

# Thema Ernährung

## PädagogInneninformation

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Gerade bei Kindern ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammenstellung wichtig für gesundes Aufwachsen. Was wir essen und trinken sollten, ist oft bekannt. Dennoch wird das Wissen nicht unbedingt in die Tat umgesetzt. Das Thema Ernährung im Unterricht hilft, früh Wissen aufzubauen und ein entsprechendes Verhalten zu erproben.

*Qualität der  
Lebensmittel und ihre  
Zusammenstellung  
sind wichtig*

Bei der Vielzahl von **Ernährungsempfehlungen** aus unterschiedlichsten Quellen fällt es schwer, sich zu orientieren. Kinder sollen daher Empfehlungen kennenlernen, die auf unabhängigen, wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Sie sollen lernen, ihr **eigenes Essverhalten** zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Die österreichische Ernährungspyramide bietet einen Überblick über ein gesundes Verhältnis von Lebensmitteln, lässt aber genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung des Speiseplans. Sie verdeutlicht, dass jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann, Maßhalten vorausgesetzt.

*Zu Essen und  
Trinken gehört  
auch Genuss!*

Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss! Mit allzu rigiden Vorschriften ist daher im Kindes- und Jugendalter Vorsicht geboten. Nur wenn das Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne berührt – essen wir gerne. Ziel der Ernährungsbildung ist, den Genussaspekt mit aktuell geltenden, unabhängigen und wissenschaftsbasierten Empfehlungen in Einklang zu bringen. Denn nur so ist eine nachhaltig gesunde Ernährung gewährleistet.

**Zucker** liefert dem Körper Energie und ist daher in Maßen zu genießen. Kinder und Jugendliche nehmen oft zu viele Kalorien auf und verbrennen zu wenig. Dadurch wird die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 sowie Herz-Kreislaufkrankungen schon früh gefördert. SchülerInnen sollen daher lernen, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial. Menschen in Österreich konsumieren auch zu viel Fett und Salz. Um Lebensmittel hinsichtlich ihres Gesundheitswertes richtig einzuschätzen, ist eine Analyse der Inhaltsstoffe und Angaben auf dem Etikett unerlässlich.

Die **Herkunft und die Art der Herstellung** spielen eine große Rolle im Hinblick auf die Qualität der Lebensmittel. Herkunftsangaben auf der Produktvorderseite entsprechen nicht immer der Wahrheit. Auch das Wissen, auf welche Gütesiegel Verlass ist, ist Teil von Ernährungskompetenz. SchülerInnen sollen lernen, dass sich ein Blick auf die Produkt-rückseite lohnt, um genauere Angaben zu erhalten.

Regionalen, saisonalen und biologisch hergestellten Lebensmitteln ist der Vorzug zu geben. Der Nährstoffverlust ist aufgrund kürzerer Wege geringer, und die Umwelt wird geschont. In der biologischen Landwirtschaft sind keine gentechnisch veränderten Lebensmittel erlaubt, der Einsatz von Antibiotika nur im Krankheitsfall, Tiere haben mehr Bewegungsfläche etc. Wenn Obst und Gemüse Zeit zum Wachsen haben und reif geerntet werden, ist der Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen am höchsten. Zudem ist die Umweltbelastung bei regionalem und saisonalem Einkauf geringer.

Nicht zu vernachlässigen ist auch der Einfluss unseres Essverhaltens auf die Zähne. Eine zahngesunde Ernährung beinhaltet wenig Zucker und Säuren und ist ausgewogen und abwechslungsreich. Kauaktive Nahrung wie Vollkornprodukte oder Rohkost trainiert den Kauapparat und regt die **Speichelproduktion** an. Speichel neutralisiert zahnschädigende Säuren und sorgt für die Remineralisierung der Zähne in Essenspausen. Pausen sind daher ein wichtiger Faktor einer zahngesunden Ernährung.

*Zahngesunde  
Ernährung*

Wichtig ist auch der achtsame Umgang mit zuckerhaltigen Produkten wie Süßigkeiten und Getränken. Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel haften besonders lange an Zähnen und sind äußerst schädlich, da die Bakterien im Zahnbelag genügend Zeit haben, den Zucker in Säure umzuwandeln. **Süßes sollte nicht über den Tag verteilt konsumiert werden**, sondern direkt nach einer Mahlzeit, um den Zahnschmelz vor ständigen Säureangriffen zu schützen. Auch gesüßte Tees, Milchmischgetränke wie Kakao und Limonaden, die Kinder aus Trinkflaschen mit Ansaugventil trinken, umspülen die Zähne mit Zucker, sodass der Speichel seine remineralisierende Wirkung nicht entfalten kann.



## Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

*Die Beschreibung der  
Übungen finden Sie auf  
den entsprechenden  
Karteikärtchen.*