

# Ernährungsspezifische Angebote der WGKK für Schulen

## ERNÄHRUNGSSPEZIFISCHE ANGEBOTE DER WIENER GEBIETSKRANKENKASSE FÜR SCHULEN

**Der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) liegt die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen besonders am Herzen. Daher hat sie bereits im Jahr 2007 eine Service Stelle Schule eingerichtet, die als Anlauf- und Kontaktstelle für Schulen dient, die sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen möchten. Die Service Stelle Schule der WGKK bietet Schulen eine breite Palette von kostenlosen Angeboten. Neben der Beratung und Begleitung auf dem Weg zur gesunden Schule können Schulen auch themenspezifische Maßnahmenangebote bei der WGKK in Anspruch nehmen. Diese und noch vieles mehr sind auf der Website der WGKK unter [www.wgkk.at](http://www.wgkk.at) in der Rubrik Vorsorge zu finden. Im Folgenden soll im Speziellen auf das ernährungsspezifische Angebot eingegangen werden:**

### Workshops zum Thema Ernährung

Dieses kostenlose Angebot steht einerseits Schülern sowie Lehrern und andererseits Eltern und Erziehungsberechtigten in Wien zur Verfügung und wird von meiner Kollegin, Diätologin Bernadette Hartweger, und mir, Barbara Holstein, Ernährungswissenschaftlerin im Auftrag der WGKK, durchgeführt. Wir sind beide auf selbständiger Basis tätig und arbeiten vor allem im Bereich der Gesundheitsförderung. Zwei Spätberufene der Ernährungswissenschaften, die im zweiten Bildungsweg das Thema Ernährung zum Beruf wählten. Die Wellenlänge passte von Beginn an und so entstand der Anfang unserer Schulgeschichte, die zeigt, wie unkompliziert und bereichernd die Zusammenarbeit dieser beiden naturwissenschaftlichen Ausbildungen ist.

Wir führen Ernährungs-Workshops in allen Schulstufen (Volksschule, NMS, Gymnasium, HAK, Polytechn. Schule, HBLA, diverse Fachschulen) durch. Wir bieten je nach Schulgröße (Anzahl der Schüler) Workshops im Ausmaß von neun bis zwölf Stunden für Schüler an, die meist auf verschiedene Klassen aufgeteilt werden. Weitere vier Stunden stehen für die Pädagogen zur Verfügung und auch ein Elternabend kann durchgeführt werden. Ganz besonders wichtig ist es, alle Beteiligten einzubeziehen. Ein Infoabend zum Thema Ernährung fördert, dass sowohl Eltern als auch Lehrer, die nicht direkt am Projekt beteiligt sind, über die Angebote informiert werden. Auch wird darauf hingewiesen, dass gesunde Ernährung nicht hauptsächlich die Schule betrifft, sondern vor allem auch die Eltern. Um Eltern in Ernährungsfragen zu unterstützen, geben wir ihnen zum Beispiel Tipps für eine gesunde Schuljause. Es ist wichtig, darüber zu sprechen, was bzw. was nicht als Jause in die Schule mitgebracht werden soll.

Die jeweilige Schule entscheidet, wie viel sie von diesem Stundenangebot in Anspruch nimmt. Das Angebot der Ernährungs-Workshops ist sehr beliebt, daher ist die Nachfrage groß.

Die Arbeit gestaltet sich sehr abwechslungsreich, da jede Schule individuelle Vorstellungen und Wünsche hinsichtlich der Workshops hat. Natürlich passen wir unser Programm den verschiedenen Schultypen und

Altersstufen an. Jeder Workshop bedeutet für uns nicht nur neue Gesichter, sondern vor allem unterschiedliche Voraussetzungen den Ernährungswissensstand betreffend. Das macht unsere Arbeit immer wieder aufs Neue spannend und interessant.

Im Zuge der Workshops soll es zu einem Wissenszuwachs über das Thema Ernährung sowie zu einer positiven Änderung des Ernährungsverhaltens kommen.

Schulen haben hierbei die Möglichkeit, verschiedenste Ernährungsthemen zu wählen. Oft werden in Kleingruppen mehrere Stationen zu den verschiedenen Ernährungsthemen bearbeitet (z.B.

Ernährungspyramide, Zucker/Getränke, Fette/Fast Food, Frühstück) – einschließlich Verkostung oder Jause.

Wir versuchen zu vermitteln, dass Essen mit allen Sinnen erfolgt und Genuss bedeuten soll. Essen bedeutet mehr, als sich zu ernähren, mehr als eine lebensnotwendige Energie- und Nährstoffversorgung. Viele von uns haben verlernt, Essen mit allen Sinnen zu genießen. Sinnesorgane haben eine große Bedeutung bei der Essenaufnahme, werden aber durch Gewohnheit, Familientradition, kulturelle Einflüsse und Neugier beeinflusst. Sinnesschulungen führen zu einem verbesserten Ernährungsbewusstsein. Durch praxisorientiertes Experimentieren („Sinnesstationen“) können Schüler spielerisch ihr Urteilsvermögen im Umgang mit Lebensmitteln testen.

Mag. Dr. Barbara Holstein  
holstein.barbara@gmail.com