



GKK-ERNÄHRUNGSFÄCHER

ERNÄHRUNG.SCHULE

GANZHEITLICH & ANDERS



ÖGKK

ÖGKK
FÜR GESUNDHEIT

GKK

wgkk

VGKK

TGKK

GKK



Vorwort Karte 2

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.



Josef Probst

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



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 11



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: Abgrenzung des Projekts 14
 2. Schritt: Einbezug relevanter Zielgruppen,
Anschluss an das Projektumfeld 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



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



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



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, nachfolgende 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



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



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.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger
Kundmangasse 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