

Essen in der Schule

»Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!«

Erich Kästner

Das Österreichische Umweltzeichen für Schulen berücksichtigt als Kriterium neben der gesunden Jause auch das richtige Trinkverhalten der Kinder in der Schule. Die Umweltzeichen-Volksschule »Johannes Messner I« hat dazu interessante Ideen erfolgreich umgesetzt, z. B. das »Schularbeitenfrühstück«. Diese Idee der Direktorin gibt es seit 2002. Am Vortag bereiten die LehrerInnen das Müsli vor und in der Früh werden die Brote gerichtet. Gefrühstückt wird gemeinsam mit den SchülerInnen. Auf regionale Produkte wird besonders Wert gelegt. Die schulgerechte Milch kommt direkt vom Bauernhof. Zum Abschluss werden Konzentrationsübungen mit den Kindern gemacht. Danach geht es frischen Mutes und voll Energie an die Schularbeit! Kontakt: Direktorin Kristina Psenner, direktion.709351@tsn.at oder elisabeth.schneider@lebensministerium.at.

Wer in der Schule Leistung bringen will, muss Körper und Gehirn mit den nötigen Nährstoffen versorgen.

Noch nie zuvor gab es ein so breites Wissen über richtige Ernährung – und gleichzeitig so viele ernährungsbedingte Krankheiten schon bei SchülerInnen. Gleichzeitig gab es noch nie ein so großes Angebot an schmackhaften und gesunden Bio-Produkten.

Jause ist Energie für die »Denkzentrale«.

Das Gehirn braucht 20 % des gesamten täglichen Energiebedarfs, obwohl es nur 2 % des Körpergewichts ausmacht. Was es nicht kann, ist Nährstoffe speichern. Fehlen Wasser und Nährstoffe, werden wir unaufmerksam, müde und machen mehr Fehler.

Wasser trinken aus der Leitung!

Auch in der Schule und zwar reichlich. Als Kraftspender empfehlenswert sind auch Himbeersirup oder andere verdünnte Obstsafts oder Tee. Das erspart weite Transportwege von Getränken mit LKWs auf der Straße sowie riesige Berge an Verpackungsmüll und ist damit extrem klimafreundlich.

Je kleiner das Frühstück, desto größer die Jause.

Nicht alle haben früh am Morgen ausreichend Appetit. Ein zusätzliches, richtig belegtes Pausenbrot kann diesen Mangel wieder ausgleichen. Praktisch zum Mitnehmen ist eine Jausenbox, die reichlich Platz bietet, die Jause über mehrere Stunden wirklich frisch hält und sich gut verschließen lässt. So eine Jausenbox ist praktizierte Müllvermeidung und die beste Verpackungslösung verglichen mit Jausensackerl und Alufolie.

Prima Klima.

Regionale, biologische, fair gehandelte und gesunde Lebensmittel schmecken nicht nur gut, sondern sind auch gut für die Umwelt und für die natürlichen Kreisläufe unseres Planeten. Es reicht daher nicht, nur auf den »Gesundheitswert« der Lebensmittel zu achten, sondern auch auf ihren »Ökologischen Wert«.

Es ist angerichtet.

Kostenlose Angebote, viele Projektideen, praktische Erfahrungen in den Schulen und empfehlenswerte Bezugsquellen hat die Initiative »Clever einkaufen für die Schule« als Einstiegshilfe ausgewählt. Einfach zugreifen!



Regionale und biologische Lebensmittel schmecken nicht nur gut, sondern sind auch gut für die Umwelt.

www.lebensmittel.at
Pfad: Lebensmittel – Lebensmittel-net – Ernährung und Gesundheit – Das Gesunde Schulesen

lebensministerium.at
Angeboten wird Aktuelles wie der Praxisleitfaden »Das gute Schulbuffet – Von der Idee zur Umsetzung«. Dieser wurde von »gutessen consulting« in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und mit Unterstützung des Lebensministeriums erstellt. Die Printversion kann bei ursula.neulinger@lebensministerium.at bestellt werden. Einen Link zum kostenlosen Download gibt es auf www.gutessen.at.



