

WAS:	Unverbindliche Übung – Gesunde Ernährung
WER:	Kinder der 3. und 4. Kl mit Fr. WL Maria Schlack
WANN:	Donnerstag 5. und 6. Stunde
WO:	Schulküche im Werkraum

Im laufenden Schuljahr 2017/18 wird an der VS Hönigstal die „Unverbindliche Übung Gesunde Ernährung“ angeboten. Durch die Erneuerung des Werkraumes und der neu eingerichteten Küchenecke wurde dies möglich. Gesunde Ernährung wird für die 3. und 4. Schulstufen angeboten. Der Schwerpunkt liegt bei kindgemäßer Wissensvermittlung über Hygiene, Unfallverhütung, Nahrungsmittelkunde, Ernährungslehre, Essverhalten, Tischmanieren usw. Schwerpunkte im theoretischen und praktischen Unterricht ist die Ernährungs- und Trinkpyramide, regionale und saisonale Lebensmittel und die Berücksichtigung der Feste im Jahreskreis.

Jetzt im Herbst, wo unser Obstkorb prall gefüllt ist gibt es Obstsalat, Müsli und frisch gepresste Säfte. Auch das Striezel flechten haben wir geübt und für den Tag der offenen Klassentür wird Lebkuchen für die neuen Schulanfängerinnen und Schulanfänger gebacken. Für zu Hause und zum Nachkochen legt jede/r Schüler/in eine Mappe mit Rezepten und wichtigen Hinweisen auf die verschiedenen Themen an.

Durch diese Unverbindliche Übung werden Interessen und Begabungen einzelner Schülerinnen gefördert und alle Sinnesebenen aktiviert.

WL Maria Schlack



Unverbindliche Übung - Gesunde Ernährung

Eine der 5 Säulen von Kneipp

Einfach und natürlich: Sebastian Kneipp setzte voll und ganz auf eine „einfache, nahrhafte Kost“. Folgt man Kneipp, dann braucht es weder einen Ernährungsplan, noch einen Ernährungsberater für eine gesunde Ernährung. Aber was heißt das genau? Umgemünzt auf heute: selbst kochen und frische, unverarbeitete und regionale Zutaten verwenden. Sprich genau das, was jüngst unter „Clean eating“ angekündigt wurde. Dabei ist wichtig, keine oder wenig industriell hergestellte Produkte zu verzehren.

Will man eine Ernährung nach Kneipp umstellen, dann sollte auf den Speiseplan viel Obst und Gemüse stehen. Denn sein Motto lautete „Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“. Man muss deshalb noch nicht zum Veganer oder Vegetarier

werden. Es reicht ja schon, wenn man die Menge an tierischen Lebensmitteln reduziert. Viele denken bei gesunder Ernährung an Verzicht und freudlose Speisen. Dabei macht es Spaß, neue Rezepte auszuprobieren, Aromen zu entdecken und man lernt dabei sehr viele Zutaten und Speisen erst kennen.

Eine große Hilfe dafür ist die Steirische Ernährungspyramide, die Trinkpyramide und die Tabelle der verschiedenen Portionen.

WL. Maria Schalck

