



# Infopaket Ernährung

***5.-13. Schulstufe***

bm:uk

 BUNDEMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

 HELFEN  
MACHT  
SCHULE

© GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung • Waaggasse 11 • A-1040 Wien  
Tel. 01/58900-372 • Fax 01/58900-379 • [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

## **Impressum**

Herausgeber: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung, eine Initiative von  
Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur,  
Bundesministerium für Gesundheit und  
Österreichischem Jugendrotkreuz.

Redaktion: GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung, Waaggasse 11,  
1040 Wien, Tel. 01/58900-372, E-Mail: [give@roteskreuz.at](mailto:give@roteskreuz.at),  
Internet: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

überarbeitet am: 17.11.2008

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Allgemeine Informationen.....	4
1.1. Welche Ernährungsweise wird empfohlen? .....	4
1.2. Wovon hängt das individuelle Essverhalten ab? .....	5
1.3. Weniger klassische Ernährungserziehung - mehr moderne Ernährungs- und Verbraucherbildung.....	6
1.4. Ansatzpunkte Ernährung in der Schule.....	8
2. Unterrichtsabschnitte.....	10
2.1 Unterrichtsgestaltung .....	10
2.2 Praktische Übungen .....	11
2.3 Praxiserfahrungen und Ideenpool (Aktivitäten und Projekte) .....	16
3. Verwendete Literatur .....	17
4. Serviceteil.....	19
4.1 Telefonische Beratungseinrichtungen .....	19
4.2 Beratung, Programme, Projekte und mehr.....	19
4.3 Gesunde Schule - Regionale Arbeitskreise, Netzwerke und Co .....	25
4.4 Informationen im WWW .....	26

# 1. Allgemeine Informationen

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen Einblick ins Thema Ernährung mit Fokus auf der Rolle der Schule in der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Diese Unterlagen richten sich an alle interessierten Lehrer/innen, die sich mit dem Thema Ernährung im Unterricht auseinandersetzen wollen.

## 1.1. Welche Ernährungsweise wird empfohlen?

Unsere Ernährung beeinflusst unser Leben, das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit positiv oder negativ, je nachdem wie wir sie gestalten, und ist maßgeblich für Wachstum, Entwicklung, Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung bis ins hohe Alter und die Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen von Bedeutung.

Der menschliche Organismus braucht Energie und Nährstoffe, um „funktionieren“ zu können. Beides erhält der Körper mit der Nahrung, die im Verdauungstrakt soweit aufgeschlossen wird, dass ihm die einzelnen Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Jedes Nahrungsmittel enthält eine Fülle an Substanzen, die im Körper jeweils unterschiedliche Funktionen ausüben und nur in Summe einen optimalen Gesundheitszustand garantieren können.

Gründe, warum der Körper Energie und Nährstoffe braucht:

- Erhaltung der Körperwärme
- Aufrechterhaltung aller körperlichen Funktionen (Atmung, Kreislauf ...)
- Aufrechterhaltung der geistigen Funktionen
- Wachstum
- Wiederaufbau/Erneuerung von Körpersubstanz (Haut, Haare ...)
- Stoffwechselfähigkeit (Abbau und Umwandlung von Nahrung ...)

Als Wegweiser „zur optimierten Nährstoffaufnahme“ und Anleitung zu genussvollem Essen empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) die „10 Regeln zum vollwertigen Essen und Trinken“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Zu finden auf <http://www.oege.at> > Ernährung > Richtlinien.

Als Orientierungshilfe für die Zusammenstellung einer abwechslungsreichen Ernährung können Ernährungskreis oder Lebensmittelpyramide dienen. Sie zeigen die wünschenswerte, mengenmäßige Zufuhr der einzelnen Nahrungsmittelgruppen über den Tag verteilt in Relation zueinander.

### **Wussten Sie dass,...?**

...die erste Auflage der „10 Regeln“ der DGE 1956 erschienen ist? Viele der damals getroffenen Empfehlungen haben auch heute noch Gültigkeit. (Mehr Infos: Geschichte der „10 Regeln der DGE“ - <http://www.dge.de>).

### **Literatur und Material**

Bei der ÖGE können Poster des Ernährungskreises und ein Basispaket zur dreidimensionalen Ernährungspyramide bestellt werden. (<http://www.oege.at> > Bestellservice)

### **Daten, Fakten und Co.**

Lebensmittelbasierte Empfehlungen für die Zufuhr von Getreide- und Kartoffelprodukten (= Leitlinie für Getreide- und Kartoffelprodukte) finden Sie auf der Website der ÖGE unter <http://www.oege.at> > Ernährung.

## 1.2. Wovon hängt das individuelle Essverhalten ab?

Im täglichen Training in den Familien, aber auch in Kindergarten und Schule, entwickeln Kinder und Jugendlichen ein Essverhalten, das zur Gewohnheit wird. Im Erwachsenenalter wird dieses ganz selbstverständlich erlebt, ohne es zu reflektieren. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, wodurch und wie das Essverhalten in den jungen Jahren geprägt wird. Sowohl externe, als auch interne Einflussfaktoren können dabei eine mehr oder weniger bedeutende Rolle spielen. [METHFESSEL, 1999]

Externe Einflussfaktoren sind z.B.

- die erste Bezugsperson, die Familie und Angehörige
- „Peer groups“ (Gleichaltrigengruppe) der frühen Kindheit und Pubertät
- wichtige Einzelpersonen (Lehrer/in, Betreuer/in etc.)
- die religiöse und moralische Erziehung
- Botschaften von Politik oder Umweltorganisationen (Lobbies)
- Erfahrung und Wissen durch Umgang mit Produkten der Nahrungsmittelerzeugung
- Massenmedien
- erste Erfahrungen in Kindergarten und Schule
- Ernährungserziehung in der Schule und Veränderungen durch weiterführende Schulen

Innere Einflussfaktoren auf das alltägliche Essverhalten sind z.B.

- ausgeprägte persönliche Vorlieben und starke persönliche Abneigungen, Befürchtungen (z.B. Ängste vor mit Schadstoffen belasteter Nahrung)
- das eigene, wahrgenommene und erträumte Körperbild
- Faktoren der sinnlichen Wahrnehmung (Geruch, Geschmack, Aussehen etc.)
- Verwöhnen als Selbstbelohnung
- verschiedene „Sucht“-muster (Schokolade, Eis, Cola, Pommes frites etc.)
- der soziale Stellenwert von Nahrungsmitteln
- persönliche Vorstellungen vom eigenen Nahrungsbedarf und Wissen vom Verzicht auf Nahrung (Umgang mit Hunger) [METHFESSEL, 1999]

Als bekannt gilt, dass Verbote sogenannter ungesunder Lebensmittel und die Forcierung von gesunden Lebensmitteln dazu führen, dass die „verbotenen“ Lebensmittel umso mehr verzehrt werden, wenn sie erreichbar sind. Zudem gilt zu beachten, dass Kinder Zeit brauchen, um neue Lebensmittel „mögen zu lernen“. [WINKLER, 2005]

Das normale oder richtige Essverhalten schlechthin gibt es nicht, sondern ein in Anbetracht der oben genannten Einflussfaktoren mehr oder weniger günstiges (gesundheitsförderliches) Ernährungsverhalten.

