aus einer Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern, Eltern und den Betreiberinnen und Betreibern des Schulbuffets zusammen.
- **Regelmäßige Sitzungen**
  In den regelmäßig stattfindenden Sitzungen werden die ausgewerteten Daten der Befragung diskutiert und weitere Maßnahmen geplant.
- **Für die Besprechungen**
  empfiehlt es sich, dass immer dieselbe Person moderiert, die auch die Terminkoordination etc. übernimmt.
- **Ziel ist es, ein Konzept für ein gesundes Schulbuffet zu erarbeiten.**
  Bestandteile dieses Konzepts sind neben dem Maßnahmenkatalog auch die Auflistung von Aufwänden (personelle, finanzielle und sachliche).

TIPP

Für die Durchführung eines Gesundheitszirkels kann Ihnen das 2. Kapitel „Projektmanagement“ helfen!

RICHTLINIEN FÜR BUFFETBETRIEBE

Als Grundlage für das gesunde Schulbuffet dienen die Richtlinien für Buffetbetriebe.

Der Warenkorb hat folgendes Mindestangebot zu enthalten:

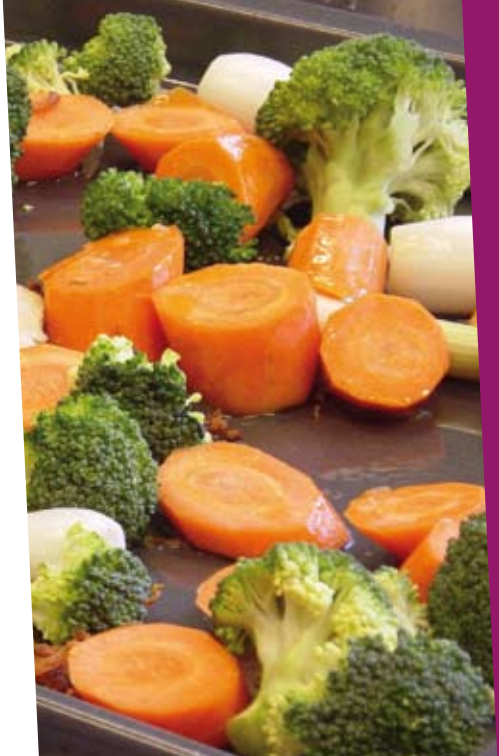
- Vollkornbrot, Knäckebrot, Weißbrotgebäck
- Milchgetränke, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke
- Joghurt, Obst nach Jahreszeit
- Warme Suppen, verschiedene Müslis
- Produkte aus biologischem Anbau empfohlen, möglichst ökologische Verpackung

Im Warenkorb soll nicht enthalten sein:

- Stark zuckerhaltige Speisen und Getränke
- Rauchwaren und alkoholische Getränke
- Rohmilchprodukte

Kenntnisnahme und Einhaltung der Hygienebestimmungen

Organisation der Schulmilchaktion
(Quelle: BMUK, Rundschreiben Nr. 53/1997)



UMSETZUNG

Nach fertiger Ausarbeitung eines Konzeptes sollen Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern ausreichend über die geplante Umsetzung informiert werden.

Buffeteinweihungsparty

Eine „Buffeteinweihungsparty" z.B. weckt und steigert das Interesse. Mit speziellen Angeboten, besonderer Dekoration etc. werden Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler und gegebenenfalls Eltern vom gesunden Schulbuffet überzeugt.

Auch bei der „Einweihungsparty" sollen Feedbacks entgegengenommen und für die Zukunft berücksichtigt werden.

WIE GEHT`S WEITER?

Oftmals ist es schwierig, das Interesse für das Thema Ernährung bzw. Verpflegung in der Schule aufrecht zu erhalten. Folgende Tipps und Anregungen können hilfreich sein:

- **Feedback von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Eltern sammeln:**
  Feedback aller Beteiligten soll gesammelt und nach Möglichkeit angenommen werden.

- **Jausenzirkel bleibt bestehen:**
  Die Jausenzirkel sollen bestehen bleiben, um in regelmäßigen Sitzungen die Entwicklung und den Erfolg des gesunden Schulbuffets zu beobachten und zu diskutieren.

