

## Themenkatalog

### „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“ 06/2022

#### **1** „Bunt ist g'sund!“

Wir erarbeiten mit den Schüler\*Innen 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, Fast Food als ideales Mittagessen? In diesem Workshop erfahren die Schüler\*Innen, worauf sie beim Essen achten, wie sie ihre Pausenverpflegung schmackhaft 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 Schüler\*Innen die Gelegenheit mehr zum Thema Trinken zu erfahren.  
(nur in Kombination mit Thema 1 oder 2)

#### **4** „Ernährungsirrtümer“

Wir befinden uns in einem Dschungel aus Ernährungsinformationen. Gemeinsam mit den Schüler\*Innen werden Antworten auf weit verbreitete Irrtümer erarbeitet und aus einer modernen, wissenschaftlichen Sicht betrachtet.  
(nur in Kombination mit Thema 1 oder 2)

#### **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 zum dieser aktuellen Fragestellung.  
(nur in Kombination mit Thema 1 oder 2)

**Die Themen 6 und 7 (jeweils 2 UE) sind nur einzeln zu buchen:**

#### **6** „Essen ist schön“ (ab der 7. Schulstufe)

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. Schüler\*Innen erleben die Bedeutung von genussvollem Essen durch eine Genussübung und bekommen Anreize ihr eigenes Körperbild zu reflektieren.

#### **7** „Mein Essen – unser Klima“ (ab der 9. Schulstufe)

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.