### **Kennen Sie...**

Motive für die Lebensmittelauswahl?

Hier ein paar Beispiele nach aid (Hrsg. 2005):

- Hunger (z.B. nach dem Ausdauersport)
- Gewohnheit (z.B. Kuchen zum Kaffee am Nachmittag)
- Fitnessüberlegungen (z.B. Bananen als Sportlernahrung)
- Abnehmen (z.B. fettreduzierte Milchprodukte)
- Neugier (z.B. mal probieren, ob es schmeckt)
- ökonomische Gründe (z.B. Sonderangebot)

### Literatur und Material

MEIER-PLOEGER, Angelika; STOCKMAYER, Kathrin, LANGE, Manon (1999): Fühlen wie´s schmeckt - Sinnesschulung für Kinder. Food Media, Künzell, ISBN 3-9806481-4-1, <http://www.foodmedia.de>

### Daten, Fakten und Co.

Weitere Informationen zum Thema Ernährungsverhalten finden Sie auf der Website von AGEV e.V. (Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten) - <http://www.agev-rosenheim.at>

## 1.3. Weniger klassische Ernährungserziehung - mehr moderne Ernährungs- und Verbraucherbildung

Jahrelang legte die klassische Ernährungserziehung ihren Fokus auf den Gesundheitswert der Nahrung für den Menschen. Dadurch entstand eine Diskrepanz zwischen der richtigen und gesunden Ernährung einerseits und dem essenden Menschen auf der anderen Seite. Fehlender Alltagsbezug war mitunter ein Grund, dass die „erzieherischen“ Maßnahmen nur wenig wirksam waren. Es entstand eine Kluft zwischen Ernährungswissen und dem alltäglichen Handeln. Um erfolgreiche Ernährungsbotschaften zu vermitteln, müssen daher die Lebenswelt und Lebenslage stärker berücksichtigt werden. Folgende Aspekte spielen dabei eine Rolle (nach HEINDL 2003):

- Es werden immer mehr Lebensmittel verzehrt, deren Herkunft und Verarbeitung undurchschaubar sind.
- Die Notwendigkeit Speisen zuzubereiten, selbst zu kochen, hat abgenommen, d.h. Produkte stehen zur Verfügung, die höchstens erwärmt werden müssen. Eine Konsequenz sind fehlende Fertigkeiten und Kenntnisse der Nahrungszubereitung.
- Fertiggerichte und Essen außer Haus bieten mehr Flexibilität und entbinden von zeitlich gebundenen, regelmäßig zu kochenden Mahlzeiten. Schnelle Befriedigung des Hungers oder Appetits steht im Vordergrund und Essen neben anderen Tätigkeiten ist keine Seltenheit.
- Geschmackliche Vielfalt wird durch stark verarbeitete Lebensmittel und vorgewürzte Fertiggerichte eingeschränkt. Vorlieben und Abneigungen werden durch geschmackliche Vorgaben bei Convenience- und Fast Food-Produkten geprägt.

METHFESSEL weist darauf hin, dass „Gesundheit und gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche, denen dominante Erfahrungen von Nicht-Gesundheit oder Hunger fehlen, kein (Bildungs-)Thema sind. Die Vor- und Einstellungen der Kinder und Jugendlichen bewegen sich zwischen der Annahme von Gesundheit als Selbstverständlichkeit und einem ‚unrealistischen Optimismus‘ was ihre Unverletzlichkeit und Widerstandskraft betrifft.“ Der Appell, der Gesundheit wegen bestimmte Lebensmittel zu essen, ist daher wenig zielführend.

Bringt man jedoch Ernährung und Gesundheit mit ihrer Lebensgestaltung und ihrem Wohlbefinden in Zusammenhang, dann ist das durchaus interessant für sie. [METHFESSEL, 1999]

In Tab. 1 werden traditionelle Konzepte der Ernährungserziehung modernen Ansätzen der Gesundheitsförderung gegenübergestellt, die sich an den Lebenswelten der Schüler/innen orientieren, d.h. alltägliche Bedingungen, wie z.B. Zeitknappheit, Lebensmittelvorrat, Geschmacksvorlieben aber auch Fertigkeiten der Kinder und Jugendlichen zur Nahrungszubereitung, die Voraussetzungen für die Planung und Zubereitung einer Mahlzeit sein sollen, werden berücksichtigt. [STROTKAMP, 1999]

**Tab. 1: Schulische Ernährungserziehung - Tradition vs. neue Ansätze**

<b>Traditionelle Konzepte der Gesundheits- und Ernährungserziehung</b>	<b>Neue Ansätze der Gesundheitsförderung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundes Ernährungsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewusstes und selbst-entscheidendes Ernährungsverhalten, bestehende Glaubensvorstellungen und Werthaltungen der Kinder werden berücksichtigt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „richtig“ oder „falsch“ (situationsunabhängig)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• günstig/ungünstig (situationsbedingt)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• normativ (Bedarf, berechenbar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• emanzipatorisch (Bedürfnisse); geht von einer Vielzahl von Einflüssen für die Gesundheit der Schüler/innen aus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesellschaftlich wertorientiert, fremdbestimmt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• subjektiv wertorientiert, selbstbestimmt, eigenverantwortlich</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissenschaftsorientiert (Sachstrukturen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schüler/innenorientiert</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung über Tatsachen (Ernährungslehre: Nährstoffe, Kalorien, Tageskostpläne usw.) - bleibt auf das Klassenzimmer beschränkt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• handlungsorientiert; schließt alle Aspekte des Lebens in der Schule mit ein (z.B. Schulbuffet, Mittagsverpflegung)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erteilt gute Ratschläge, oft im Alltag kaum anwendbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissenschaft dient als Informationsgeberin (Orientierungs- und Entscheidungshilfen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• begrenzter Ansatz, der Einflüsse von außerhalb nicht berücksichtigt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkretes Ausprobieren, handelnd lernen, Alltagsbezug!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eltern werden nicht aktiv miteinbezogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• betrachtet die Unterstützung und Mitarbeit der Eltern als zentrales Element</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle der Schule auf die Vermeidung von (ernährungsabhängigen) Krankheiten beschränkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hat einen krankheitsunspezifischen Ansatz, der die Erhaltung der Gesundheit beinhaltet</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• befasst sich nicht aktiv mit Gesundheit und Wohlbefinden des lehrenden und nicht lehrenden Personals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• betrachtet das Wohlbefinden der Angestellten als wesentlichen Teil des Schulklimas</li> </ul>

[Quelle: modifiziert nach STROTKAMP, Uta (1999) und BARKHOLZ, HOMFELDT (1994)]

### **Literatur und Material**

HESEKER, H. (Hrsg., 2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung. Umschau Zeitschriftenverlag Frankfurt am Main, ISBN 3-930007-20-7.

