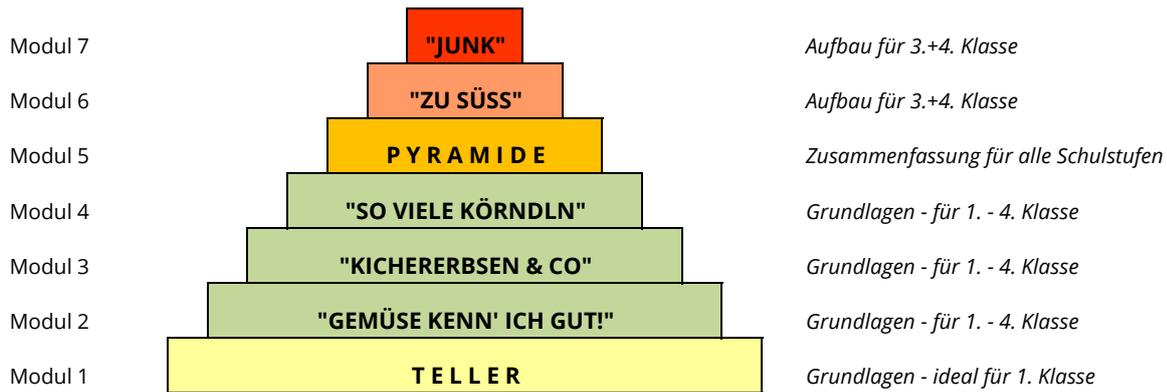


Ernährungsworkshop-Pyramide für Volksschulen in Wien im Rahmen des BWL-GF



Ich habe jetzt 1 Semester lang intensiv mit ca. 500 Kindern in diversen Schulstufen der Volksschule gearbeitet und es wurde mir klar, dass die Basis bei den Kindern noch geschaffen werden muss, bevor sie die Ernährungspyramide überhaupt wirklich verstehen können.

Diese möchte ich mit den Grundlagen-Modulen vermitteln, um dann mit dem Pyramidenmodul eine sinnvolle Zusammenfassung zu gestalten und für die Bereiche Zucker und Junkfood, wo die Kinder selbst mitbestimmen können, eine gute Informationsbasis geschaffen zu haben!

Modul 1: T E L L E R

Dieses Modul eignet sich wunderbar für die 1. Klasse, weil wir spielerisch und kreativ an das Thema Ernährung herangehen!

Hier basteln wir einen Teller, der die Lebensmittel enthält, von denen wir mehr essen sollten. Das ist meist der erste Kontakt der Kids mit Hülsenfrüchten, diversen Kernen und Nüssen! Er ist eine wunderbare optische Erinnerung und gibt auch Vorschläge für diese Lebensmittel. Die gesunde Jause für dieses Modul bringe ich mit - sie besteht aus dem **'vollen Programm'**: Vollkorngetreide in Form von Wraps mit Aufstrichen, gekochte Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüsespieße (das Gemüse variiere ich nach dem saisonalen Angebot) mit Dipsauce.



Modul 2: "GEMÜSE KENN' ICH GUT!"

Dieses Modul hat sich als besonders wichtig herausgestellt. Hier nehme ich ganz viel saisonales Gemüse mit, das die Kinder zu 80% nicht kennen oder zumindest benennen können.

Sie sollen es angreifen, riechen, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten sehen und fühlen. Damit Kinder mehr Gemüse essen, müssen sie einen Bezug dazu haben und dieses kennen oder wenigstens schon einmal gesehen haben. Die meisten kennen die fertige Speise, die oft gar nicht selbst zubereitet wurde, viele wissen nicht, dass Karotten in der Erde wachsen und Pommes Frites aus Kartoffeln gemacht sind.

Die gesunde Jause wird in diesem Modul von den Kids gemacht: es gibt Gemüse in diversen Variationen (gegart, roh, gekocht), das sie selbst schneiden. Auch gestalten sie selbst ihr eigenes buntes Buffet, wo es auch eine Dipsauce und Nüsse dazu gibt.



Modul 3: "KICHERERBSEN & CO"

Dieses Modul finde ich auch besonders wichtig, weil Hülsenfrüchte eine sehr wichtige und gute pflanzliche Eiweißquelle sind, die wir kennen müssen, wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren möchten. Die meisten Kinder haben keine Ahnung davon und das ist wirklich schade. Bei dem Modul bringe ich auch viele tierische und pflanzliche Eiweißquellen mit, damit die Kids sie zuordnen können. Die gesunde Jause besteht natürlich auch aus Hülsenfrucht-Variationen.



