

# Gesundheitsförderung und Bildung zur Nachhaltigkeit für Kinder und Jugendliche in Südtirol

Angebote der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung  
Haslach, Neumarkt und Tisens  
Schuljahr 2018/19





# Inhaltsverzeichnis

<b>Bereich Ernährung</b> .....	<b>1</b>
Angebot für Kindergärten .....	1
„Fühlen wie es schmeckt“ im Kindergarten .....	1
Angebote für die Grundschule .....	1
„Fühlen wie es schmeckt“ in der Grundschule .....	1
Themeneinheiten zu verschiedenen Lebensmitteln .....	2
<b>Angebot für Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach</b>	
Geschmacksschule für Kinder .....	2
Grundschüler kochen .....	3
Kochwerkstatt Haslach.....	3
Angebote für die Mittelschule.....	4
„Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule - .....	4
<b>Angebot für die Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach</b>	
Geschmacksschule – Sensorik für Jugendliche .....	4
Mittelschüler kochen .....	5
Kochwerkstatt Haslach.....	5
Angebote für die Oberschule .....	6
„Fühlen wie es schmeckt“ in der Oberschule .....	6
<b>Angebot für die Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach</b>	
„Geschmacksschule“ – Sensorikworkshop .....	6
Projekte für die 3. und 4. Klassen der Oberstufe .....	7
Erlebnis Hauswirtschaft.....	7
Kochworkshop .....	7
Seminar für Lehrer/innen und Erzieher/innen .....	8
„Fühlen wie es schmeckt“ .....	8
Für die Eltern .....	8
Vortrag zum Thema Ernährung für Kinder und Jugendliche .....	8
<b>Bereich Hauswirtschaft</b> .....	<b>9</b>
Für die Kinder in der Grundschule: .....	9
„Bewusst – er – leben“ .....	9
<b>Angebot für Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach</b>	
„Kleider machen Leute - Leute machen Kleider“ .....	10
„Papier, dein Freund“ .....	10
<b>Informationen und Anmeldung</b> .....	<b>11</b>

# Bereich Ernährung

Ziel der Ernährungs- und Gesundheitserziehung ist es, für den Zusammenhang von Lebensmittelqualität, Essverhalten und Gesundheit zu sensibilisieren und einen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen als Erwachsene von morgen zu leisten.

## Angebot für Kindergärten



### „Fühlen wie es schmeckt“ im Kindergarten Meine Freunde, die Kraftmacher

3 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zum Thema Frühstück und Jause

Inhaltliche Schwerpunkte: Ballaststoffe, Kalzium, Vitamine und Mineralstoffe

## Angebote für die Grundschule



### „Fühlen wie es schmeckt“ in der Grundschule

Für jede Altersstufe von der 1. bis zur 5. Klasse 2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden neu gestaltet.

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden je Schulstufe:

1. Klasse: Pausendetektive
2. Klasse: Frühstück-Champion
3. Klasse: Teste deine Sinne!
4. Klasse: Trink dich fit!
5. Klasse: Auf Obst- und Gemüse-Entdeckungsreise

Inhaltliche Schwerpunkte: verschiedene Lebensmittelgruppen, Regionalität und Saisonalität, Bedeutung der Mahlzeiten für das Wohlbefinden, Vitamine und Mineralstoffe, Kalzium, Ballaststoffe, Wasser.

Es ist vorgesehen, dass die Lehrkraft zwischen diesen beiden Lerneinheiten 1 Unterrichtsstunde mit der Klasse umsetzt, um die Themen zu vertiefen und die Schülerinnen und Schüler auf die abschließende Lerneinheit vorzubereiten. Die Unterlagen dazu werden von der Fachschule bereitgestellt.



## Themeneinheiten zu verschiedenen Lebensmitteln

Als Ergänzung zu „Fühlen wie es schmeckt“ bieten wir einzelne Themeneinheiten, die auf Anfrage in den Klassen der Grundschulen vor Ort umgesetzt werden.

Themeneinheiten à 1 Stunde:

- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Kräuter
- Gemüse

## Angebot für Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach



## Geschmacksschule für Kinder

1 Unterrichtseinheit à 3 Stunden

Die Schülerinnen und Schüler lernen die Grundgeschmacksrichtungen kennen und versuchen sich als Lebensmitteldetektive. Es gibt dabei spannende Verkostungen, sowie Rätsel zu lösen.