### **Daten, Fakten und Co.**

Das Internetportal *ebv-online.de* bietet Informationen und aktuelle Ergebnisse zur Ernährungs- und Verbraucherbildung (in Deutschland) - <http://www.evb-online.de>.

## **1.4. Ansatzpunkte - Ernährung in der Schule**

Nur wer sein eigenes Essverhalten und seine Ernährungsgewohnheiten reflektiert, der kann nachvollziehen, wie schwierig es ist, liebgewordene Gewohnheiten zu verändern. Um den Prozess, sich damit auseinander zu setzen, in Gang zu setzen, gilt es Angebote zu machen, die Veränderungen ermöglichen und erleichtern. [BARKHOLZ et al, 1998]

Themen und Handlungsfelder (nach HEINDL, 2003, S. 88):

1. Essen und emotionale Entwicklung - Körper, Identität und Selbstkonzept, z.B. soziale Bedeutung von Essen und Trinken, Körperbilder, Essensvorlieben, Entwicklung eines sensorischen Bewusstseins
2. Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse - Ernährungsweisen, Essstile, Essen in sozialer Gemeinschaft, z.B. Ernährungsgewohnheiten, Ess-Muster, Regeln und Rituale beim Essen
3. Ernährung und persönliche Gesundheit - Ernährungsempfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte, z.B. Nährstoffe und ihre Funktion, Gesundheitsressourcen und -risiken
4. Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung - Lebensmittelqualität und globaler Handel, z.B. Nahrungskette, Food Design, Ernährungspolitik
5. Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum - Marketing, Werbung und Einkauf, z.B. Einfluss von Werbung und Marketing, Nahrungsmitteldetiketten
6. Konservierung und Lagerung von Nahrung - Lebensmittelverderb, Hygiene, europäische Bestimmungen, z.B. Konservierung von Nahrungsmitteln, nationale und europäische Bestimmungen
7. Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung - ästhetisch-kulinarischer Umgang mit Nahrungsmitteln, (inter)kulturelle, historische, soziale, religiöse Bezüge, z.B. Essen im Alltag, Essen als festliches Ereignis

Auch im fächerübergreifenden Unterricht bieten sich gute Möglichkeiten, das Thema Essen und Esskultur zu behandeln, wie z.B. Essen in der Literatur, in der Kunst, im Film, im Wandel der Zeit oder die Darstellung von geografische, historischen oder religiösen Zusammenhängen. [METHFESSEL, 2005]

Abgesehen vom fachbezogenen Unterricht lassen sich schulische Aktivitäten zum Thema Ernährung wie folgt einteilen:

### **Problembezogene Ansätze**

#### *Einzelmaßnahmen*

werden meist aus gegebenem Anlass durchgeführt (fallorientiert), sind themenspezifisch und eine punktuelle Maßnahme. [DÜR et al, 2006; BARKHOLZ, PAULUS, 1998]

Beispiele:

- Unterrichtseinheit zu einem Ernährungsthema
- Workshop
- Lehrausgang/Exkursion
- Referat



Diese Aktivitäten eignen sich gut als Einstieg in oder Ergänzung zu einem Thema, zeigen jedoch ohne Einbettung in ein umfassenderes Konzept keine nachhaltige Wirkung.

#### *Projekte*

werden ebenfalls zu einem bestimmten Thema durchgeführt und sind zeitlich begrenzte, zielorientierte Maßnahmen von wenigen Tagen oder Wochen. Neben Wissen werden durch die Projektarbeit auch soziale Kompetenzen vermittelt. [DÜR et al, 2006; BARKHOLZ, PAULUS, 1998]

Beispiele:

- Erstellung eines multikulturellen Kochbuchs
- Schüler/innen gestalten über den Zeitraum von einer Woche täglich eine Jausenbuffet
- Schüler/innen setzten sich im fächerübergreifenden Unterricht mit Ernährung und Bewegung auseinander, erstellen Informationsmaterialien und stellen die Ergebnisse der gesamten Schule vor

#### *Programme*

sind Maßnahmen, die sich zwar um den Unterricht zentrieren, aber eine dauerhafte Verbesserung bringen sollen und in die Strukturen der Schule eingreifen. [DÜR et al, 2006; BARKHOLZ, PAULUS, 1998]

Beispiel:

- Modul „Ernährung“ als Fixangebot in allen Schulstufen

### **Lebensweltbasierte (Settingbasierte) Ansätze**

#### *Organisationsentwicklung (Gesundheitsfördernde Schule)*

Es geht um eine Veränderung der Schule insgesamt und die Entwicklung zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Schüler/innen, Lehrer/innen und nicht unterrichtendes Personal. Es werden feste Regeln und Vorgangsweisen zu bestimmten Themen festgelegt und festgeschrieben, z.B. im Leitbild oder Schulprogramm. [DÜR et al, 2006; BARKHOLZ, PAULUS, 1998]

Beispiele:

- Optimierung des Jausenangebots und der Mittagsverpflegung
- Änderung der Pausenregelung, mehr Zeit für die Jause und das Mittagessen
- Verbesserung der Essatmosphäre in der Schule durch ansprechende Räumlichkeiten, appetitliche Präsentation der Speisen, Beteiligungsmöglichkeiten von Kindern bei Tischdiensten

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung in der Schule sollte demnach nicht auf die Unterrichtsebene beschränkt bleiben, sondern auch auf Veränderungen der Rahmenbedingungen fokussieren. Der Schritt vom Wissen zum Handeln kann nicht stattfinden, wenn beispielsweise die „optimale Schuljause“ im Unterricht thematisiert wurde, aber das Angebot am Pausenbuffet dem nicht entspricht.

#### **Daten, Fakten und Co.**

Das europäische Kerncurriculum für Ernährungsbildung finden Sie als übersichtliches Poster mit wichtigen Inhalten für die verschiedenen Altersgruppen unter [http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de/docs/Poster\\_EU-Kerncurr.pdf](http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de/docs/Poster_EU-Kerncurr.pdf)

**Neu - Schwerpunktthema Ernährung auf <http://www.give.or.at>**

Ab sofort finden Sie auf unserer Website einen neuen Bereich mit weiterführenden Informationen, Links, Literaturtipps und Projektbeispielen rund um das Thema Ernährung.

## 2. Unterrichtsabschnitte

### 2.1. Unterrichtsgestaltung

Oft werden zu hohe Erwartungen in Maßnahmen zur Ernährungserziehung gesetzt. Um keine Enttäuschung zu erleben, ist es wichtig sich realistische Ziele zu setzen und über kleine Erfolge zu freuen. Vergessen Sie nicht, dass es neben dem Lebensraum Schule noch andere Faktoren (z.B. Essgewohnheiten in der Familie, Peer Group) gibt, die das Verhalten des/der einzelnen Schülers/Schülerin beeinflussen.

