

## ÖGK-Ernährungsmodul - Wintersemester 20/21

### „Was isst du?“

#### Modulinhalte

Anhand der Ernährungspyramide wird das Thema „gesund Ernährung“ aufgearbeitet. SchülerInnen setzen sich in diesem Workshop bewusst mit dem eigenen Essverhalten auseinander. Die Ernährungsgewohnheiten werden bildlich dargestellt, Möglichkeiten der Optimierung besprochen und individuelle Zielvereinbarungen formuliert. Die Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung, Wohlbefinden, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit werden vermittelt und sollen die SchülerInnen motivieren, sich eigenverantwortlich gesund zu ernähren.

#### Ziele des Moduls

Kompetenten Umgang mit Ernährung erlernen  
Eigenverantwortung, Erlebnisfähigkeit und Selbstbewusstsein stärken

#### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler:

- erlernen ein Tagesprotokoll zu verfassen.
- sind in der Lage, die Bedeutung der Lebensmittelpyramide zu interpretieren.
- wissen über das Maß des täglichen Flüssigkeitsbedarfs Bescheid.
- sind in der Lage, zwischen günstigen und ungünstigen „Durstlöschern“ zu unterscheiden.
- wissen über die positiven Eigenschaften von Obst und Gemüse Bescheid.
- kennen den täglichen Bedarf an Obst und Gemüse.
- wissen, dass kohlenhydratreiche Lebensmittel die Hauptenergielieferanten für Arbeit, Sport und Konzentrationsfähigkeit sind.
- kennen den Unterschied zwischen Weißmehlprodukten und Vollkornprodukten.
- erlangen Kenntnis über den täglichen Bedarf an kohlenhydratreichen Lebensmitteln.
- nehmen die Bedeutung von Milchprodukten in unserer Ernährung und den täglichen Bedarf dieser Lebensmittelgruppe wahr.
- erlernen, dass tierische Produkte große Mengen an versteckten Fetten beinhalten können.
- erfahren, dass Süßigkeiten hohe Mengen an Zucker und Fett beinhalten.
- sind in der Lage, aufgrund ihres Essverhaltens Ziele bzgl. Veränderungen zu formulieren.



#### Verhaltensziele:

Die Schülerinnen und Schüler ernähren sich ausgewogen, gesund und abwechslungsreich.

#### Ansprechperson in der ÖGK:

Mag. <sup>a</sup> Birgit Schlegel

[schule-15@oegk.at](mailto:schule-15@oegk.at)