Inhaltliche Schwerpunkte: Spielerisch-sensorische Übungen, Training zur gezielten Sinneswahrnehmung und zur Geschmacksbildung



## Grundschüler kochen

2 Unterrichtseinheiten à 3 Stunden

4. und 5. Schulklassen sind herzlich willkommen in unserer Lehr- und Erlebnisküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren! Die Kinder dürfen selbstständig aus frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zubereiten und anschließend ein kleines Menü an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam genießen.

Inhaltliche Schwerpunkte: Kennenlernen von frischen Lebensmitteln und Küchenutensilien, Grundelemente des Kochens, Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen, Esskultur



## Kochwerkstatt Haslach

Unterrichtseinheiten à 3 Stunden zu unten angeführten Themen

4. und 5. Schulklassen sind herzlich willkommen, in unserer Lehr- und Erlebnisküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren! Die Schülerinnen und Schüler lernen je nach Themengebiet Lebensmittel kennen und erfahren Nützliches bezüglich Herstellung und Zubereitung.

Nach einer kurzen Informationsphase bereiten die Kinder mit frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zu und genießen diese anschließend gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch.

Inhaltliche Schwerpunkte: Informationen zu Lebensmitteln, Grundelemente des Kochens, Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen, Esskultur

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- Kochwerkstatt „Nudeln“
- Kochwerkstatt „Hülsenfrüchte“
- Kochwerkstatt „Wintergemüse“

## Angebote für die Mittelschule



### **„Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule - Die Leistung fährt Achterbahn – Power für Schule und Freizeit**

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zu den Themen „5 am Tag“, Pausensnack unter der Lupe

Inhaltliche Schwerpunkte:

Vitamine und Mineralstoffe, Produktqualität und regionale Produkte, Kohlenhydrate, Leistung und Energie

## Angebot für die Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach



### **Geschmacksschule – Sensorik für Jugendliche**

1 Unterrichtseinheit à 3 Stunden

In diesem Workshop lernen Schülerinnen und Schüler die Grundgeschmacksrichtungen kennen und versuchen sich als Lebensmitteldetektive. Es gibt dabei spannende Verkostungen, sowie Rätsel zu lösen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Spielerisch-sensorische Übungen, Training zur gezielten Sinneswahrnehmung und zur Geschmacksbildung



## Mittelschüler kochen

2 Unterrichtseinheiten à 3 Stunden

Schulklassen sind herzlich willkommen in unserer Lehr- und Erlebnisküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren! Die Schülerinnen und Schüler dürfen selbstständig aus frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zubereiten und anschließend ein kleines Menü an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam genießen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Kennenlernen von frischen Lebensmitteln und Küchenutensilien, Grundelemente des Kochens, Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen, Esskultur



## Kochwerkstatt Haslach

Unterrichtseinheiten à 3 Stunden zu den unten genannten Themen

Schulklassen sind herzlich willkommen in unserer Lehr- und Erlebnisküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren! Die Schülerinnen und Schüler lernen je nach Themengebiet Lebensmittel kennen und erfahren Nützliches bezüglich Herstellung und Zubereitung. Nach einer kurzen Informationsphase bereiten die Jugendlichen mit frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zu und genießen diese anschließend gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Informationen zu Lebensmitteln, Grundelemente des Kochens, Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen, Esskultur

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- Kochwerkstatt „Nudeln“
- Kochwerkstatt „Hülsenfrüchte“
- Kochwerkstatt „Wintergemüse“



## Angebote für die Oberschule



### **„Fühlen wie es schmeckt“ in der Oberschule Fit for food – Essen macht Spaß**

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zum Thema

Inhaltliche Schwerpunkte:

Wasserhaushalt – Getränkeverkostung, Leistungskurve – Energiebilanz, Pausensnacks

## Angebot für die Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach



### **„Geschmacksschule“ – Sensorikworkshop**

1 Unterrichtseinheit à 3 Stunden

Im Workshop stehen sensorische und damit Qualität bestimmende Eigenschaften von Lebensmitteln im Mittelpunkt. Die Jugendlichen erfahren Wissenswertes über die Geschmackswahrnehmung und verkosten in einem spannenden Sinnes-Parcours verschiedene Produkte und Lebensmittel. Sie trainieren ihren Geschmackssinn und lösen Rätsel.

Inhaltliche Schwerpunkte: Sensorische Übungen, Training zur gezielten Sinneswahrnehmung und zur Geschmacksbildung, Erkennen der Inhaltstoffe von Lebensmitteln

## Projekte für die 3. und 4. Klassen der Oberstufe

Die Angebote werden am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach in Bozen umgesetzt.