Wenn Sie mit Schüler/innen zum Thema Ernährung arbeiten wollen, stellen Sie sich vorher folgende Fragen:

- Was weiß ich über die gesundheitliche Situation, das Ernährungsverhalten und die Gewohnheiten der Schüler/innen?
- Welche Verhaltensweisen und Gewohnheiten fallen mir positiv auf, wo sehe ich Ansatzpunkte?
- Welche Vorstellungen haben die Schüler/innen von einer bedarfsgerechten Ernährung?

Eckpunkte einer gesundheitsförderlichen Gestaltung des Themas Ernährung in Schule und Unterricht sind

- Schüler/innen ihrem Alter gemäß einbeziehen und ihnen eine aktive Teilhabe ermöglichen.
- An der Lebenswelt und dem Lebensgefühl der Schüler/innen ansetzen.
- Das Risiko- und Problemverhalten als aktiven Beitrag der Schüler/innen verstehen, die Anforderungen ihres Alters und ihrer Lebenssituation zu meistern.
- Gesunde Ernährung positiv besetzen und für die Schüler/innen erlebbar machen.
- Von einem Gesundheitsbegriff ausgehen, der körperliche, geistige, soziale ökonomische, ökologische und spirituelle Gegebenheiten einschließt und die erlebende Person (die Schüler/innen) in den Mittelpunkt stellt.
- Ein breit gefächertes Ernährungswissen vermitteln (vgl. 1.4).
- Fächerübergreifend, projekt- und handlungsorientiert in der Auseinandersetzung mit Ernährung(sproblemen) vorgehen.
- Alle Lehr- und Lernmöglichkeiten nutzen, um den Schüler/innen praktische Wege aufzuzeigen, wie sie gesundheitsförderliche Ernährungskompetenzen erwerben können, z.B. Mitgestaltung und Auswahlmöglichkeit beim Jausen- und Mittagsbuffet.

[modifiziert nach BARKHOLZ et al, S 129, 1998]:

## 2.2. Praktische Übungen

### Essen, speziell für dich

---

#### Ziele

Die Schüler/innen

- erkennen, wie die Werbung das Image von Produkten prägt.
- erkennen, dass es nicht um den Inhalt geht, sondern um das „Drumherum“.
- können einen Preis-Leistungs-Vergleich anstellen.
- können seriöse Information von Werbung an exemplarischen Kinderprodukten unterscheiden.

#### Material

Pro Gruppe 1 Kinderlebensmittel und 1 entsprechendes „normales“ Lebensmittel im Original oder nur die Verpackung.

#### Zeitaufwand

2 Schulstunden, zusätzlich eine Erkundungstunde im Supermarkt oder Besorgen der Lebensmittel als Hausaufgabe.

#### Durchführung

Gehe zu Hause, in der Schule und im Supermarkt auf die Suche nach Kinderlebensmitteln. Woran erkennst du sie?

Was sind die meisten Produkte für Kinder? Süßigkeiten, Getränke, Milchprodukte, Brotaufstriche, Knabberartikel, Fertiggerichte?

Suche dir ein Kinderlebensmittel aus und bringe es mit. Suche gleichzeitig ein ähnliches „normales“ Lebensmittel aus. Also z.B. eine Schokolade für Kinder und Vollmilchschokolade, oder eine Topfencreme für Kinder und eine herkömmliche Topfencreme.

Vergleiche die beiden Produkte. Welches ist teurer? Welches ist besser? Warum?

	Kinderprodukt	Normales Produkt
Name		
Preis		
Menge		
Zutaten		
Extras		
Deine Note		

#### Darauf kommt es an:

Was bringen dir Kinderlebensmittel wirklich?

Mit welchen Mitteln werden sie dir schmackhaft gemacht?

#### Hinweis

Die Arbeiterkammer Wien hat Kinderlebensmittel aus ernährungswissenschaftlicher Sicht beurteilt und Nährwertangaben sowie Werbeaussagen kritisch unter die Lupe genommen.

Sie finden diesen Bericht unter:

<http://www.arbeiterkammer.at/pictures/d34/kinderlebensmittel2005.1.pdf>

Quelle: CRAMM, D. (2003): Esspedition Schule. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und aid infodienst (Hrsg.), S. 137-138.

## Viele sagen, was ich essen soll, ich würde aber viel lieber...essen!

---

### Ziele

Die Schüler/innen sollen sich über ihre Essenswünsche und das, was andere ihnen empfehlen, bewusst werden.

### Durchführung

Die Lehrerin/der Lehrer führt die Schüler/innen an die Thematik heran, indem sie/er z.B. sagt: „Viele mischen sich in die Auswahl eurer Nahrungsmittel ein. Bearbeitet bitte in Einzelarbeit folgende Fragen (eventuell als Arbeitsblatt gestalten und austeilen):

1. Meine Mutter sagt:  
Sie begründet es so:
2. Mein Vater sagt:  
Er begründet es so:
3. Die Werbung sagt:  
Hier wird behauptet:
4. Meine Freunde sagen:  
Der Grund ist:
5. Ich esse am liebsten nur:  
Meine Gründe sind:

Die Auswertung erfolgt im Plenum. Die einzelnen Aussagen werden diskutiert und verglichen. Die wichtigsten Aussagen werden an der Tafel notiert. So könnte eine Auswertung aussehen:

Wer sagt was?	Was wird gesagt?	Begründung
Mutter	iss etwas Gesundes	der Körper braucht das
	iss nicht so viel Süßes	Süßes ist ungesund, es greift die Zähne an und macht dick
Vater	iss nicht so einseitig	das macht krank
	iss viel Wurst und Käse	macht groß und stark
Werbung	iss mehr Obst und Gemüse	enthält Vitamine und Mineralstoffe
	ein Stück genügt, und Sie fühlen sich wie neugeboren	ist gesund und gibt Kraft
Freunde	iss, was du magst	du weißt schon, was du brauchst

### Fortsetzung

Auseinandersetzung mit den Ernährungskreis oder der Ernährungspyramide bzw. einer abwechslungsreichen Ernährung

Quelle: CRAMM, D. (2003): Esspedition Schule. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und aid infodienst (Hrsg.), S. 93-94.

## E-Nummern-Verzeichnis

---

### Ziele

Schüler/innen

- wissen, was E-Nummern bedeuten.
- haben eine Ahnung davon, warum E-Nummern in Lebensmitteln zu Einsatz kommen.

### Information vorab

Das Angebot an Fertig- und Halbfertigprodukten ist groß. Diese Nahrungsmittel müssen haltbar sein, immer etwa gleich schmecken und appetitlich aussehen. Daher werden den Lebensmitteln Stoffe beigefügt, um ihre Farbe (Farbstoffe), Lebensdauer (Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel), Sämigkeit (Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel), Rieselfähigkeit (Trennmittel), ihren Geschmack zu erhöhen (Geschmacksverstärker) oder ihr Aussehen zu verbessern (Überzugsmittel).

Alle diese Zusatzstoffe sind auf der Etikette des Produktes als E-Nummer verzeichnet. Der Name E-Nummer kommt daher, dass es sich um einen europaweit gültigen Code handelt.