- **Schwerpunktaktionen und Veranstaltungen durchführen:**
  z.B. „Tag des Apfels“, mit Angeboten wie verschiedenen Apfelsorten, naturtrübem Apfelsaft, Apfelkuchen etc., bringt Abwechslung und begeistert die Schülerinnen und Schüler weiterhin für gesunde Ernährung.

- **Wettbewerbe organisieren:**
  z.B. Rätsel über gesunde Ernährung (etwa mit kleinen Preisen) halten das Interesse der Schülerinnen und Schüler aufrecht.

- **Natürlich darf das Thema „gesunde Ernährung“ auch im Unterricht nicht fehlen.**

QUELLEN/LINKS/UNTERLAGEN

Weitere interessante Adressen zur Verpflegung in der Schule:

- **www.gutessen.at**
  (Praxisleitfaden „Das gute Schulbuffet“)
- **www.oege.at**
  (Österreichische Gesellschaft für Ernährung)
- **www.bio-austria.at**
  (Bio Austria)
- **www.schuleplusessen.de**
  (Projekt „Schule plus Essen = Note 1“)

5. GEMEINSAM ESSEN ERLEBEN

In den letzten Jahren haben viele von uns verlernt, Mahlzeiten in Ruhe zu essen, sich Zeit zu lassen oder Essen als einen wichtigen Prozess des Miteinanders zu sehen. Zur Ernährung in der Schule gehören aber auch diese Bereiche und es bietet sich an, folgende Themen aufzugreifen.

AUF EINEN BLICK

Unsere Sinnesorgane haben große Bedeutung für die Nahrungsaufnahme; geschulte Sinne führen zu einem verbesserten Ernährungsbewusstsein. Durch gemeinsames Essen wird die Kommunikation verbessert und der soziale Aspekt unterstrichen.

INHALTSVERZEICHNIS

Essen mit allen Sinnen – Essen kann und soll Genuss sein 41
Essen mit allen Sinnen – Schmecken, Riechen, Sehen, Hören, Tasten 42
Essen mit allen Sinnen – Für die Praxis 43
Essen als soziale Handlung 44
Essen als soziale Handlung – Gemeinsam Essen 45
Essen als soziale Handlung – Für die Praxis 46

ESSEN MIT ALLEN SINNEN – ESSEN KANN UND SOLL GENUSS SEIN!

Essen sollte immer mit Genuss verbunden sein – Essen bedeutet mehr, als sich zu ernähren, mehr als eine lebensnotwendige Energie- und Nährstoffversorgung.

Viele von uns haben verlernt, mit allen Sinnen Essen zu genießen. Sinnesorgane haben eine große Bedeutung bei der Essensaufnahme, werden aber durch Gewohnheit, Familientradition, kulturelle Einflüsse und Neugier beeinflusst. Sinnesschulungen führen zu einem verbesserten Ernährungsbewusstsein.

ESSEN MIT ALLEN SINNEN – SCHMECKEN, RIECHEN, SEHEN HÖREN, TASTEN

Essen und Trinken sind mit dem Einsatz aller Sinne gekoppelt. Ziel von Sinnesschulungen ist es, die Sinne zu schärfen, um so die Wahrnehmungs- und Genussfähigkeit zu optimieren.

So wird beispielsweise unser Geschmackssinn durch den übermäßigen Verzehr von Fast Food, zu salzigen Snacks und zu süßen Getränken oder recht einheitlich schmeckenden Fertigprodukten abgestumpft.
Sinnesschulungen tragen dazu bei, Schülerinnen und Schüler an ein bewusstes Ess- und Trinkverhalten heranzuführen.

TIPP

Durch praxisorientiertes Experimentieren (Sinnesstationen) können Schülerinnen und Schüler spielerisch ihr Urteilsvermögen im Umgang mit Lebensmitteln testen.

