



JAUSENKÜCHE

Lernort für Ernährungs- und
Gesundheitsbildung



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

INHALTSVERZEICHNIS

Gesundheitsförderung in der Schule	Seite 4
Wirksame Ernährungsbildung braucht Praxis	Seite 5
Lernen mit Hand, Herz und Hirn	Seite 5
Was Schülerinnen und Schüler durch die Jausenküche lernen	Seite 5
Lehrplanbezug Sachunterricht	Seite 8
Materialien und Tipps für den Unterricht	Seite 9
Programme und Materialien von „Tut gut!“	Seite 13

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Text: Rosemarie Zehetgruber, www.gutessen.at;
Fotos: iStockphoto.com und Rita Newman; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at);
Druckabwicklung: Berger Print GmbH; © Dezember 2022

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt – dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“
(Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation, 1986¹).

Kinder verbringen einen beträchtlichen Teil ihrer Zeit in der Schule. Dementsprechend prägend ist das schulische Umfeld für sie – auch für ihr Gesundheits- und Ernährungsverhalten.

Was Kinder essen oder nicht essen, hat viele Gründe. Essgewohnheiten und Geschmackspräferenzen werden in den Familien und später durch Peergroups im Kindergarten und in der Schule geprägt. Auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Werbung und Lebensmittelmarketing beeinflussen die Vorlieben für bestimmte Speisen und Getränke. Ein Haupteinflussfaktor für das Ernährungsverhalten ist und bleibt jedoch die Verfügbarkeit. Oder anders ausgedrückt: Was im Alltag (zu Hause, in der Schule, unterwegs im Lebensmittelhandel etc.) ständig vor Augen ist, erscheint positiver, ansprechender und wird dann auch lieber und öfter verzehrt.

In der Psychologie ist dieses Phänomen, dass der bloße Kontakt eine positivere Bewertung zur Folge hat, als Mere-Exposure-Effekt bekannt. Gewohnheit prägt also die Geschmacksvorlieben. Daher ist es besonders entscheidend, was Schülerinnen und Schüler tagtäglich essen und trinken.

Im Grundsatzlerlass Gesundheitserziehung² des Unterrichtsministeriums wurde daher bereits 1997 festgehalten, dass die Verpflegung in der Schule gesundheitsförderlich zu gestalten ist.



¹ WHO (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf (abgerufen am 11.01.2023).

² Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten (BMUK). Grundsatzlerlass Gesundheitserziehung (GZ 27.909/115-V/3/96) vom 4. März 1997, Rundschreiben Nr. 7/1997. https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/Gesundheitserlass.pdf (abgerufen am 11.01.2023).

In jeder Familie wird anders gegessen. Schülerinnen und Schüler bringen daher ganz unterschiedliche Geschmacksvorlieben sowie auch Werte, Haltungen und Erwartungen bezüglich Essen und Schuljause von zu Hause mit. In der Schule (und auch schon im Kindergarten) werden sie mit neuen Lebensmitteln, Gerichten und Tischregeln konfrontiert. Das Ziel, die Schülerinnen und Schüler langfristig an eine gesunde Ernährung heranzuführen, kann nur erreicht werden, wenn sie für das Themenfeld begeistert werden und ihr Vorwissen aktiviert sowie ein Bezug zur eigenen Lebenswelt hergestellt wird. All diese Punkte werden bei der praktischen Herstellung der Schuljause erfüllt. Kinder lieben es, in der Küche zu schneiden, zu rühren und zu backen. Beim Zubereiten von Speisen sammeln sie viele sinnliche Erfahrungen: den Duft von frisch geschnittenen Kräutern, das Gefühl von Teig auf der Haut und von knusprigem Brot im Mund, den Geschmack von frisch zubereiteten Speisen, von Gemüse und Früchten der Saison. Durch diese Sinneserfahrungen werden Schlüsselerlebnisse – Staunen, Sichfreuen, Weiterfragen und Erforschenwollen, Wahrnehmung des eigenen Körpers und Achtsamkeit dem eigenen Körper und anderen Menschen gegenüber – vermittelt. Das alles sind Fähigkeiten, die für die Verarbeitung von Erlebnissen und Lernprozessen wesentlich sind. Wer in der Küche Hand anlegt, wird lieber Gemüse und Obst essen, offener für neue Geschmäcker sein, und Selbstwirksamkeit erleben und auch beim Spracherwerb und beim Erwerb mathematischer Fähigkeiten bessere Karten haben.