### Durchführung

Die Schüler/innen sollen Lebensmittelverpackungen und Etiketten sammeln und die darauf angeführten E-Nummern aufschreiben.

Anschließend sollen sie anhand von Internetseiten oder Broschüren mehr über diese Zusatzstoffe herausfinden:

- Name
- Einsatzgebiet/Funktion
- Beispiele
- Gibt es Stoffe, die insbesondere bei empfindlichen Personen unerwünschte Reaktionen hervorrufen können?

Die Schüler/innen arbeiten zu zweit oder in größeren Gruppen. Die Informationen werden im Plenum zusammengetragen und systematisch dargestellt.

### Literatur zum Thema:

- Broschüre „Lebensmittelzusatzstoffe“ der Arbeiterkammer für Wien, zum Download unter <http://www.akwien.at> > Publikationen > Servicematerialien
- Broschüre „E-Nummern. Zusatzstoffe in Lebensmitteln“ des Vereins für Konsumenteninformation (VKI), zu bestellen unter <http://www.konsument.at> > Online-Shop > Essen + Trinken
- <http://www.zusatzstoffe-online.de>

Quelle: BACHMANN, B.; THOMET, R. (2001): Perspektive 21: Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.), Berner Lehrmittel- und Medienverlag (bmlv), S. 50-51.

## Scharfe Sinne - Der Sinnes-Parcours (Station Riechen)

---

### Hintergrundinformation

Der gesamte Sinnes-Parcours besteht aus fünf Stationen, die unsere fünf Sinne ansprechen sollen. Die Schüler und Schülerinnen bauen den Sinnes-Parcours gemeinsam mit der Lehrkraft auf. Für den kompletten Parcours werden fünf Gruppen benötigt. Bei der Vorbereitung werden die Schüler/innen zu Experten/Expertinnen für die übrigen Schüler/innen. Wenn alle Stationen gerichtet sind, durchlaufen alle die Stationen. Bei jeder Station sollen zwei Betreuer die anderen anleiten und die Protokolle schreiben.

### Ziele

- Den Duft unserer Lebensmittel kennen lernen
- Duftunterschiede erkennen und die Vielfalt von Obst, Gemüse und Kräutern kennen lernen
- Die eigenen Erfahrungen reflektieren und dokumentieren

### Vorbereitung

Bei der Auswahl der Obst- und Gemüsesorten hilft Ihnen der Saisonkalender von „die umweltberatung“ (<http://www.umwelteratung.at> > Ernährung).

### Material

- verschiedene Obst- und Gemüsesorten einkaufen
- Küchenutensilien zum Schälen, Raspeln, Zerkleinern, Reiben, Schneidbretter
- Teller und Schüsseln

### Durchführung (Station Riechen)

Die Schüler/innen richten 10 bis 14 Untertassen mit je einer klein geschnittenen, geraspelten oder geriebenen Obst- oder Gemüsesorte und Blättern von verschiedenen Kräutern her. Sie sollen die einzelnen Lebensmitteln zunächst genüsslich durch intensives Beriechen kennen lernen und benennen und danach die Lebensmittel mit verbundenen Augen wieder erkennen.

Zeigen Sie den Schüler/innen, wie man bei den Kräutern „richtig riecht“ (durch Zerreiben der Blätter zwischen Daumen und Zeigefinger). So nimmt man das Aroma am intensivsten wahr. Die Schüler pressen frische Kräuter durch die Knoblauchpresse und erhalten so den reinen Pflanzensaft mit starkem Aroma. Sie sollen versuchen, die verschiedenen Aromen in ihrer Komplexität zu beschreiben und festzuhalten.

Bei scharfen Aromen wie bei Zwiebeln und Knoblauch und bei klein gemahlene Gewürzen muss man aufpassen, denn diese gelangen beim Riechen leicht in die Nase, und das kann sehr unangenehm sein. Nehmen Sie hier Gläser mit kleinen Löchern, wie sie für Gewürze handelsüblich sind. Daran kann dann gerochen werden.

Mit verbundenen Augen sollen die Schüler/innen die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sowie die Kräuter und Gewürze wieder erkennen und folgende Fragen beantworten:

- Wer erkennt die Frucht, das Gemüse, die Kräuter und Gewürze wieder?
- Wonach riecht es jeweils?
- Ruft der Geruch bestimmte Erinnerungen wach, z.B. nach dem Lieblingsessen, nach einem Restaurantbesuch beim Italiener oder Omas Küche?
- Was magst du am liebsten?

Lassen Sie die Schüler/innen ihre Geruchseindrücke mündlich oder schriftlich beschreiben.

Quelle: BMVEL (Hg. 2003): Scharfe Sinne - Kreatives Kochstudio. In: Unterrichtsmaterialien über den ökologischen Landbau für die Sekundarstufe 1. Projekt SEK1/P3 zum Download unter <http://www.oekolandbau.de>, S. 4-5.

## Geschmackstest - Fruchtjoghurt

---

### Hintergrundinformation

Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln soll im ökologischen Landbau der natürliche Charakter so weit wie möglich erhalten bleiben. Dazu gehört auch die Erhaltung der natürlichen Aromen der Lebensmittel. Bei der Verarbeitung werden keine Geschmacksverstärker, Farbstoffe, naturidentische oder künstliche Aromen eingesetzt. Die zulässigen Zusatz- und Hilfsstoffe sind in der EU-Öko-Verordnung geregelt. Mehr Infos zum Thema Biolebensmittel erhalten Sie unter <http://www.bioinformation.at> oder <http://www.bio-austria.at>.

### Ziel

Die Schüler/innen erarbeiten sich Kenntnisse über

- Aromastoffe
- Funktion der Aromastoffe in Lebensmitteln
- Bio-Lebensmittel

### Material

- je Gruppe 5 Gläser
- pro Person 1 Teelöffel
- 1000 ml Joghurt
- 300 ml Himbeerjoghurt
- frische/tiefgefrorene Himbeeren
- Zucker
- Himbeeraroma
- rote Lebensmittelfarbe
- Pipetten

### Durchführung

Als Einführung in die Thematik bietet sich ein Geschmackstest an.

In ein Glas geben die Schüler/innen 2 Esslöffel des gekauften Fruchtjoghurts und beschriften es mit der Nummer 5.

Danach mischen sie 4 weitere Joghurtproben an:

Glas 1: 2 gehäufte Esslöffel Joghurt, eine Frucht, 1 Teelöffel Zucker

Glas 2: 2 gehäufte Esslöffel Joghurt, eine Frucht, 1 Teelöffel Zucker, 3 Tropfen Aroma, ½ cm des roten Farbstoffes

Glas 3: 2 gehäufte Esslöffel Joghurt, 5 Früchte, 1 gestrichener Teelöffel Zucker

Glas 4: 2 gehäufte Esslöffel Joghurt, 4 Tropfen Aroma, 1 Teelöffel Zucker, ½ cm des roten Farbstoffes

Glas 5: Kontrollprobe (gekaufter Fruchtjoghurt)

Die Schüler/innen verkosten die verschiedenen Fruchtjoghurts und geben ihr Urteil dazu ab.