ESSEN MIT ALLEN SINNEN – FÜR DIE PRAXIS

Anregungen zur Umsetzung von Sinnesschulungen im Unterricht:

- **Schmecken**
  Erkennen von Lebensmitteln: Schülerinnen und Schüler verkosten Obst und Gemüse
- **Riechen**
  Erraten von Düften – Gewürze, ätherische Öle etc. sollen von Schülerinnen und Schülern erraten werden
- **Sehen**
  Beispielsweise gibt es Obst und Gemüse in verschiedensten Sorten und Farben. Schülerinnen und Schüler beurteilen die Struktur und die Farben der Lebensmittel
- **Hören**
  Küchengeräusche erkennen – schneiden, mixen, hacken, reiben,….
- **Tasten**
  Lebensmittel ertasten – Schülerinnen und Schüler erkennen Lebensmittel anhand ihrer Formen

ESSEN ALS SOZIALE HANDLUNG

„Essen“ ist nicht nur die bloße Nahrungsaufnahme zur Grundbedürfnisbefriedigung. Denn während des Essens findet Leben statt. Es gibt kaum eine Religion, deren Zeremonien nicht mit einem Mahl verbunden sind und kaum ein Fest, bei dem das Essen keine zentrale Rolle spielt. Denkt man nur an Geburtstage, Weihnachten, Hochzeiten etc., verbindet man damit auch immer ein gemeinsames Essen. Im Alltag ist die Essenszeit auch die Zeit, um sich zu treffen – mit der Familie und mit Freunden. Hier kommt der soziale Aspekt des Essens besonders zum Ausdruck: „Man sitzt miteinander am Tisch, um dieses Zusammensein zu genießen!“

FÜR DIE PRAXIS

Schülerinnen und Schüler erzählen von ihren Erfahrungen und tauschen sich aus. Eine andere Möglichkeit, die z.B. auch im Geschichteunterricht behandelt werden kann, ist, dass Eltern und Großeltern zu Bräuchen von damals interviewt werden.

TIPP

Auch in der Schule kann die Jause, das gemeinsame Mittagessen oder Frühstücken bewusst als soziale Handlung (Möglichkeit zur Kommunikation und zum Austausch) eingesetzt werden.

ESSEN ALS SOZIALE HANDLUNG – GEMEINSAM ESSEN

Strukturen und Rituale in der Gemeinschaft sind Rahmenbedingungen für eine bestimmte Ernährungskultur bzw. Esskultur.

- **Mahlzeitenrhythmus und -gestaltung in der Schule**
  Mahlzeiten werden immer seltener gemeinsam im Familienverband eingenommen. So gewinnen Zwischenmahlzeiten in der Schule mit Gleichaltrigen immer mehr an Bedeutung.

- **Mahlzeit als Ort des sozialen Lernens**
  Über das gemeinsame Essen werden soziale Beziehungen gelebt. Die Tischgemeinschaft symbolisiert die Zusammengehörigkeit. Gemeinsame Mahlzeiten sind Orte der Kommunikation und dienen dazu, Werte und Normen zu vermitteln.

ESSEN ALS SOZIALE HANDLUNG – FÜR DIE PRAXIS

Gesunde Jause – mögliche Vorgangsweise:
Die Schülerinnen und Schüler packen die Jause aus, die sie von zu Hause mitgebracht haben. Kinder, die kein Frühstück mitbringen, haben aber meist ein wenig Geld dabei, um sich in der Schule oder beim Bäcker einen kleinen Snack zu kaufen. Dazu ist es wichtig, mit den Schülerinnen und Schülern folgende Fragen zu erarbeiten: Was braucht ihr, um fit zu sein? Was gehört in eine Frühstücksbox/Jausenbox? Was muss auf eine gesunde Einkaufsliste? Ein Marktbesuch mit der Lehrerin oder dem Lehrer rundet das Projekt ab.

Das Tischgespräch – mögliche Vorgangsweise:
Schülerinnen und Schüler erarbeiten gemeinsam das Thema „Tischgespräch" im Unterricht:

- Wie führt man ein angenehmes Tischgespräch?
- Welche Themen sind passend und welche gehören nicht beim Essen besprochen?
- Welche Lautstärke ist angenehm, ab wann wird es unhöflich? Etc.