LERNEN MIT HAND, HERZ UND HIRN

Beim Zubereiten und Essen der Jause werden eine Reihe von kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt. Neben dem Hirn wird aber auch das Herz der Schülerinnen und Schüler angesprochen. Affektive Lernziele sind etwa das Wecken von Interesse für neue Geschmäcker, die Bereitschaft, verschiedene Einstellungen und Werthaltungen rund ums Essen und Trinken wahrzunehmen, zu reflektieren und wertzuschätzen. Das Zubereiten und Kochen stärkt ganz besonders die psychomotorischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Wer mithilft oder selbst Hand anlegt, schätzt zudem das Ergebnis umso mehr.

WAS SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DURCH DIE JAUSENKÜCHE LERNEN

Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet eine Vielfalt an Lern-, Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten für die Schülerinnen und Schüler.

■ Gemeinsam planen

Was wollen wir kochen und essen? Was passt diese Woche in unseren Jausenplan?

- Soziale Eingebundenheit
- Aktive Wahl- und Beteiligungsmöglichkeit
- Benennen von Vorlieben/Geschmackspräferenzen
- Vorfreude erleben
- Fantasie – wie wird es werden?
- Umgang mit einem Jausen-Wochenplan üben
- Erfahren und reflektieren, was möglich ist (Zeitaufwand, saisonale Verfügbarkeiten ...)

■ Gemeinsam zubereiten

Eine Gemeinsamkeit, die viele Kinder von zu Hause nicht (mehr) kennen. Die Küche steht für Versorgen und Versorgtwerden, sie ist ein Wohlfühlort – die Schulklasse wird durch das gemeinsame Zubereiten und Essen zu einem heimeligen Ort.

- Feinmotorik, Fingerfertigkeit und Hand-Auge-Koordination werden geschult – beim Schneiden, Kneten, Eieraufschlagen, Brotestreichen etc.
- Handlungsplanung – erst wird alles vorbereitet, die Zutaten und Geräte werden zurechtgelegt (Planung, Vorausdenken)
- Die Arbeit in der Kleingruppe aufteilen – Kommunikations- und Teamfähigkeit erproben
- Einhalten der richtigen Reihenfolge vom ersten Schritt bis zu den Reinigungsarbeiten nach dem Kochen und Essen
- Durchhaltevermögen und Konzentration werden geschärft – bei der Sache bleiben, bis das Gericht fertig ist
- Neben den fünf klassischen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten) werden bei der Zubereitung zwei weitere zentrale Sinne geschult: der kinästhetische Sinn (Bewegungssinn) und der vestibuläre Sinn (Gleichgewichtssinn)
- Eigenständiges Handeln und Selbstwirksamkeit können erlebt werden
- Ein selbstverständlicher Umgang mit Küchenhygiene wird geübt
- Anknüpfen an Erfahrungen – sensibler, offener Umgang mit Meinungen und Erfahrungen (wie macht ihr das daheim?)



■ Gemeinsam essen

- Wertschätzung für die Arbeit anderer ausdrücken können
- Warten können, bis es fertig ist, und Geduld üben
- Die fertige Jause genießen (Lebensfreude, Sinneserfahrung, positive Gefühle)
- Erleben, dass gemeinsames Essen Spaß macht, aber auch Regeln (Tischregeln, Tischkultur) braucht



■ Lebensmittel und Speisen kennen

- Die Vielfalt heimischer Lebensmittel kennenlernen
- Bezug zu den Lebensmitteln herstellen (Aussehen, Geruch, Geschmack, Herkunft, Kennzeichnung)
- Die Lebensmittelvielfalt schafft Brücken für Kinder mit Migrationshintergrund (Integration und Inklusion)
- Mit allen Sinnen wahrnehmen, sensorisches Training
- Qualitätsmerkmale und Haltbarkeit einschätzen lernen: Ist das schon reif? Was muss in den Kühlschrank und was nicht?