Kriterien: Geschmack, Geruch, Aussehen

Noten 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Quelle: BMVEL (Hg. 2003): Scharfe Sinne - Kreatives Kochstudio. In: Unterrichtsmaterialien über den ökologischen Landbau für die Sekundarstufe 2. Unterrichtseinheit 2/6 zum Download unter <http://www.oekolandbau.de>, S. 2-3.

## 2.3. Praxiserfahrungen und Ideenpool - Aktivitäten und Projekte

Wenn Sie selber ein Ernährungsthema in Form eines Projektes behandeln wollen, können Sie sich folgende Fragen stellen, um Klarheit über bisherige Aktivitäten zu bekommen:

- Was gibt es an meiner Schule, was tun wir schon in „Sachen Ernährung“?
- Was tue ich?
- Was schlage ich vor?
- Was habe ich schon versucht?

[modifiziert nach BARKHOLZ et al, S 265, 1998]:

Falls Sie noch keine konkreten Umsetzungsideen haben, lassen Sie sich von den Ideen Ihrer Kolleginnen und Kollegen inspirieren! Die ausführlichen Berichte zu den unten aufgezählten Aktivitäten und Projekte finden Sie als PDF-Datei auf <http://www.give.or.at>

Titel	Schule	Themenfokus	Inhaltliche Schwerpunkte
<i>Mittelstufe</i>			
BISTRO	Evangelische HS des Diakonievereins, 5020 Salzburg	Ernährung, Integration	Restaurantbetrieb einmal wöchentlich, Jahrgangsübergreifend
Firma „g´ sund und g´ schmackig“ im Rahmen der Lernwerkstatt Ernährung	HS, 3251 Purgstall	Jausenangebot	Schulversuchsform (Angebotsklassen), Lernwerkstätten, Abwicklung durch die Schüler/innen
Kris kocht - eine Kochsendung	ASO Diehlgasse, 1050 Wien	Kochen / Ernährung	Kochsendung - Planung, Durchführung, Technik und Kamera durch die Schüler/innen
Schulkiosk in der Wohlfühl-Schule	HS Bürs, 6706 Bludenz	(Gesunde) Jause/Schulkiosk	Zuständigkeit bei Schüler/innen, fortlaufendes Angebot mit einzelnen Themenschwerpunkten
<i>Oberstufe</i>			
Check your snack	HLW Landwiedstr., 4020 Linz	Jause	Entwicklung, Vermarktung eines Pausensnacks
Iss-Sei-Bleib X´ und	HLW Sitzenberg, 3454 Reidling	Ernährungserziehung	Schüler/innen arbeiten mit Kindern der Volksschule, Kochnachmittage
Leb´s auf - ein Projekt über Ernährung und Nachhaltigkeit	HLW, 4560 Kirchdorf/Krems	Ernährungsökologie, Umwelt	Gesundheitstag, Kooperation mit der Lokalen Agenda, Lernfest
Wellness und Gesundheit	BG/BRG, 7432 Oberschützen	Gesunde Ernährung, Sportarten	Projektstage, Vorträge, Gruppenaktivitäten, Aktionswoche



### 3. Verwendete Literatur

AID (Hrsg. 2005): Essen und Psyche. Ansätze für Beratung und Bildung. aid infodienst, Bonn, S. 25.

BACHMANN, Bruno; THOMET, Ruth (2001): Perspektive 21: Konsum. Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Hrsg.), Berner Lehrmittel- und Medienverlag (bmlv), S. 50-51.

BARKHOLZ, Ulrich; HOMFELDT, Hans-Günther (1994): Gesundheitsförderung im schulischen Alltag. Entwicklungen, Erfahrungen und Ergebnisse eines Kooperationsprojekts. Juventa Verlag Weinheim und München, S. 30.

BARKHOLZ, Ulrich; PAULUS, Peter (1998): Gesundheitsfördernde Schulen. Konzept, Projektergebnisse, Möglichkeiten der Beteiligung. G. Conrad Verlag für Gesundheitsförderung, Gamburg, S. 12-13.

BARKHOLZ, Ulrich; ISRAEL, Georg; PAULUS, Peter; POSSE Norbert (1998): Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. Verlag für Schule und Weiterbildung, Bönen, S. 129, 265.

BENNETT, Peter G.; HEINDL, Ines (1998): Praxisbeispiel - Eigene Ernährungsgewohnheiten verstehen und verändern lernen. In: BARKHOLZ, Ulrich; ISRAEL, Georg; PAULUS, Peter; POSSE Norbert (1998): Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. Verlag für Schule und Weiterbildung, Bönen, S. 82-90.

BMVEL (Hg. 2003): Scharfe Sinne - Kreatives Kochstudio. In: Unterrichtsmaterialien über den ökologischen Landbau für die Sekundarstufe 1. Projekt SEK1/P3 zum Download unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de), S. 4-5.

BMVEL (Hg. 2003): Scharfe Sinne - Kreatives Kochstudio. In: Unterrichtsmaterialien über den ökologischen Landbau für die Sekundarstufe 2. Unterrichtseinheit 2/6 zum Download unter <http://www.oekolandbau.de>, S. 2-3.

CRAMM, Dagmar (2003): Esspedition Schule. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg und aid infodienst (Hrsg.), Bonn, S. 93-94.

DÜR, Wolfgang; FÜRTH, Kristina; GRIEBLER, Robert (2006): Strategien der Schule zur Kompensation importierter und Reduktion intern erzeugter gesundheitlicher Unterschiede bei Kindern und Jugendlichen. In: RICHTER, Matthias; HURRELMANN, Klaus: Gesundheitliche Ungleichheit. Grundlagen, Probleme, Perspektiven, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S.405-421.

HEINDL, Ines (2003): Weshalb essen junge Leute wie sie essen? In: Studienbuch Ernährungsbildung. HEINDL, Ines (Hrsg.), Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn, S. 47-79.

HEINDL, Ines (2003): Schulische Ernährungsbildung - ein europäisches Kerncurriculum. Sieben Themenfelder und deren Lerninhalte. In: Studienbuch Ernährungsbildung. HEINDL, Ines (Hrsg.), Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn, S. 87-90.

METHFESSEL, Barbara (1999): Körperbeziehungen und Ernährungsverhalten bei Mädchen und Jungen. Lehr- und Lernvoraussetzungen in der Ernährungserziehung. In: Essen lehren - Essen lernen. Beiträge zur Theorie und Praxis der Ernährungsbildung. METHFESSEL, Barbara (Hrsg.), Schneider Verlag, Hohengehren, S.31-76.

METHFESSEL, Barbara (2005): Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung, Band 7/2005, S. 35.

STROTKAMP, Uta (1999): Lebensweltorientierung als Chance in der schulischen Ernährungserziehung. In: Essen lehren - Essen lernen. Beiträge zur Theorie und Praxis der Ernährungsbildung. METHFESSEL, Barbara (Hrsg.), Schneider Verlag, Hohengehren, S.183-194.