6. ESSKULTUR IM KONTEXT SCHULE

„Esskultur“ ist ein sehr breiter Begriff, der unterschiedliche Themen beinhaltet: Von der Gestaltung einer netten Umgebung beim Essen über die Einwirkung von Werbung auf unser Verhalten bis hin zur Wertschätzung gegenüber Nahrungsmitteln. Der Lebensraum Schule bietet viele Möglichkeiten diese vielfältigen Aspekte aufzugreifen.

AUF EINEN BLICK

Eine freundliche Gestaltung der Umgebung trägt wesentlich zu Genuss und Wohlbefinden bei. Durch die Sensibilisierung ökologischer und sozialer Themen rund um Ernährung werden Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern zu kritischen Personen.

INHALTSVERZEICHNIS

Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensraumes 49
Möglichkeiten für ein genussvolles Essen in der Schule schaffen 50
Esskultur – ein Unterrichtsthema 51
Was bestimmt mein Essverhalten? 52
Verschiedene Esskulturen 53
Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln 54
Woher kommen unsere Nahrungsmittel? 55
Saisonale, regionale, biologische Produkte 56
Fair Trade 57

GESTALTUNG EINES GESUNDHEITS-FÖRDERNDEN LEBENSRAUMES

Die Ernährungsgewohnheiten der Familien haben sich im Laufe der Zeit gewandelt. Oft werden Mahlzeiten lieblos zwischendurch gegessen. Daher sollte man auf jeden Fall versuchen, eine Mahlzeit pro Tag im Familienverband einzunehmen. Hier soll aber nicht nur eine gemeinsame Mahlzeit eingenommen werden, sondern auch auf eine angenehme Umgebung geachtet werden.

FÜR DIE PRAXIS

- Im Rahmen eines Elternsprechtages eine „Essinsel" schaffen
- Ein schön gedeckter Tisch als Anregung für die Gestaltung zu Hause
- Regelmäßige Tischdekoration: Die Verantwortung dafür liegt z.B. immer bei einer anderen Person

TIPP

Die freundliche Gestaltung der Umgebung trägt wesentlich zum Genuss und zum Wohlbefinden bei.

MÖGLICHKEITEN FÜR EIN GENUSSVOLLES ESSEN IN DER SCHULE SCHAFFEN

Ist-Situation erheben:

- Wird die Jause von zu Hause mitgenommen oder im Buffet gekauft?
- Wo wird die Jause gegessen (in der Klasse, in der Halle,...)?
- Gibt es einen eigenen Raum, in dem man sich zum Essen treffen kann?
- Etc.

FÜR DIE PRAXIS

Überprüfen Sie die Möglichkeiten, ob eine schönere Gestaltung der Räume und/oder der Umgebung machbar ist: z.B. eine Ecke in der Klasse mit Sitzkissen ausstatten, einen Blumenstock hinstellen, Poster an die Wand hängen, die jedoch nichts mit dem Unterricht zu tun haben.

Jede Schülerin/jeder Schüler bekommt ein Tischset, um die Jause nicht nur aus dem Sackerl oder der Jausenbox zu essen.

Trinkbecher zur Verfügung stellen – eventuell Sponsoren suchen oder in Zusammenarbeit mit dem Elternverein.

Eine Möglichkeit ist auch die Gestaltung des Umfeldes durch die Schülerinnen und Schüler selbst – Bildnerische Erziehung, Handarbeiten, Werkunterricht.

ESSKULTUR – EIN UNTERRICHTSTHEMA

Das Thema Esskultur kann auch einmal im Unterricht behandelt werden: z.B. die geschichtliche Entwicklung der Esskultur, oder wie sich unser Essverhalten durch geänderte Lebensumstände verändert hat.
Das gemeinsame Essen ist auch eine Gelegenheit zur Kommunikation – Tischgespräche sind sowohl zu Hause als auch in der Schule wichtig.

FÜR DIE PRAXIS

Eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern erarbeitet den Wandel der Tischkultur im Laufe der Zeit.
Eine zweite Gruppe betrachtet kritisch die eigene Tischkultur und arbeitet Verbesserungsvorschläge aus.

TIPP

Auch die Tischmanieren sind ein wichtiges Thema. Nur durch eine angenehme Atmosphäre bei Tisch ist ein genussvolles Essen überhaupt möglich.