www.give.or.at

GIVE bedeutet Gesundheitsbildung, Information, Vernetzung und Entwicklung. Der Aufgabenbereich umfasst

in erster Linie Information und Beratung von LehrerInnen sowie MitarbeiterInnen von Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen in Fragen der Gesundheitsförderung. Angeboten wird eine umfassende Datenbank mit Schulprojekten, Materialien und Organisationen der schulischen und außerschulischen Gesundheitsförderung, die laufend aktualisiert wird.



www.umweltbildung.at

Das FORUM Umweltbildung bietet in der Themenreihe »Bildung für nachhaltige Entwicklung« unter Ernährung

auch konkrete Hilfestellung auf dem Weg zur Schulverpflegung. Vorgestellt werden zahlreiche Projekte mit Kurzbeschreibung und Kontakten zu den Schulen, die sie umgesetzt haben.



www.umweltberatung.at

Pfad: Umweltbildung – Ernährung
Ernährung übersichtlich zusammen gestellt, Angebote und Materialien, gegliedert in Kindergarten, Grundstufe und Oberstufe, Multiplikatorinnen etc.

Von der Spielesammlung bis zum Workshop »Tischlein deck dich« oder einem Frühstücks- und Jausen-Kilometer-Check. Aber auch Bildungsmaterial wie »Wissen zum Essen«. Dabei werden Jugendliche mit allen Sinnen und »merk-würdigen« Methoden zu einer



*Das Gehirn braucht 20 % des gesamten Energiebedarfs.
Fehlen Nährstoffe, werden Kinder unaufmerksam und müde.*

gesunden Ernährung motiviert. Dieses Bildungsmaterial zum Thema Ernährungsökologie ist eine methodisch ausgefeilte Unterlage für den Unterricht! Zielgruppe: LehrerInnen der 5. bis 9. Schulstufe mit Ernährungsbezug. LehrerInnen aus NÖ erhalten die Mappe kostenlos. Kontakt: Tel. 02233/576 40 oder E-Mail: umweltbildung@umweltberatung.at



www.oege.at

Pfad: Ernährung – Personengruppen – Kinder- und Jugendliche

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung bietet auf dieser Internetseite wissenschaftlich fundierte, aktuelle, richtungsweisende und in die Praxis direkt umsetzbare Empfehlungen – auch zur Schuljause und zur Mittagsverpflegung.



www.bio-austria.at

Pfad: Schulen – Organisieren einer Bio-Schuljause
BIO-Austria bietet für jedes Bundesland Lieferadressen für die gesunde Bio-Jause und für biologische Schulbuffets mit Kontaktadressen von potentiellen Lieferanten.

www.5xamtag.at und www.machmit-5amtag.de

Dies sind die österreichische und die Deutsche Website zur EU-Kampagne »5 am Tag«. Hier dreht sich alles um leckeres Obst und herrliches Gemüse. Es geht um die Motivation, fünf mal am Tag in knackiges Obst und in Gemüse zu beißen. Dazu gibt es Lernspiele wie »Hast du Biss?!«, Rezepte oder Tipps for Kids u. v. m.

www.oekolandbau.de/kinder/das-online-quiz

Wer kennt sich aus in Sachen Bio-Landbau? In diesem Online-Quiz kann jeder sein Wissen testen! Das Online-Quiz kann in zwei Schwierigkeitsstufen gespielt werden.

www.aid-macht-schule.de

Dieses Portal des Infodienstes aid bietet eine Vielzahl an altersgerechten Medien für den Unterricht. Das Angebot kann sortiert nach Altersgruppen aufgerufen werden und ist gegliedert für 4- bis 7-Jährige, 8- bis 10-Jährige, 11- bis 13-Jährige, 14- bis 18-Jährige sowie Berufs- und Fachschüler.

www.talkingfood.de

Jugend is(s)t aufgeklärt! – Die Jugendkampagne zum Thema Lebensmittelsicherheit und gesunde Ernährung, ein Internetportal des aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. aus Bonn in Deutschland.



WIR SIND

Ich bin bio. Ich lebe bio. Wo das AMA-Biozeichen drauf ist, ist bio drin. Da kann ich mir sicher sein. Ich liebe das pure Leben.