

## Beispiel guter Praxis

# „Schlau sein – Gesund essen“ – Workshopreihe

## Kurzbeschreibung

Ernährungsbildung sowie frühzeitiges Erlernen eines ausgewogenen Essverhaltens sind essenzielle Bestandteile der Gesundheitsförderung im Setting Schule, die den späteren Lebensstil nachhaltig prägen. Deshalb setzt die Workshopreihe bzw. der Stationenbetrieb aus dem Projekt „Schlau sein – Gesund Essen“ bei Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren an.

Im gegenständlichen Stationenbetrieb wurden sechs Workshops konzipiert und durchgeführt, die insbesondere zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Volksschulalter beitragen. Dabei stehen die drei Aspekte Bewusstsein schaffen, Wissen vermitteln sowie Verhalten und Verhältnisse ändern im Fokus. Es wird Wissen rund um eine gesunde Ernährung vermittelt und Ernährungskompetenz aufgebaut, wobei der Fokus auf Aspekten wie Lebensmittelvielfalt, Einkauf oder Regionalität liegt.

Die sechs Workshops sind jeweils so konzipiert, dass an einem Tag Themen aus verschiedenen Bereichen abgedeckt werden können und auch die Bewegung nicht zu kurz kommt. Dabei lässt die zugrunde liegende Mappe auch die Freiheit, die einzelnen Stationen individuell und je nach Bedarf zu kombinieren oder umzuplanen. Ein Workshop besteht aus jeweils vier Stationen und ist etwa für die Anzahl der Kinder einer Schulklasse angelegt.

## Welche Ziele sollen mit dieser Maßnahme erreicht werden?

Das Projekt „Schlau sein – Gesund Essen“, für das die beschriebenen Stationenbetriebe entwickelt wurden, verfolgte die Vision:

*„Wiener Volksschulkinder und ihre Eltern essen nachhaltig gesund, sie wählen im Alltag die gesünderen Alternativen und wissen, worauf es bei gesunder Ernährung ankommt. SchülerInnen, deren Familien und Schulangehörige sind gleichermaßen über gesunde Ernährung informiert, ihre Ernährungskompetenz ist gestärkt. Das Verpflegungsangebot in den Schulen ist ausgewogen, nachhaltig und qualitativ hochwertig.“*

Aus dieser Vision ergeben sich für die Workshopreihe folgende Ziele:

- Stärkung des Ernährungswissens und der Ernährungskompetenz von Volksschulkindern und Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren
- Bereitstellung von praxisorientierten Materialien
- Schaffung von ernährungsorientierten Angeboten im Volksschulsetting Nachhaltigkeit und Dissemination der Ergebnisse

## Warum bedarf es dieser Maßnahme?

Menschen sind in ihrem Ernährungsalltag oftmals mit dem Überangebot an Lebensmitteln, Ernährungsinformationen und Innovationen im Bereich Ernährung überfordert. In diesem Zusammenhang ist der Begriff der Ernährungskompetenz zentral. Unter Ernährungskompetenz versteht man, beispielsweise Ernährungssituationen in unterschiedlichen Bedeutungszusammenhängen gestalten und bewältigen zu können, nachhaltige Lebensmittelauswahl gesundheits-, umwelt- und sozialverträglich verwirklichen zu können oder Konsumententscheidungen qualitätsorientiert treffen zu können.

Sie setzt sich aus den fünf Teilkompetenzen Organisation/Planung, Informationsbeschaffung, Einkauf, Zubereitung sowie Vorratshaltung/Aufbewahrung zusammen. Durch die vermittelten Informationen kann die Ernährungskompetenz bereits früh gebildet werden und so nachhaltig wachsen.

## Wo und für wen kann diese Maßnahme eingesetzt werden?

- Freizeitpädagoginnen und -pädagogen in Ganztagsvolksschulen
- Pädagoginnen und Pädagogen in Volksschulen

- Elementarpädagoginnen und -pädagogen in Kindergärten und Kindergruppen (teilweise)

### Faktenbox

- Workshopmappe ist zum kostenlosen Download verfügbar unter: <https://www.wig.or.at/programme/gesunde-kinder/schlau-sein-gesund-essen>
- Eigenleistungen: Raum und je nach Workshop unterschiedliche Materialien, die übersichtlich in der Mappe aufgelistet werden
- 24 Themen (gegliedert in sechs Workshops; beliebig kombinierbar)
- jeweils vier Stationen/Workshop
- Dauer pro Workshop: ca. zwei Stunden

### Welche Schritte sind für die Umsetzung erforderlich?

- 1) Download der Workshopmappe
- 2) Ausdruck und Kopie der benötigten Materialien
- 3) Beschaffung der ergänzenden Materialien je nach Workshop
- 4) Vorbereitung der Materialien aus der Workshopmappe
- 5) Aufbau der Stationen



#### Welche Unterstützungsmaterialien stehen zur Verfügung?

- Workshopmappe
- Weiterführende Links sind für jeden Workshop separat in der Mappe hinterlegt.
- Workshopmappe ist zum kostenlosen Download verfügbar unter: <https://www.wig.or.at/programme/gesunde-kinder/schlau-sein-gesund-essen>

## Was sollte bei der Umsetzung berücksichtigt werden?

- Manche Unterlagen müssen gegebenenfalls vor der Verwendung vervielfältigt werden.
- Zusätzliche Materialien wie z. B. Scheren und Stifte müssen eventuell noch besorgt werden.
- ausreichende Vorbereitungszeit zum Aufbau der einzelnen Stationen
- Nachbereitung und Planung, in welchem Rahmen die Inhalte weiter besprochen und gegebenenfalls vertiefend behandelt werden können

## Erwartbare Wirkungen und Erfahrungswerte

Die Workshopmappe soll Pädagoginnen und Pädagogen im Volksschulsetting dabei unterstützen, neue Ideen zur didaktischen Ausarbeitung von ernährungsbezogenen Lerninhalten zu bekommen und diese zielgruppengerecht zu vermitteln. Die Mappe beinhaltet eine Vielzahl von Tipps und weiterführenden Links, die ebenfalls zur Gestaltung der Stationenbetriebe herangezogen werden können. Die Ernährungskompetenz, insbesondere von Volksschulkindern, wird durch den Einsatz der Materialien erhöht, vor allem wenn die Inhalte über einen längeren Zeitraum und wiederkehrend thematisiert und besprochen werden. Die Kinder sind sensibler bei der Betrachtungsweise ihres eigenen Essverhaltens und können diese Ernährungskompetenz an ihr privates Umfeld weitergeben.



### Weiterführende Infos

- [Schlau sein – Gesund essen | WiG Wiener Gesundheitsförderung](#)
- [Initiative Kinder essen gesund des FGÖ](#)

### Kontakt:

- Magdalena Koller, [magdalena.koller@wig.or.at](mailto:magdalena.koller@wig.or.at), Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- <https://www.wig.or.at/schwerpunkte>

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