WAS BESTIMMT MEIN ESSVERHALTEN?

Vorbilder

Vorbilder für Kinder und Jugendliche sind besonders Eltern und Freunde, aber auch die Lehrkräfte sowie Klassenkolleginnen und -kollegen.

Außeneinflüsse

Werbung oder Angebote mit Zusatz (Spielzeug, Gewinnspiele etc.) fallen unter den Bereich der Außeneinflüsse.
Sobald Kinder den Kindergarten und die Schule besuchen, nehmen Außeneinflüsse immer mehr zu.

Die Werbung setzt gezielt auf die die „jungen Konsumenten“ und weiß um ihren Einfluss auf die Einkaufsgewohnheiten der Eltern.
„Kindernahrungsmittel“, Nahrungsmittel mit Spielzeug usw. werden mit ansprechenden Farben, Figuren und gezielter Werbung in Umlauf gebracht. Selten stimmen dabei die gesundheitlichen Versprechen.

FÜR DIE PRAXIS

Essen und Essverhalten werden grundsätzlich von der Vorbildwirkung des Elternhauses bestimmt. Ein vielfältiges Angebot zu Hause und in der Schule ermöglicht Kindern und Jugendlichen, verschiedene Nahrungsmittel kennen zu lernen.

VERSCHIEDENE ESSKULTUREN

Die Esskulturen und Gewohnheiten haben sich nicht nur in Europa auf Grund von anderen Lebensgewohnheiten geändert. Auch haben sich in verschiedenen Ländern unterschiedliche Esskulturen und Gewohnheiten entwickelt.

FÜR DIE PRAXIS

- Andere Essgewohnheiten und Esskulturen kennen lernen (z.B. Kooperation mit Restaurants oder Migrantinnen und Migranten).
- Auch alle „österreichischen" Gerichte stammen ursprünglich nicht aus unserem Land (Gulasch, Wiener Schnitzel).
- Schülerinnen und Schüler mit nicht österreichischem Hintergrund berichten über ihre Esskultur. Hier ist eine Gegenüberstellung von Speisen und Esskulturen eine Bereicherung für verschiedene Unterrichtsgegenstände. Außerdem kann die Aufarbeitung dieses Themas das Verständnis für die Essgewohnheiten von Mitschülerinnen und Mitschülern fördern.

Mögliche Gegenstände:
Deutsch, Biologie/Sachunterricht, Geschichte, Geographie, Hauswirtschaft.

WERTSCHÄTZUNG GEGENÜBER LEBENSMITTELN

Zum Thema Ernährung zählt auch die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln. Denn viele Teile der Weltbevölkerung hungern, andere Menschen dagegen leben im Überfluss.

In unserer Wegwerfgesellschaft landen täglich unzählige, noch verzehrfähige Nahrungsmittel am Müll. Hier ist ein wichtiger Schritt, diese Problematik aufzuzeigen und Änderungsvorschläge zu erarbeiten.
Einen großen Einfluss haben auch unser Kaufverhalten und der Einfluss der Werbung. Warum kaufen wir ständig zu viel ein?

FÜR DIE PRAXIS

- Erstellung eines Tagesplanes – was esse ich heute?
- Erstellung eines Einkaufsplanes zu den von mir benötigten Lebensmitteln.
- Versuch für höhere Klassen: Was wollte ich einkaufen – Vergleich: Was habe ich tatsächlich eingekauft?
- Wie viel Geld ist im Familienbudget für Ernährung vorhanden – wie gehe ich damit um – worauf wird Wert gelegt (biologische Produkte, Fertigprodukte usw.)?

TIPP

Eine mögliche Aufgabenstellung für ein Projekt oder den Unterricht ist: Warum gibt es bei uns einen Überfluss an Nahrungsmitteln? Wie kann ich damit umgehen?

WOHER KOMMEN UNSERE NAHRUNGSMITTEL?

Die Aufstellung der Nahrungsmittelgruppen (z.B. Gemüse, Milchprodukte, Fette und Öle) bringt eine Übersicht und es kann leichter zugeordnet werden, woher die Produkte kommen.