■ Küchenwerkzeuge und Geräte kennenlernen

Welche Werkzeuge und Geräte brauchen wir für die Zubereitung der Schuljause?

- Was ist in einer Küche zu finden?
- Sicher mit Messer, Schäler und Reibe umgehen
- Sicher mit einfachen Küchengeräten umgehen
- Herdplatte und Backrohr – wie werden sie bedient, was ist zu beachten?

■ Sprachliche Entwicklung

- Bezeichnungen für Lebensmittel, Zubereitungsschritte und Küchengeräte kennen
- Rezepte und Kochanweisungen lesen – das Leseverständnis trainieren

■ Mathematik in der Praxis

- Zutatenmengen durch Zahlen veranschaulichen
- Wer Rezepte liest, übt das Lesen von Ziffern bzw. Zahlen
- Umrechnung der Rezepte auf die Klassenstärke (halbieren, verdoppeln)
- Messen und Wiegen der Zutaten (Kilogramm, Dekagramm, Liter mit Waage, Messbecher oder Löffel)
- Zeiteinheiten lesen und kennen (Garzeit, Backzeit)
- Gerecht aufteilen – wer bekommt wie viel?
- Mathematisch-logische Schlüsse anhand von praktischen Beispielen anwenden

■ Naturwissenschaften

- Kochvorgänge beobachten und begreifen (Physik, Chemie)
- Einfache Experimente in der Küche
- Gesundheitliche Wirkungen von guter Schuljause erfahren



Pädagogisches Kochen hat vielfältige Bezüge zum Lehrplan im Fach Sachunterricht.

Eine Übersicht bietet die folgende Grafik:



LEBENSMITTEL MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Dr. Feinsinn – oder wie ich lernte, Obst und Gemüse zu lieben

Die Schülerinnen und Schüler erforschen Obst und Gemüse mit allen 5 Sinnen.

Das Programm (Stationenlauf) dauert eine Schulstunde und ist für alle Schulstufen der Volksschule geeignet.

Material: ausführliche Anleitung für Lehrkräfte, Stationenbeschreibungen, Aktionsanleitungen für Schülerinnen und Schüler, Sinneskarten, Sinnesspass, Urkunde für Schülerinnen und Schüler

Download: www.fieldtoschool.eu/at/dr-feinsinn-s-sensoriklabor-ein-stationenlauf

Fruchtquiz

Nahaufnahmen von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten.

Doch was könnte das sein? Wer hat Gemüse schon jemals so genau betrachtet?

Die Materialien regen dazu an, Obst und Gemüse genau zu betrachten und die Schönheit der Natur zu erforschen.

Material: Fotokarten, Namenskarten

Download: www.fieldtoschool.eu/user_uploads/Elearning/Food/DE/Obst-Gem%C3%BCse_Quiz_DE-Food.pdf

Von der Milch zum Käse

Frischkäse aus Milch in der Klasse selbst herstellen – eine kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Schülerinnen und Schüler in einer Schulstunde im Klassenzimmer Frischkäse herstellen können.

Material: Rezept und Arbeitsanleitung, Film

Download: www.fieldtoschool.eu/at/kaeseherstellung-das-rezept
www.fieldtoschool.eu/at/von-der-milch-zum-kaese-ein-film

Butter schütteln, Joghurt selbst herstellen

In der Broschüre „Milchpädagogik“ sind neben Anleitungen zur Milch-/Joghurt-Verkostung spannende Infos zu Milch und Kühen sowie sehr einfache Anleitungen zur Herstellung von Butter und Joghurt im Klassenzimmer zu finden.

Material: Broschüre

Download: noe.lko.at/milchp%C3%A4dagogik+2500+3382893



Da haben wir den Salat!

Mit Salat ist das so eine Sache. Meinen doch viele Erwachsene, dass Kinder und Salat bei Tisch nicht zusammenpassen. Das Projekt „Da haben wir den Salat!“ räumt mit diesem Vorurteil auf. Kinder lieben, was sie mit allen Sinnen kennenlernen dürfen! Außerdem ist das gemeinsame Essen lustiger – Salatskeptikerinnen und Salatskeptiker werden in der Gruppe leichter umgestimmt. 8 Module rund ums Volksschuljahr, 4 davon zum Thema Ernährung/Kulinariik, 4 davon zum Thema Gärtnern ... Das Salatjahr bleibt in Erinnerung!