### Erlebnis Hauswirtschaft

21 Stunden in einer Projektwoche

Ziele des Projektes sind: Selbstständigkeit und Eigenverantwortung fördern, Qualität von Lebensmitteln aus der heimischen Landwirtschaft schätzen lernen, Genussfähigkeit fördern und stärken, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen und Bewusstsein für nachhaltiges Handeln entwickeln. Die Projekttag sind praxisorientiert gestaltet und bieten den Schülern / Schülerinnen viele Möglichkeiten zum selber Ausprobieren.

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

Ernährung	3h
Tischgestaltung und Service	3h
Kochen	9h
Reinigung	3h
Wäschepflege	3h



### Kochworkshop

19 Stunden in einer Projektwoche

Ziele des Projektes sind: Kochkompetenz und Bewusstsein für regionale Kreisläufe, heimische Produkte und Lebensmittelqualität fördern, sowie die Genussfähigkeit stärken.

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Lebensmittelqualität, dem Einkauf und der Lagerung der Lebensmittel auseinander und kochen verschiedene einfache Gerichte aus heimischen und saisonalen Produkten. Das gemeinsame Essen am schön gedeckten Tisch rundet die jeweilige Lerneinheit ab.

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

Lebensmittelqualität, Einkauf und Lagerung, Hygiene in der Küche, Kochen von einfachen Gerichten: Teigwaren, Knödelvariationen, Geschnetzeltes und Co., Gerichte aus Getreide, Hülsenfrüchten und Reis, einfache Desserts.

# Seminar für Lehrer/innen und Erzieher/innen



## **„Fühlen wie es schmeckt“ Seminar für Lehrer/innen und Erzieher/innen**

(66.09 Landesplan der Fortbildung für Kindergarten und Schule in Südtirol – Seite 186)

Aspekte der der Ernährungserziehung werden in ansprechender und für die altersgerechte Erarbeitung mit Kindern und Jugendlichen erlebbar gemacht. Besondere Berücksichtigung findet dabei das Thema „gesunde Jause“ in Zusammenhang mit dem Projekt „Öko-Pause“ der Landesagentur für Umwelt.

Ziel der Veranstaltungen ist es, Qualität von Lebensmitteln mit ökologischen Gesichtspunkten in Verbindung zu setzen und den Genuss von gesunden Lebensmitteln zu fördern.

Referentinnen Fachlehrer/innen der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach

Termin Mi 17.10.2018 von 15.00-18.00 Uhr

Anmeldung durch die Schuldirektionen über das Athenaprogramm (siehe Landesplan der Fortbildung für Kindergarten und Schule in Südtirol)

Kursort:

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach, Angela-Nikoletti-Platz 14, 39100 Bozen

Kursleitung: Brigitte Regele

Veranstalter:

Pädagogische Abteilung  
Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach

Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

## Für die Eltern



## **Vortrag zum Thema Ernährung für Kinder und Jugendliche**

Auf Anfrage.

# Bereich Hauswirtschaft

So bunt und vielfältig menschliches Leben sich zeigt, so präsentiert sich die Hauswirtschaft. Sie gestaltet und strukturiert den Alltag und erbringt einen unverzichtbaren Beitrag zum Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung. Als tragendes Element ist sie im tagtäglichen Miteinander nicht wegzudenken.

## Für die Kinder in der Grundschule:



### „Bewusst – er – leben“

Angebote der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach zur Hauswirtschaftserziehung für Kinder in der Grundschule

Kinder entdecken ihre Umwelt spielerisch, sie experimentieren gerne und machen dabei grundlegende Erfahrungen.

Deshalb ist es wichtig, dass das Bewusstsein für Hauswirtschaft bereits im Kindesalter Grund gelegt wird.

Im Mittelpunkt des Projektes steht der spielerische Umgang mit Zeit, Geld, Ge- und Verbrauchsgütern und mit Menschen.

Aktives Gestalten verschiedener Lebensbereiche, Förderung der Alltagskompetenz und fachgerechtes Erlernen hauswirtschaftlicher Tätigkeiten, aber auch Begeisterung für die Arbeiten im Haushalt und Impulse für das Zusammenleben in und außerhalb der Familie werden als zentrale Elemente der Hauswirtschaftserziehung vermittelt.

