



Food Literacy für Jugendliche > 18210104

*Chancengleichheit beim Zugang zu gesunder Ernährung
Methoden und Tipps zur partizipativen Arbeit mit Jugendlichen*

Food Literacy ist definiert als die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten – entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Essgewohnheiten stehen immer in enger Beziehung zu anderen Aspekten von Lebensführung und sozialer Lage. In der Jugend entscheidet sich, ob Benachteiligungen aus der Kindheit überwunden und gesunde Lebensstile angestrebt oder ob ungesunde Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden. „Food Literacy für Jugendliche“ kann der Auseinanderentwicklung der Lebenschancen entgegenwirken.

Food Literacy für Jugendliche meint:

- Jugendliche darin bestärken, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt entsprechend ihren Bedürfnissen zu gestalten
- Ressourcen aktivieren, neue Handlungsspielräume eröffnen, Entscheidungs- sowie Orientierungshilfen bieten, die mit dem Lebensstil und den vorhandenen Ressourcen vereinbar sind
- Kochen als Bereicherung des Alltags erleben, Know-how-Aufbau durch praktische Erfahrungen (Alternativen kennenlernen, selbst erproben und Nutzen bewerten)
- persönliche Ernährungsbedürfnisse kennen, selbst spüren, was gut tut und Genuss bereitet
- bewusste sinnliche Wahrnehmung und vielfältige Geschmackserfahrungen als Voraussetzung für Genuss erkennen
- anderen Esskulturen offen gegenüberstehen
- Reflexion der eigenen Geschlechtsidentität und der vorgelebten Rollenmodelle

Zielgruppe:

Sozialpädagog/innen, Pädagog/innen, Lehrlingsausbildner/innen, Trainer/innen, Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten

Bildungsnetzwerk

Inhalte:

- **Food Literacy für Jugendliche – Warum? Wie? Hintergrundinformation zu Veränderungen von Körper und Psyche rund um die Pubertät, jugendlichem Essverhalten, Gesundheit & Chancengleichheit (Zahlen, Daten, Motivation)**
- **Reflexion der eigenen Werte/Haltung – Eine Reflexion der eigenen Prägungen und Einstellungen ermöglicht es Pädagog/innen, die unterschiedlichen Haltungen der Schüler/innen besser wahrzunehmen und daran anzuknüpfen.**
- **Möglichkeiten der Umsetzung/Methoden & Tipps für Schule/Betrieb/Alltag**
- **Theorieinputs und Praxis (ausprobieren, selbst erfahren, erleben, reflektieren)**

Methoden:

Im Seminar arbeiten wir mit einem Mix aus Inputs, praktischer Arbeit, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Möglichkeiten zur Integration von Food Literacy in den Alltag werden entwickelt und „durchgespielt“. Die Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Unterlagen.

Referentin/Trainerin:
Rosemarie Zehetgruber

Termin: Di 30. - Mi 31. Oktober 2018,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St- Hippolyt,
Eybnerstraße 5, 3100 St.Pölten

Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung bis 9. Oktober 2018
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>