Material: Ausführliche Anleitung für Lehrkräfte, 8 saisonale Module zum Downloaden

Download: www.haup.ac.at/download/da-haben-wir-den-salat-stolz-auf-die-eigene-salaternte-neugierig-auf-die-geschmackliche-salatvielfalt

PLATTFORMEN, DIE WERTVOLLE UNTERRICHTSMATERIALIEN BEREITSTELLEN

Toolbox „Kinder essen gesund“

Unterrichtsmaterialien, Experimente, Poster, Spiele, Videos und vieles mehr rund um gesundheitsfördernde Ernährung. Alle angebotenen Tools wurden nach wissenschaftlichen Kriterien überprüft und entsprechen den aktuellen Erkenntnissen zu gesunder Ernährung.

Plattform und Downloads: kinderessengesund.at/toolbox

Videos: kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos

Lebensmittelwissen.at

Online-Datenbank für fachlich und pädagogisch wertvolles Unterrichtsmaterial rund um Lebensmittel mit mehr als 70 Angeboten für die Primarstufe, z. B. Arbeitsblätter, Spannungsspiele, Mandalas, Kreuzworträtsel, Sudoku, Rätselgitter, Tangram, Wörtersalate, Rezepte mit „Tücken“.

Plattform und Downloads: www.lebensmittelwissen.at/lebensmittelwissen/?fwp_schulstufe=primarstufe

Schule am Bauernhof

Die Plattform „Schule am Bauernhof“ ermöglicht Kindern einen Einblick in die Landwirtschaft, vermittelt landwirtschaftliche Inhalte und stärkt ihre Haltung als zukünftige bewusste Konsumentinnen und Konsumenten. Auf der Plattform werden die 127 Schule-am-Bauernhof-Betriebe, die von Volksschulen in Niederösterreich besucht werden können, vorgestellt. Zur Vor- und Nachbereitung von Bauernhofbesuchen werden viele Materialien zum Downloaden angeboten.

Plattform Betriebe: www.schuleambauernhof.at/betriebe/?bundesland-bezirk=niederoesterreich

Download Materialien: www.schuleambauernhof.at/medien

Erlebnis Bauernhof

Eine Exkursion zu einem Bauernhof oder Bäuerinnen und Bauern, die der Schulklasse einen Besuch abstatten: Unter „Erlebnis Bauernhof“ werden alle Schul-Aktivitäten der Landwirtschaftskammer Niederösterreich gesammelt. Auch viele Broschüren, Plakate und Unterrichtsmaterialien stehen zum Downloaden bereit.

Link zur Plattform: www.erlebnisbauernhof-noe.at

Download von Materialien: www.erlebnisbauernhof-noe.at/downloads

Schulfrucht und Schulmilch – Unterrichtsmaterialien

Materialienpakete für Volksschulen, z. B. Apfelkoffer, Obstkoffer, Gemüsebox, Erdäpfelkoffer ... mit Materialien in Klassenstärke – für Schulen kostenlos unter Angabe von Schulname und Schulnummer. Zusätzlich viele weitere Unterrichtsmaterialien zu Milch, Obst und Gemüse – Hintergrundinformationen, Arbeitsblätter, verschiedene Quiz, Videos etc.

Bestellung: shop.amainfo.at/index.php?id=1673&tx_commerce_pi1%5BcatUid%5D=18&cHash=0252600557

Download Lernmaterialien Obst: b2b.amainfo.at/fuer-schulen/obst-lernunterlagen

Downloads rund um Schulmilch: b2b.amainfo.at/fuer-schulen/rund-um-schulmilch

Onlinequiz und Experimente-Videos mit ergänzenden Wissens-Checks: www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Information-fuer-Bildungseinrichtungen

Tierschutz macht Schule

Beliebte Hefte zu Tieren am Bauernhof fördern das Lesen in der Volksschule, ergänzend werden Lieder und Lapbooks zur kreativen Beschäftigung geboten.

