

# Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



## MODUL ERNÄHRUNG IN DER VOLKSSCHULE

Fast täglich begegnen uns neue Ernährungstrends. Ob „Paleo“, „Superfood“, vegan oder glutenfrei: Sie alle versprechen uns Gesundheit und Wohlbefinden. Es stellt sich die Frage: Was braucht unser Körper wirklich? Vor allem für Kinder, die sich noch im körperlichen Wachstum befinden, ist die gute Versorgung mit den entsprechenden Nährstoffen und Wasser entscheidend für eine gesunde Entwicklung. Hier kann die Volksschule die Kinder darin unterstützen, Wichtiges zum Thema Ernährung zu erfahren und durch Übungen erlebbar zu machen.

Ernährung ist längst mehr als nur Energie- und Nährstofflieferant. Neue Forschungsergebnisse zeigen immer deutlicher auf, dass unser Verdauungstrakt eng mit dem Gehirn vernetzt ist. So kann sich die Ernährungsweise direkt auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auswirken und unsere Merkfähigkeit beeinflussen. Durch die Auseinandersetzung mit Ernährung tun wir also nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Psyche etwas Gutes.

Erfahren Sie in dieser Fortbildung, wie wir unserem Körper alles geben können, was er braucht und dabei weder auf Geschmack, noch Genuss verzichten müssen. Sie erhalten außerdem Informationen und Arbeitsmaterialien, mit denen Sie im Unterricht Ernährungsschwerpunkte erarbeiten und einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte zaubern können. Mit unterschiedlichen Spielen, Versuchen und Aktivitäten wird den Kindern die gesunde Ernährung spielerisch näher gebracht.

### Kernthemen:

- Essverhalten und Essgewohnheiten
- Mahlzeiten und Kochen
- Verpflegung und Kochen
- Konsum und Verbraucherbildung
- Ernährungsökologie & nachhaltige Ernährung

### Beispiele:

Ernährungsmythen, Frühstück in unterschiedlichen Kulturkreisen, Zucker in Lebensmitteln, Fleischkonsum und Klimawandel, Lebensmittelkennzeichnung, Werbung - Verkaufstricks im Supermarkt

**Fortbildungsdauer:** 4h

**Kosten:** keine

### Sonstiges:

Die Fortbildung kann als Schilf/Schulf angeboten werden. Lehrpersonen erhalten Fortbildungunterlagen sowie Unterrichtsmaterialien.

### Ansprechperson:

Nathalie Gössl MEd