

Themenkatalog

„GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“ 06/2022

für Volksschulen

Für Schüler*Innen - Wichtige Information: Mit den Kindern wird keine Jause zubereitet.

1 „Bunt ist g'sund!“

Ein Klassiker unter unseren Ernährungsthemen. Gemeinsam erarbeiten wir eine abwechslungsreiche, ausgewogene und genussvolle Ernährung nach dem 5-Finger-Prinzip (VGMOS). Dies kann auch in diesem Alter durch positive Erfahrungen mit allen Sinnen spannend vermittelt werden.

2 „Bauchknurren“

Warum rumpelt es in meinem Bauch ab und zu? Was passiert mit dem Essen in meinem Körper? Viele Fragen rund um das Thema Verdauung werden in dieser Einheit spielerisch erklärt. Eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, bei der auch die Sinne nicht zu kurz kommen.

3 „Wasser bringt´s“

Warum ist Wasser für unser Leben so wichtig? Wir erarbeiten mit den Kindern, warum Wasser für die Menschen, Tiere und Pflanzen so wichtig ist. Welchen Weg macht das Wasser durch unseren Körper? Wie viel soll ich trinken? Welche Getränke sind als Durstlöscher geeignet?

4 „Auf zum Frühstück, fertig, los“

Frühstücksmuffel aufgepasst! Ein vollwertiges Frühstück bietet wichtige Nährstoffe, um den Schultag gestärkt zu beginnen. Warum ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig? Wie kann man es ganz einfach zusammenstellen? Was kann man tun, wenn es zeitlich einmal zu knapp ist?

für den Elternabend:

A „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“

Gemüse? Joghurt? Schokolade? Was und wieviel sollte mein Kind essen? Wie kann ich eine ausgewogene Jause gestalten? Tipps, Tricks und Empfehlungen gibt es rund um das Thema Essen und dem Umgang mit „Gemüsemuffeln“ und „Safttrinkern“. Ein interaktiver Elternabend, bei dem Fragenstellen erwünscht ist.

B „Das Kind im Schlaraffenland“

Kinder entwickeln ihre eigenen Vorlieben und ihre ganz eigene Art und Weise Essen wahrzunehmen. Wie können wir sie dabei unterstützen? Werden Sie dabei auch durch die Werbung beeinflusst? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.

C „Such´s Dir aus!“

Ein Elternabend ganz individuell nach Ihren Interessen. Wählen Sie aus folgenden Inhalten **drei** beliebige Themen aus:

1. Ernährung und unser Klima
2. Unser Darm – ein Genie!
3. Brainfood & Frühstück
4. aktuelle Ernährungstrends
5. Zucker = Zucker?
6. Ernährungsirrtümer
7. vegetarische Familienmahlzeiten
8. Laktose, Gluten & vieles mehr – Essen oder Verzicht?