Informationen und Downloads: www.tierschutzmachtschule.at/materialien-bestellen-und-downladen

schule.at – das digitale Schulportal

Viele erprobte Unterrichtsmaterialien und Tipps, z. B. Basteln von Kresse Männchen.

Link: vs.schule.at/portale/volksschule/detail/darf-ich-vorstellen-konrad-und-brigitte-kresse.html

Lernen im Garten

Methoden für das Lernen im Garten, didaktische Materialien, kostenlose Downloads und weiterführende Links.

Link: www.lernenimgarten.at

WISSENSWERTES FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN

Bewusst kaufen – klimafreundlich leben

Tipps und Informationen zum Einkauf – von Lebensmitteln bis zu Schulsachen. Hilfreiche Tools: Label-Kompass, Saisonkalender, Ratgeber, Reportagen.

Link: www.bewusstkaufen.at

Land schafft Leben

Hintergrundinformationen zur Lebensmittelproduktion und aktuelle Themen rund um Ernährung und Landwirtschaft. Videos, Podcasts, Infografiken etc.

Link: www.landschafttleben.at

Download Unterrichtsmaterial: www.landschafttleben.at/bildung/primarstufe

Nachhaltige Ernährung

Gesunde Ernährung geht mit Umweltschutz und Nachhaltigkeit Hand in Hand. Doch was bedeuten die Schlagworte „regional, saisonal, biologisch und fair“ in der Praxis? Umfangreiche Sammlung von praktischen Tipps und Materialien.

Link Umwelt-Bildung der eNu: www.umwelt-bildung.at/ernaehrung

Link Umweltberatung: www.umweltberatung.at/themen-essen

Download Unterrichtsmaterial: www.umweltberatung.at/umweltbildung-materialien

So schmeckt Niederösterreich: www.umwelt-bildung.at/genussschule

Gemeinsam essen – Esskultur in der Schule

„Gemeinsam essen“ ist ein empfehlenswertes Handbuch der Fachstelle „Prävention Essstörungen Praxisnah“ aus der Schweiz mit Fokus auf den Einfluss der Pädagoginnen und Pädagogen auf die Atmosphäre und die Entwicklung von Essverhalten und Esskultur an Schulen. Eine Anleitung zum respektvollen Umgang bei Tisch, gängige Rituale und Regeln (z. B. muss bei uns alles gekostet werden?) dürfen hinterfragt, neue gemeinsame Rituale festgelegt werden. Mit praktischen Übungen.

Download Handbuch: https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/gemeinsam-essen/HandbuchGemeinsamEssen_Webversion.pdf

Quelle: D-A-CH EVB (2018). 3. D-A-CH-Erklärung zur Sicherung fachdidaktischer Qualifizierung und Professionalisierung in der Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB), www.habifo.de/resources/3.-DACH-Muenchner-Erklaerung-final_1.pdf

PROGRAMME

Jausenküche

Das Projekt Jausenküche möchte Schülerinnen und Schüler für das Kochen und eine bunte, vielfältige Ernährung begeistern. Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet den Schülerinnen und Schülern eine Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Wer mithilft oder selbst Hand anlegt, schätzt das Ergebnis.

„Vitalküche“

Mit dem „Tut gut!“-Programm „Vitalküche“ werden Einrichtungen in Niederösterreich unterstützt, ihr Speiseangebot gesünder zu gestalten. Dabei werden teilnehmende Standorte beraten und bei der Umstellung begleitet.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/bildung/vitalkueche

„H2NOE“-Wasserschule

In Wasserschulen wird darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler ausreichend Wasser trinken. Die teilnehmenden Schulen werden mit Angeboten und Materialien unterstützt, eine „H2NOE“-Wasserschule zu werden. Die Maßnahmen können einfach im Schulalltag umgesetzt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/bildung/h2noe-wasserschule-in-noe

MATERIALIEN



„Tut gut!“-Kinderrezepte.
Kochen mit Fito Fit!



„Tut gut!“-Pausensnacks



„Tut gut!“-Jausentipps



„Fito Fit“-Ausmalvorlage
für Tischsets

Diese und weitere Materialien stehen zum Downloaden bereit oder können kostenlos unter www.noetutgut.at/infomaterial bestellt werden.*

* so lange der Vorrat reicht



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes
Österreich**