

# Themenkatalog

## „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“ 2024

für Volksschulen

für SchülerInnen - Wichtige Information: Mit den SchülerInnen 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?

für den Elternabend in Präsenz: ca. 100 min

### 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 Lebensmittel für Kinder? 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 **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?

für den Elternabend online: ca. 60 min

### A „Gesundes Essen schmeckt nicht, oder doch?“

Tipps zur gesunden Ernährung begegnen uns tagtäglich. Welche Empfehlungen sind derzeit aktuell und wie können sie im Alltag mit den Kindern umgesetzt werden?

### B „Das Kind im Schlaraffenland“

Wie können wir Kinder beim Entwickeln eines gesunden Essverhaltens unterstützen? Welchen Einfluss haben Medien? Es werden Wege aufgezeigt um sich im modernen Schlaraffenland zurechtzufinden.

### C „Such´s dir aus!“

Bitte wählen Sie einen Vortrag:

1. Brainfood und Frühstück
2. Ernährung - unser Klima + vegetarische Familienmahlzeiten
3. Unser Darm + Laktose, Gluten - Essen oder Verzicht?
4. Ernährungstrends + Zucker