WINKLER, Gertrud (2005): 10 Regeln für Programme zur Ernährungserziehung in der Schule. In: Neue Aspekte der Ernährungsbildung. HESEKER, Helmut (Hrsg.), Umschau Zeitschriftenverlag, Frankfurt, S. 176-186.

**Neu**

Literaturlisten rund um das Thema Ernährung zum Download auf unserer Website unter <http://www.give.or.at>

## 4. Serviceteil

### 4.1. Telefonische Beratungseinrichtungen

„Bewusst lebt besser“ - Ernährungshotline

Fonds Gesundes Österreich und Verein für Konsumenteninformation

Tel.: 0800/810227

„Gut beraten“ - Helpline des Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice

Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien (MA 38)

Tel.: 01/4000 8038

„Gesünder leben“ - Hotline

Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfonds / Agentur für Gesundheitsvorsorge

Tel.: 02742/22655

### 4.2. Beratung, Programme, Projekte und mehr

#### Österreich

*Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW)*

Abteilung II/2

MR Dr. Gertraud Pichler

Stubenring 1, 1012 Wien

Tel.: 01/71100-6814

<mailto:gertraud.pichler@lebensministerium.at>

<http://www.schuleambauernhof.at>

Angebote zum Thema

- Projekt „Schule am Bauernhof“

*Forum Ernährung heute*

Verein zur Förderung von Ernährungsinformation

Mag. Marlies Gruber

Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien

Tel.: 01/7123344

<mailto:office@forum-ernaehrung.at>

<http://www.forum-ernaehrung.at>

Angebote zum Thema

- Informationsmaterialien rund ums Thema Ernährung zum Download
- [ess-be]-Spiel (Bewegtes Rätseln)

*Österreichische Gesellschaft für Ernährung*  
Mag. Alexandra Hofer  
Zimmermannngasse 3, 1090 Wien  
Tel.: 01/7147193  
<mailto:info@oege.at>  
<http://www.oege.at>

Angebote zum Thema

- Fachinformationen
- Veranstaltungen und Fortbildungen
- Experten/Expertinnenpool

*Verband der Diätologen Österreichs*  
Eva Stadlmann  
Grüngasse 9/20, 1050 Wien  
Tel.: 01/6027960  
<mailto:office@diaetologen.at>  
<http://www.ernaehrung.or.at>

Angebote zum Thema

- Fachinformationen
- Veranstaltungen und Fortbildungen
- Experten/Expertinnenpool

*Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs*  
Mag. Dr. Theres Rathmanner  
Lilienbrunnngasse 18/2/40, 1020 Wien  
Tel.: 01/3333981  
<mailto:veoe@veoe.org>  
<http://www.veoe.org>

Angebote zum Thema

- Veranstaltungen und Fortbildungen
- Experten/Expertinnenpool

## **Kärnten**

*Verein Gesundheitsland Kärnten*  
Sabine Steiner  
Hasnerstr. 8, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 050/536-31292  
<mailto:office@gesundheitsland.at>  
<http://www.gesundheitsland.at>

Angebote zum Thema

- Vorträge
- Gesunde Ernährung - Projektbegleitung

„die umweltberatung“ Kärnten  
DI Magdalena Uedl-Kerschbaumer  
Am Bach 9, 9542 Afritz am See  
Tel.: 0676/83688576  
<mailto:kaernten@umweltberatung.at>  
<http://www.umweltberatung.at>

Angebote zum Thema

- Beratung und Information (Materialien...)

*Service Stelle Schule*  
KGKK  
Kempferstr. 8, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 05/5855 2123  
<mailto:schule@kgkk.at>  
<http://www.kgkk.at>

Angebote zum Thema

- Workshop zum Thema Ernährung
- GKK-Ernährungsfächer

## **Niederösterreich**

„die umweltberatung“ Niederösterreich  
Rennbahnstr. 30/1/3, 3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/71829  
<mailto:niederoesterreich@umweltberatung.at>  
[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Angebote zum Thema

- Beratung
- Informationsmaterialien
- Weiterbildung
- Workshops

*Service Stelle Schule*  
NÖGKK  
Patrizia Nikzad  
Kremser Landstr. 3, 3100 St. Pölten  
Tel.: 05/08 99-6210/6216  
<mailto:schule@noegkk.at>  
<http://www.noegkk.at>

Angebote zum Thema

- Workshops für alle Schulstufen
- Vorträge bei Elternabenden
- Informationsmaterialien

*Tut gut - Gesünder leben in Niederösterreich*  
Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfonds  
Agentur für Gesundheitsvorsorge  
Petra Nemec  
Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/222655-1  
<mailto:info@gesundesnoe.at>  
<http://www.besser-essen.at>

Angebote zum Thema

- Gesünder leben-Hotline: Tel. 02742/22655 (Hotline für Ernährungsfragen)
- Rezeptordner
- Broschüren

## **Oberösterreich**

*Service Stelle Schule*  
OÖGKK Forum Gesundheit  
Mag. Sarah Sebinger  
Gruberstr. 77, 4020 Linz  
Tel.: 05 78 07-10 35 02  
<mailto:schule@ooegkk.at>  
<http://www.ooegkk.at>

Angebote zum Thema

- GKK-Ernährungsfächer (Informationsmaterial)
- Informationsbroschüren zum Download

*Direktion Gesundheit und Soziales/Abt. Gesundheit*  
Amt der OÖ. Landesregierung  
Mag. Michaela Ferge  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Tel.: 0732/7720-14363  
<mailto:michaela.ferge@ooe.gv.at>  
<http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at>

Angebote zum Thema

- Infoblätter zu verschiedenen Ernährungsthemen
- Broschüren

## **Salzburg**

*Ernährungsberatung der SGKK*  
Mag. Karin Gmeinhard  
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/8889-8125  
<mailto:ernaehrung@sgkk.at>  
<http://www.sgkk.at>

Angebote zum Thema

- Vorträge
- Informationsmaterialien
- Beratung

**Steiermark**

*ARGE „Gänseblümchen auf Vogelsalat“*

FI Elfriede Niederl

Körblergasse 23, 8010 Graz

Tel.: 0316/345-152

<mailto:elfriede.niederl@lss-stmk.gv.at>

<http://www.daisy.at>

Angebote zum Thema

- Informationsmaterialien
- Projektangebote

*Service Stelle Schule*

STGKK

Mag. Verena Krammer

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel.: 0316/8035-1310

<mailto:verena.krammer@stgkk.at>

<http://www.stgkk.at>

Angebote zum Thema

- GKK-Ernährungsfächer
- Multiplikatorenschulung Ernährung

**Tirol**

*avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol*

Theresa Pfandler

Anichstr. 6/IV, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/586063-15

<mailto:t.pfandler@avomed.at>

<http://www.avomed.at>

Angebote zum Thema

- Informationsbroschüren
- Ernährungsprogramme

## Vorarlberg

aks - Arbeitskreis für Vorsorge und Sozialmedizin  
Dipl.-Päd. Mag. Angelika Stöckler  
Rheinstr. 61, 6900 Bregenz  
Tel.: 05574/202-0  
<mailto:office@aks.or.at>  
<http://www.aks.or.at>