Themen und Fragen, die dazu erarbeitet werden können, sind z.B.:

- Welche Nahrungsmittel wachsen in unserem Land, welche werden auch hier verarbeitet bzw. wozu werden sie verarbeitet?
- Welchen Vorteil haben biologische Produkte im Vergleich zu herkömmlichen Produkten?
- Welche Nahrungsmittel gedeihen nicht in unserem Klima und werden daher importiert?

FÜR DIE PRAXIS

Hilfreich ist eine Exkursion zum Biobauern und zu einem weiter verarbeitenden Betrieb.
Berechnung eines Transportweges (z.B. der Banane)
Wie wirken sich die Transportwege auf die Qualität der Nahrungsmittel aus, welche Auswirkungen hat der Transport auch auf die Kosten und die Umwelt

TIPP

Möglichkeiten zur Aufarbeitung dieses Themas bieten verschiedene Unterrichtsgegenstände, besonders Biologie, Geographie, Mathematik (Berechnung von Transportwegen und Kosten).

SAISONALE, REGIONALE PRODUKTE

Vorteile und Nachteile saisonaler und regionaler Produkte:
Saisonale, regionale Produkte bieten den Vorteil, dass die Nahrungsmittel ausgereift geerntet werden. Dies bewirkt einen höheren Nährstoffgehalt. Das heißt, der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist höher, da diese Inhaltsstoffe sich im Laufe der Reifung bilden. Auch die Geschmacksstoffe bilden sich während der Reifung, daher haben diese Produkte einen intensiveren Geschmack.
Saisonale Produkte unterliegen dem Wechsel der Jahreszeiten. Für den Winter gibt es viele Nahrungsmittel, die richtig gelagert verfügbar sind.

Wenn diese Produkte auch noch aus biologischem Anbau stammen, ist ein hoher Nährwertgehalt gesichert und das natürliche Gleichgewicht der Natur wird gefördert.

Biologischer Anbau ist auch ein aktiver Artenschutz!

FÜR DIE PRAXIS

Erstellung einer Karte, die zeigt, wo in Österreich welche Produkte angebaut werden können.

FAIR TRADE

Was heißt „Fair Trade“ – welchen Einfluss hat Fair Trade auf unsere Nahrung?

Fair Trade bedeutet einen Anbau ohne Ausbeutung der Arbeiter und ohne Kinderarbeit.
Außerdem wird auf eine gerechte Entlohnung geachtet und die Schulbildung der Kinder gefördert.
Es wird auch darauf Wert gelegt, dass ökologisch und sozial verträglich produziert wird.
Fair Trade heißt aber nicht automatisch biologischer Anbau!
Es gibt aber auch viele Produkte aus biologischem Anbau. Hier ist immer auf die entsprechenden Kennzeichnungen zu achten.

FÜR DIE PRAXIS

- Welche Produkte gibt es im Handel mit der Kennzeichnung Fair Trade?
- Welche davon gibt es auch aus biologischem Anbau?
- Preisvergleich?

Da die Fair-Trade-Produkte einer strengen Kontrolle unterliegen, ist auch die Qualität besser. Das heißt, diese Produkte haben auch auf unsere Gesundheit eine positive Auswirkung.

Quelle: FAIRTRADE

7. BEISPIELE NACHHALTIGER MASSNAHMEN AUS DER PRAXIS

Schon zu Beginn eines jeden Gesundheitsförderungsprojekts sollte das Kriterium der Nachhaltigkeit berücksichtigt werden. Denn die Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer sollten auch nach Abschluss des Projekts die Möglichkeit erhalten, den schulischen Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten bzw. zu leben.

Auf den folgenden Karten finden Sie NACHHALTIGE Ideen für die Praxis!