Je nach Altersgruppe werden verschiedene Themenschwerpunkte angeboten:

### 2. Klasse: „Kleine feine Leute“

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zu folgenden Schwerpunkten:  
Tischkultur, der schön gedeckte Tisch und gutes Benehmen bei Tisch

### 3. Klasse: „Alles sauber wie durch Zauber“

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zu folgenden Schwerpunkten:  
Aufräumregeln, Wäsche zusammenlegen, der aufgeräumte Schreibtisch, Arbeitsplatz vorbereiten, Oberflächen reinigen und fachgerechter Umgang mit Reinigungsmitteln und Materialien

### 4. Klasse: „Ohren schlafen nie und wir gehen in die Knie“.

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zu folgenden Schwerpunkten:  
richtige Körperhaltung beim Gehen, Stehen, Sitzen, Heben und Tragen, Kinderstuhl und Kinderschreibtisch, Lärm und Licht am Arbeitsplatz

### 5. Klasse „Ohne Moos, nix los!“

2 Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden zu folgenden Schwerpunkten:  
Wünsche und Bedürfnisse, Taschengeld, Kreislauf des Geldes, Werbung

# Angebot für Klassen am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach



## „Kleider machen Leute - Leute machen Kleider“

Für die 4. und 5. Klasse  
1 Einheit zu 3 Stunden

Die Schüler/innen lernen Ressourcen- und Umweltproblematiken kennen, die mit der Herstellung von Kleidung verbunden sind, denken über den Wert von Kleidung nach, diskutieren, wie die eigenen Konsumwünsche durch Werbung und Mode beeinflusst werden, üben grundlegende Pflegemaßnahmen an Kleidungsstücken und nähen aus einem alten Kleidungsstück etwas Neues.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Ich und die Kleidung, die Geschichte meiner Kleider, von der Faser bis zum Stoff, Kleidung pflegen, aus Altem entsteht was Neues



## „Papier, dein Freund“

Für die 3. Klasse  
1 Einheit zu 3 Stunden

Die Schüler erfahren, wie vielseitig Papier verwendet wird und wie präsent es in unserem alltäglichen Leben ist, kennen in einfacher Form den Entstehungsweg von Papier und die Ausgangsmaterialien, kennen den Wert von Papier und erproben den sparsamen Umgang damit, lernen die Eigenschaften und eine Verarbeitungsmöglichkeit von Altpapier kennen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Papierarten, Papierverwendung, Papierherstellung (vom Rohstoff bis zum Blatt Papier).

Papier aus Altpapier schöpfen und neu gestalten.

# Informationen und Anmeldung

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

**Anmeldeschluss ist der 20. September 2018.**

Die Klassenanzahl ist begrenzt, die Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt.

Die Anmeldung für die Aktionen „Fühlen wie es schmeckt“, die Zusatztermine zu den Themeneinheiten verschiedener Lebensmittel und für die Aktionen „Bewusst erleben“ ist auf beiliegendem Anmeldeformular schriftlich zu tätigen.

- **Anmeldung per Fax:** Füllen Sie das Anmeldeformular aus und schicken dieses an die Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach: F 0471 440 988
- **Anmeldung per E-Mail:** Auf unserer Homepage [www.fachschule-haslach.it](http://www.fachschule-haslach.it) finden Sie die Kurzbeschreibung der Angebote und das entsprechende Anmeldeformular, das Sie an folgende E-Mail-Adresse schicken: [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

**Für die Bildungsmaßnahmen, welche am Schulstandort der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach stattfinden, sind bereits Termine während des ganzen Schuljahres reserviert.**

- **Anmeldung dazu per Telefon:** Die Anmeldungen zu den Kochwerkstätten und Kochkursen für Grund- und Mittelschüler und zu den 2 zusätzlichen Angeboten aus dem Bereich Hauswirtschaft werden telefonisch im Sekretariat der Fachschule Haslach entgegengenommen und Termine vergeben TEL 0471 440 990

## Anmeldebestätigung

Die Bestätigung der Anmeldung und den Termin Ihrer Klasse erhalten Sie via E-Mail.

## Kosten

Die anfallenden **Spesen** beschränken sich auf die **benötigten Lebensmittel und Veranstaltungsmaterialien.**

- Für die **Sensorikworkshops** und **Kochwerkstätten**, die **Kochkurse** und die **Zusatzangebote im Bereich Hauswirtschaft werden je nach Angebot pro Schüler/in 3,00 – 5,00 € berechnet.**
- Für das Projekt **Erlebnis Hauswirtschaft** für Oberschüler/innen wird der Materialaufwand von **15,00 € pro Schüler/in** berechnet.
- Für den **Kochworkshop** für Oberschüler/innen wird der Materialaufwand von **20,00 € pro Schüler/in** berechnet.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach  
Angela-Nikoletti-Platz 14, 39100 Bozen  
T 0471 440 990, F 0471 440 988  
E-Mail: [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)