### *Angebote zum Thema*

- Ernährungsberatung
- Projekte zum Thema Ernährung (z.B. Genussdetektive)
- Weiterbildungsreihe für Pflichtschullehrer/innen „Gesunde Ernährung in der Grundschule“

### *Service Stelle Schule*

VGKK  
Carolin Amann  
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn  
Tel.: 050/8455-1112  
<mailto:carolin.amann@vgkk.at>  
<http://www.vgkk.at>

### *Angebote zum Thema*

- GKK-Ernährungsfächer

## Wien

### *Helpline Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice*

Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien (MA 38)  
Henneberggasse 3, 1030 Wien  
Tel.: 01/79514-9760 oder 01/4000-8038  
<mailto:lb@m38.magwien.gv.at>  
<http://www.wien.gv.at/lebensmittel>

### *Angebote zum Thema*

- Tipps für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln im eigenen Haushalt
- Information über die Herstellung, Produktion und den Vertrieb von Lebensmitteln



„die umweltberatung“ Wien

Mag. Michaela Knieli

Linzerstr. 16, 1140 Wien

Tel.: 01/8033232

<mailto:service@umweltberatung.at>

<http://www.umweltberatung.at>

Angebote zum Thema

- Beratung
- Informationsmaterialien
- Weiterbildung
- Workshops

### **4.3. Gesunde Schule - Regionale Arbeitskreise, Netzwerke und Co.**

*Arbeitskreis Gesunde Schule Tirol*

Landesschulrat für Tirol und (ehem.) PI Tirol

Mag. Andreas Pirkl

Tel.: 0512/52033-104

<mailto:a.pirkl@lsr-t.gv.at>

*Gesunde Schule Kärnten*

Amt der Kärntner Landesregierung/Abt. 12 Sanitätswesen/UA Gesundheitsförderung und Umweltmedizin

Sabine Steiner

Hasnerstr. 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050 536/31293

<mailto:sabine.steiner@ktn.gv.at>

<http://www.gesundheitsland.at>

*Gesunde Schule in Niederösterreich*

Gesundes Niederösterreich e.V.

Mag. Alexandra Fuchs

Stattersdorfer Hauptstr. 6/2/3, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/90610-758

<mailto:alexandra.fuchs@gesundoesnoe.at>

<http://www.diegesundeschule.at>

*Gesunde Schule in Oberösterreich*

Landesschulrat für Oberösterreich

Dr. Gertrude Jindrich

Sonnensteinstr. 20, 4020 Linz

Tel.: 0732/7071-9111

<mailto:gertrude.jindrich@lsr-ooe.gv.at>

[http://www.lsr-ooe.gv.at/gesunde\\_schule](http://www.lsr-ooe.gv.at/gesunde_schule)

*Netzwerk Gesundheitsförderung an Salzburgs Schulen*

Mag. Claudia Winklhofer, Mag. Astrid Fitzga

Tel.: 0662/840419

<mailto:claudia.winklhofer@phsalzburg.at> oder

<mailto:astrid.fitzga@lsr.salzburg.at>

*Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen von Styria vitalis*

Styria vitalis

Mag. Doris Kuhness

Marburger Kai 51/2, 8010 Graz

Tel.: 0316/822094-20

<mailto:schule@styriavitalis.at>

<http://www.styriavitalis.at>

*Projekt Gesunde Schule*

BM für Unterricht, Kunst und Kultur, BM für Gesundheit, Familie und Jugend, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger

<mailto:service@gesundeschule.at>

<http://www.gesundeschule.at>

*Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen*

Institut für Personalentwicklung 2, Pädagogische Hochschule Wien

Mag. Albert Mattes

Ettenreichgasse 45a, 1100 Wien

Tel.: 01/60118-3663

<mailto:albert.mattes@phwien.ac.at>

## 4.4. Informationen im WWW

<http://www.aid-macht-schule.de>

Dieses Informationsangebot des aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. richtet sich speziell an Schulen.

<http://www.akwien.at>

Die Arbeiterkammer für Wien informiert in der Rubrik Konsument über ihre aktuellen Stellungnahmen, Berichte und Untersuchungen zu den Themen Essen und Trinken.

<http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de>

Dieses Portal zum Modelprojekt REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung) bietet Informationen und aktuelle Forschungsergebnisse zur Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen.

<http://www.ernaehrung.de>

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz bietet umfassende Informationen zur Ernährungslehre, besondere Lebenssituationen und Ernährungsmedizin

<http://www.ernaehrung-bw.info>

Das Ministerium Ernährung und ländlichen Raum in Baden-Württemberg bietet auf seiner Website in der Rubrik Ernährung nicht nur Basiswissen, sondern auch Wissenswertes zur Warenkunde, Hygiene, Schulverpflegung und Kinderernährung.

<http://www.ernte.at>

Das Infoportal der Biobauern und -bäuerinnen Österreichs bietet in der Rubrik Schule eine Übersicht über ihre Angebote und die Möglichkeit Präsentationsmaterialien herunterzuladen.

<http://www.forum-ernaehrung.at>

Dieser Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen stellt Beiträge zu Themen der Ernährung, Lebensmittelkunde, Bewegung und Gesundheit zur Verfügung.

<http://www.machmit-5amtag.de>

5 am Tag e.V. ist eine Initiative, die sich für mehr Obst und Gemüse in der Ernährung einsetzt. Für Schulen werden Unterrichtsmaterialien für die verschiedenen Schulstufen zum Download zur Verfügung gestellt.

<http://www.oege.at>

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung bietet auf ihrer Website Kurzinformationen zu Nahrungsinhaltsstoffen, zur Ernährung besonderer Personengruppen, zu Ernährungsrichtlinien und mehr.

<http://www.talkingfood.de>

Talking Food ist eine Jugendkampagne zum Thema Lebensmittelsicherheit und gesunde Ernährung, die auf ihrer Website nicht nur Infos für Jugendliche, sondern auch für Lehrer/innen bietet.

<http://www.schuleplussessen.de>

Diese Website zum Projekt „Schule + Essen = Note 1“ das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) durchgeführt wird, bietet viele Infos rund um das Thema Ernährung und Verpflegung in der Schule.

<http://www.umweltberatung.at>

Neben Informationen zu den Themen Lebensmittelqualität und Ernährungsökologie stehen Rezepte und Ökotipps online zur Verfügung.

<http://www.verbraucherfenster.hessen.de>

Informationsportal für die Bereiche Ernährung, Lebensmittel und Verbraucher.

<http://www.was-wir-essen.de>

Dieses Informationsportal des aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. informiert rund um das Thema Lebensmittel von Erzeugung, Verarbeitung, Einkauf/Kennzeichnung, Lagerung/Zubereitung bis zu Gesundes Essen.