

## Themenkatalog „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“ 2025

Die Themen 1 bis 5 können gerne miteinander kombiniert werden.

### **1** „Bunt tut gut!“

Wir erarbeiten mit den SchülerInnen die Grundlagen einer abwechslungsreichen und genussvollen Ernährung. Werden positive Erfahrungen mit allen Sinnen gemacht, wird ausgewogenes Essen interessant. Deshalb gibt es viele Übungen zum Mitmachen (z.B. Geruchs- und Geschmacksstationen).

### **2** „Wenig Zeit – schnelles Essen“

Snacks, Fertiggerichte oder Fast Food als ideales Mittagessen? In diesem Workshop erfahren die SchülerInnen, worauf sie beim Essen achten, wie sie ihre Pausenverpflegung und ihr Essverhalten verbessern können.

### **3** „Wasser bringt´s“

Wasser trinken ist wichtig, aber warum eigentlich? Wie viel soll ich trinken? Was sind ideale Durstlöscher? Wieviel Zucker steckt in unseren Getränken. Hier bekommen wissensdurstige SchülerInnen die Gelegenheit mehr zum Thema Trinken zu erfahren.

### **4** „Ernährungsirrtümer“

Wir befinden uns in einem Dschungel aus Ernährungsinformationen. Gemeinsam mit den SchülerInnen werden Antworten auf weit verbreitete Irrtümer erarbeitet und aus einer modernen, wissenschaftlichen Sicht betrachtet.

### **5** „Ernährung und Umwelt“

Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun? Warum soll ich im Winter keine Erdbeeren kaufen? Mit diesem Thema erarbeiten wir Grundlagenwissen zu dieser aktuellen Fragestellung.

Die Themen 6 und 7 (jeweils 2 UE) sind nur einzeln und nicht in Kombination mit einem anderen Thema möglich.

### **6** „Essen ist schön“

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise der Schönheit im Wandel der Zeit und in anderen Kulturen. Was ist schön? Wir hinterfragen die heutigen Schönheitsideale und den Einfluss der Medien darauf kritisch. SchülerInnen erleben die Bedeutung von genussvollem Essen durch eine Genussübung und bekommen Anreize, ihr eigenes Körperbild zu reflektieren.

### **7** „Mein Essen – unser Klima“

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