

Ernährung im Unterricht

/ Angebot für Lehrpersonen



Ernährung und Bildung

Liebe Lehrperson

Essen und Trinken sind für den Menschen überlebenswichtig. Das riesige Angebot an Nahrungsmitteln macht es nicht immer einfach, die vermeintlich richtige Auswahl zu treffen. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Welche Auswirkungen hat ein hoher Zuckerkonsum auf den Körper und das Verhalten der Kinder und Jugendlichen? Wie wichtig ist ein Frühstück? Was ist ein guter Znüni und Zvieri? Was hat Ernährung mit Nachhaltigkeit zu tun? Warum beeinflusst Ernährung die Leistungsfähigkeit und wie kann diese optimiert werden?

Die Ernährungsbildung soll Kinder und Jugendliche zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken befähigen. Dazu eignen sich verschiedene Themen, die im Rahmen des Unterrichts vermittelt werden können.

Auszug Lehrplan 21 – Ernährung und Gesundheit

1. Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
2. Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.
3. Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.
4. Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.



Unser kostenloses Angebot für städtische Schulen

- 2 Doppellektionen zu Themen der Ernährung und Nachhaltigkeit (Schwerpunkte nach Absprache)
- Stufengerechter Unterricht
- Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Projektwochen
- Weiterbildungen Lehrpersonen
- Elternabende

Die behandelten Themen sollen anschliessend im Unterricht wieder aufgenommen und im Rahmen des jeweiligen Schulfachs vertieft werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen so längerfristig ihre Ess- und Trinkgewohnheiten zu verbessern.

In der Gesundheitsprävention bilden Ernährung und Bewegung ein Team. Neben dem Ernährungsunterricht soll immer auch der Bereich Bewegung und Sport einbezogen werden.

Der Fachbereich Ernährung und Bewegung arbeitet diesbezüglich vermehrt mit dem Sport der Stadt St.Gallen zusammen. Informationen zu den Angeboten sind bei den entsprechenden Dienststellen erhältlich.

Kontakt

Stadt St. Gallen, Schulärztlicher Dienst
Roger Stieger, Ernährungsberater SVDE
Fachbereich Ernährung und Bewegung
Telefon 071 224 42 97
roger.stieger@stadt.sg.ch

Stadt St.Gallen

Schulärztlicher Dienst

Bahnhofplatz 7

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 224 56 97

schularztdienst@stadt.sg.ch

www.schulgesundheit.stadt.sg.ch