

Mag.(FH) Roland Kaiser
Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Ernährung.Schule – ganzheitlich & anders.
Der GKK-Ernährungsfächer für ganzheitliche Ernährungsprojekte in Schulen.

Richtige und ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ein Mehr an Gesundheit. Wer sich gesund ernährt, beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.



Gesunde Ernährung hat dabei nicht primär etwas mit Verzicht oder Entbehrung zu tun, sondern orientiert sich vielmehr an Qualität und einem bewussten Genießen. Im Lebensraum Schule, wo Kinder und Jugendliche auf das Leben vorbereitet werden und ein Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt wird, kann Ernährung sowohl als integrativer Bestandteil des Unterrichts umgesetzt als auch im Hinblick auf Angebote im schulischen Umfeld verbessert und optimiert werden.

Gesundheitsförderung in der Schule bedeutet Ganzheitlichkeit – alle Personen, alle Themen und auch gesunde schulische Rahmenbedingungen sind damit gemeint. Eine umfassende Betrachtung ist genauso im Bereich Ernährung wichtig: Genießen, Schulung der Sinne, Tischkultur, gemeinsam Essen erleben, Fair Trade und vieles mehr gehört dazu.

Der GKK-Ernährungsfächer setzt genau hier an und soll ganzheitliche Projekte in Schulen unterstützen bzw. initiieren. Er bietet eine Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler sowie Büffetbetreiberinnen und Büffetbetreiber bei der Umsetzung von nachhaltigen Ernährungsprojekten und zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, wie das Thema Ernährung kreativ und gesundheitsförderlich im Setting Schule gelebt werden kann.

Ganz bewusst wurde darauf geachtet, dass der Fächer praxisnah gestaltet ist und viele unterschiedliche Anregungen und praktische Tipps rund um Ernährung und Gesundheit enthält – er soll nicht als Leitfaden gesehen werden, der von A bis Z umgesetzt werden muss. Der GKK-Ernährungsfächer ist eine Ideensammlung für all jene Personen, die sich auf einer breiten, ganzheitlichen Basis mit Ernährung im Kontext Schule auseinandersetzen möchten und über die traditionellen Bereiche wie z.B. Ernährungserziehung etwas bewegen wollen.

Kurzbeschreibung der einzelnen Kapitel

Projektmanagement – sechs Schritte zum Erfolg

Projektmanagement hilft Ihnen, ein Ernährungsprojekt genau zu planen und gut zu strukturieren. So können zusätzliche Aktivitäten zum regulären Unterricht in den Griff bekommen werden.

Gesunde Ernährung

Neben einem Überblick was zu einer bewussten Ernährung zählt, erhalten Sie Tipps und Beispiele wie das Thema im Unterricht eingebunden werden kann.

Gesunde Verpflegung in der Schule

Durch aktives Einbeziehen der Betroffenen an der Gestaltung der Verpflegung können unterschiedliche Wünsche berücksichtigt und der Erfolg gesteigert werden. Zudem sind in diesem Kapitel Tipps enthalten, wie Ernährung dauerhaftes Thema der Schule sein könnte.

Gemeinsam Essen erleben

Unsere Sinnesorgane haben eine große Bedeutung für die Nahrungsaufnahme; geschulte Sinne führen zu einem verbesserten Ernährungsbewusstsein. Durch gemeinsames Essen wird die Kommunikation verbessert und der soziale Aspekt unterstrichen.

Esskultur im Kontext Schule

Eine freundliche Gestaltung der Umgebung trägt wesentlich zu Genuss und Wohlbefinden bei. Durch die Sensibilisierung ökologischer und sozialer Themen rund um Ernährung werden Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer sowie Eltern zu kritischen Personen.

Beispiele nachhaltiger Maßnahmen aus der Praxis

Schon zu Beginn eines jeden Gesundheitsförderungsprojektes sollte das Kriterium der Nachhaltigkeit berücksichtigt werden. Denn die Schülerinnen und Schüler sollten auch nach Abschluss des Projektes die Möglichkeit erhalten, den schulischen Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten bzw. zu leben. In diesem Kapitel finden Sie nachhaltige Ideen für die Praxis.

Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern sowie STGKK-Projektschulen wird der GKK-Ernährungsfächer kostenlos zur Verfügung gestellt.