AUF EINEN BLICK

Das kontinuierliche Zubereiten und Verkaufen von gesunden Lebensmitteln gewährleistet Lehrerinnen und Lehrern und Schülerinnen und Schülern auch nach dem Projekt die Möglichkeit, sich gesund zu ernähren.
Durch die Einrichtung eines Esszimmers, wird die Möglichkeit geboten in Ruhe und mit Genuss zu essen.
Durch das Zubereiten von gesunden Buffets an Elternabenden kann man auch Eltern die gesunde Ernährung „schmackhaft“ machen.
Durch das Einflechten des Themas „Gesunde Ernährung“ in unterschiedliche Gegenstände verliert man keine Zeit und die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich mit dem vorgeschriebenen Stoff auf eine kreative Art und Weise auseinander zu setzen.
Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist ein Schulschwerpunkt und wird von allen Personen in der Schule nach außen getragen.

- **Kinder kochen gesund** für Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer an den Elternabenden, Elternsprechtagen, Konferenzen.

- Es wird ein **Esszimmer** für Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler eingerichtet.

- 1 x/Woche bereitet eine Klasse eine **Gesunde Jause** für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer zu.

- Wir haben eine **„Gesunde Schulküche/-buffet"**! (ein „fittes" Kornweckerl, ein „sportliches" Menü,...).

- Die Schülerinnen und Schüler organisieren selbstständig den **Obst- und Gemüseverkauf** in ihrer Schule, das erwirtschaftete Geld wird für einen sozialen Zweck verwendet.

- Ein **Lied/Rap** wurde getextet, dazu ein Tanz einstudiert, und am Schulfest wird dies den Eltern präsentiert.

- **Collagen/Zeichnungen** wurden erstellt und in der Schule aufgehängt, z.B. „Vom Korn zum Brot“, „Die Reise einer ‚fairen‘ Banane“, „Zucker und seine Verstecke“,...

- Ein **Gedicht/Sketch/Theaterstück** wurde geschrieben, einstudiert und den Eltern am Elternabend präsentiert.

- Bei Elternabenden, Schulfesten, etc. wird besonders Augenmerk auf die **Tischdekoration** und auf gute **Tischmanieren** gelegt.

- Der **Zyklus** eines Getreidekorns, Erdapfels etc. wird **vom Anbau bis zur Verarbeitung** über ein Schuljahr begleitet (Einbindung von regionalen Bauern, Bäckern etc.).

- **Kochbuch** (Rezeptherkunft, in unterschiedlichen Sprachen, Rezepte rund um den Apfel,..) wurde erstellt, den Eltern vorgestellt, der Öffentlichkeit verkauft,...

- Der Schulgarten wurde neu gestaltet (**Kräuterspirale**,...).
- Das Thema „Gesundheitsförderung“ wurde ins Schulprofil aufgenommen.
- Das Projektlogo wurde zum Schullogo.
- Zusätzlich zum Projektlogo wurde ein Motto entwickelt.
- **Folder/Flyererstellung** zur kostenlosen Aushändigung

- Selbst gebastelte Ernährungspyramide wurde in der Schulaula aufgestellt.
- Ein selbstgestalteter **Wasserspender** wurde in der Schule aufgestellt.
- Jede Schülerin und jeder Schüler und jede Lehrerin und jeder Lehrer hat ein **selbst gemachtes „Ernährungs-T-Shirt“** mit dem Projektmotto.
- Jedes Kind bastelt sich einen eigenen **Trinkbecher**; das Wasser darf jederzeit im Unterricht oder in den Pausen getrunken werden.
- Jede Klasse hat zu bestimmten Ernährungsthemen gearbeitet („Schwerpunktklassen“), ein **Buch** erstellt und dieses liegt in jeder Klasse auf.
- Unterschiedliche Werbespots wurden kritisch betrachtet und ein eigener **Spot** erstellt.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21
1031 Wien
www.hauptverband.at, 01/71132-0

Für den Inhalt verantwortlich:
Irene Feichtinger (NÖGKK), Peter Frizzi (TGKK)
Mag[a]. (FH) Eva-Maria Hutter (WGKK)
Mag[a]. (FH) Verena Krammer (STGKK, Projektleitung)
Mag[a]. Ulrike Lassacher, MAS (SGKK), Daniela Mair (TGKK)
Mag. Bernhard Prangl (STGKK), Mag[a]. Isabella Sumper (KGKK)

Gestaltung:
Rubikon Werbeagentur GmbH
Druck:
Universaldruckerei Leoben