





Workshop-Ziel

Über Basiswissen zu gesunder Ernährung verfügen. Die Zusammensetzung der Ernährung feststellen können. Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung verstehen.

THEMENÜBERSICHT

- Pflegende Kinder und Jugendliche
- Flucht – warum und wovor?
- Notruf
- Daten im Netz
- Anti-Personen-Minen
- Alkohol
- Umwelt
- Gesundheit
- Gefahr
- Blut

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
BEGINN	<p>GL präsentiert die Ernährungspyramide.</p> <p>► „Ich bin gespannt, was es heute zum Mittag-/ Abendessen gibt – und wo ich das hier einordnen kann!“</p> <p>Gespräch: Was enthalten Lebensmittel? (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine)</p>	<p>TN tragen vorhandenes Wissen bei (Ältere kennen die Darstellung möglicherweise).</p>	<p>Schaubild: Ernährungspyramide</p>		10–15 min
SCHRITT 1	<p>GL erklärt die Bedeutung der Pyramide und den Zusammenhang mit gesunder Ernährung.</p> <p>Die vier unteren Gruppen sollten täglich, die Gruppe der Fette sparsam und die Spitze der Pyramide selten genossen werden.</p> <p>Gespräch: Die Abbildungen beziehen sich auf Grundnahrungsmittel – welche Speisen von heute passen zu welchen Lebensmittelgruppen?</p>	<p>Gespräch:</p> <p>TN ordnen ihrer Einschätzung nach die Speisen des Tages zu (z. B.: Spaghetti Bolognese ► Kohlehydrate/Nudeln, Gemüse/Tomaten, Eiweiß/Fleisch, Käse, Fett/Öl)</p>	<p>Kopie je TN: Menüplan für den Tag</p> <p>oder: Flipchart</p>		20–25 min
SCHRITT 2	<p>Auftrag: Für jeden Tag des Aufenthaltes soll eine Speise der Ernährungspyramide zugeordnet werden.</p> <p>Moderation: Vergleich und Kontrolle</p>	<p>TN arbeiten in Paaren.</p> <p>TN präsentieren ihre Ergebnisse und begründen die Zuordnungen.</p>	<p>Schreibpapier, Stifte</p> <p>Menüplan für die Zeit des Aufenthaltes im Litz (Kopie für jeweils 2 Teilnehmer oder für alle sichtbar auf einer Flipchart)</p> <p>Schaubild: Ernährungspyramide</p>		20–25 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

Workshop-Ziel

Über Basiswissen zu gesunder Ernährung verfügen. Die Zusammensetzung der Ernährung feststellen können. Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung verstehen.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
SCHRITT 3	<p>Essen soll schmecken und Freude machen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Menüvorschläge <p>Gruppengespräch: Welche Speisen, die sich aus der Ernährungspyramide begründen lassen, schlagen wir für den Menüplan vor?</p> <p>GL hält die Vorschläge fest (nach Möglichkeit virtuell) und gibt sie an die Küche des Litz weiter.</p> <p>Jeder TN bekommt eine Kopie (die Menüvorschläge können auch zu Hause umgesetzt werden).</p>	<p>Gemeinsam werden Vorschläge für Speisen entworfen, die den Anforderungen an gesunde Ernährung entsprechen und gerne gegessen werden.</p> <p>Ältere TN können ganze Menüpläne erstellen (z. B. auch samt Desserts).</p>	<p>Nach Möglichkeit Zugang zu Rezepten (Kochbuch, Internet)</p>	<p>Wenn der Zugang zu Rezepten nicht möglich ist, wird mit den Erfahrungen der TN gearbeitet. Das Ergebnis ist dann evtl. nicht so exakt, was aber nebensächlich ist.</p>	30–35 min
ABSCHLUSS	<p>Und weil nicht immer alles nur gesund sein muss: Lied: Eisgekühltes Coca-Cola</p>	<p>Gemeinsames Singen</p>	<p>Arbeitsblatt: „Eisgekühltes Coca-Cola“ Lied wird als bekannt vorausgesetzt.</p>		5 min



LINKS

- www.give.or.at/
- www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Die_oesterreichische_ErnaehrungspyramideLN.html
- www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/vitamine/pwiegesundernaehrenwasheisstas100.html



VIDEOS

- www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung-deutsche-version.html