Modul 4: "SO VIELE KÖRNDLN"

Das ist der dritte Teil der Basismodule, wo es um's Vollkorngetreide geht - nicht nur um Weizen! Ich möchte damit den Kindern die Vielfalt an Vollkorngetreide von Reis bis Quinoa zeigen und auch erklären, was das Vollkorn für uns gesünder macht als Auszugsmehle und ständig Nudeln. Wir werden auch Körner flocken, mörsern und mahlen. Als Jause gibt es leckere Vollkornwaffeln und Obst der Saison.



Modul 5: P Y R A M I D E

Die Pyramide ist sicherlich ein sehr spannendes Modul, weil sie alle Lebensmittel umfasst und ich sie mit den Kindern erlebe. Zuerst besprechen wir, warum wir uns eigentlich gesund ernähren sollen? Was bringt mir das? Wozu gibt es die Pyramide? Danach sucht sich jedes Kind ein Lebensmittel aus, das es benennt und weiss wohin in der Pyramide es gehört. Die Kinder stellen sich dann in pyramidenform auf und danach wird meine mitgebrachte Pyramide mit den Lebensmitteln der Kids befüllt und kurz besprochen. Ich empfehle dieses Modul wirklich erst zu machen, wenn die Basis stimmt, damit die Kinder auch etwas davon haben. Entweder die Module 1-4 vorher machen oder die Kids auf die Pyramide vorbereiten, sodass sie die Lebensmittel kennen, die darin sehr wichtig sind. Als Jause gibt es hier wieder das "volle Programm", also vollwertige Kohlehydrate, Gemüse, Eiweiss und Hülsenfrüchte. Bei den 1. und 2. Klassen bringe ich die Jause mit, die 3. + 4. Klassen bereiten sie selbst zu.



Modul 6: "zu süß"

Dieses Modul empfehle ich erst ab der 3. Klasse zu machen, weil hier dann auch die süßen Getränke ein Thema werden. Diese und andere Lebensmittel, wo sich ziemlich viel Zucker versteckt, nehmen wir auch näher unter die Lupe und rechnen den Zuckergehalt in Würfelzuckerstücken heraus. Das ist ziemlich beeindruckend! Als Jause zeige ich den Kindern eine andere Art von Süßigkeiten - wir machen Fruchtspieße und formen Powerbällchen selbst.



Modul 7: "JUNK"

Bei diesem Modul möchte ich den Kindern den Unterschied zwischen Lebensmitteln die uns Kraft geben und Lebensmitteln, die uns Energie rauben und uns krank machen, zeigen. Wir schauen, welche ihrer Lieblings Speisen unseren Körper oder den Mistkübel glücklich machen. Wenn Kinder das verstanden haben, dann werden sie natürlich weiterhin Süßes oder Chips & co essen, aber ersten vielleicht weniger und zweitens gehen sie anders damit um, sie wissen Bescheid! Die Jause umfasst hier natürlich alles, was eine gesunde Jause ausmacht: Vollkorngetreide, Gemüse und Eiweiss (Hülsenfrüchte oder Nüsse), Sesamsalz Und die Kinder bereiten sie natürlich selbst zu!



Die Module dauern jeweils 1 Stunde und werden vom Verein Bewegtes Lernen Gesundheitsförderung (BWL-GF) - www.verein-bewegtes-lernen-wien.at/BWL-GF/Referentinnen angeboten. Sie können bei mir direkt unter info@food4life.at gebucht werden.

Die Kosten werden für öffentliche Schulen mit Schwerpunkt Bewegtes Lernen (BWL) direkt mit dem Verein Bewegtes Lernen abgerechnet. Bewegungsorientierte Klassen bezahlen € 55,- und externe Klassen € 62,- pro Klasse und Stunde. Diese Einzahlungen werden mittels online-banking bis zum Workshop an den Verein Bewegtes Lernen eingezahlt. Die Kontodaten lauten: IBL - Institut Bewegtes Lernen - Gesundheitsförderung Bank: Raiba Mistelbach, IBAN: AT71 3250 1000 0030 5730, BIC: RLNWATWWMIB Bei den externen Klassen ist mit dem Stadtschulrat abgesprochen, dass sie max. 2 Einheiten pro Semester buchen dürfen!

Ich freue mich auf Sie und Ihre Kinder!

Alles Liebe, **Gabriele Sirotek**