



Hessische
Lehrkräfteakademie
Vernetzungsstelle Schulverpflegung



TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

Nachhaltige Ess- und Trinkentscheidungen treffen

Datum: Donnerstag, 20.02.2024

Uhrzeit: 9:30-16:30Uhr

Ort: Lahnstraße 61, Lehrkräfteakademie in Gießen

9:00 – 9:30Uhr	<i>Offener Anfang</i> Zeit zum Austauschen, Vernetzen und Informieren	
9:30 – 9:40Uhr	Grußworte	
9:40 – 10:00Uhr	Begrüßung und Einstieg der Veranstalterinnen Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen, Hessische Umweltschulen <i>Jessica Füger, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen, Silke Bell, Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen</i>	
10:00 – 10:45Uhr	Fachimpuls inklusive Fragen und Austausch Die Psychologie hinter unseren Essentscheidungen <i>Patricia Wowra, Doktorandin an der Professur für Versorgungs- und Verbrauchsforschung (JLU Gießen)</i>	
10:45 – 11:00Uhr	<i>Wechselphase</i> Zeit zum Austauschen, Vernetzen und Informieren	
11:00 – 12:30Uhr	Workshoprunde I	
	Workshop 1	Wer da drinnen ist hungrig? – Essen mit allen Sinnen <i>Diplom Religionspädagogin und Achtsamkeitstrainerin, Susanne Müllner</i>
	Workshop 2	Ernährungsbildung zwischen Lust und Frust: Gelingensfaktoren für die Praxis <i>Kirsten Schänzer, Diplom – Ökotrophologin</i>
	Workshop 3	Nachhaltiger essen – welche Label helfen? <i>Regina Scholz, Verbraucherzentrale Hessen e. V.</i>

12:30 – 13:45Uhr	Mittagspause
13:45 – 14:00Uhr	Ankommen nach der Mittagspause Zeit zum Austauschen, Vernetzen und Informieren
14:00 – 15:30Uhr	Workshoprunde II
	Workshop 5 Essen mit allen Sinnen – Ess- und Trinkentscheidungen <i>Kathrin Stockmayer, Verbraucherzentrale Hessen e. V.</i>
	Workshop 6 Nachhaltige Pausenbrote, ein Praxisbeispiel <i>Toni Eva Hofmann, Elisabethenschule Frankfurt</i>
	Workshop 7 Fair Trade erfolgreich in den Schulalltag integrieren <i>Aileen Böckmann, Fair Trade Schools</i>
15:30 – 16:00Uhr	Austausch
16:00 – 16:30Uhr	Gemeinsamer Abschluss und Evaluation
16:30 – 17:00Uhr	Offener Ausklang Zeit zum Austauschen, Vernetzen und Informieren

Moderation und Organisation:

Silke Bell, Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen (HMKB),
 Landeskoordinatorin Bildung für nachhaltige Entwicklung (HMKB)

Jessica Füger, Leiterin Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (LA),
 Landesfachberatung Ernährung & Konsum (HMKB)

Melanie Held (LA), Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Rebekka Neuser (LA), Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Tamara Schreiber (LA), Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Laura Tremmel (LA), Praktikantin Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Hinweis:

Dieses Fortbildungsangebot wurde nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz unter der Angebotsnummer 0220480304 akkreditiert und umfasst die Fortbildungsdauer von 1,0 Tagen.



Workshop-Beschreibungen

Workshop 1

Wer da drinnen ist hungrig? – Essen mit allen Sinnen

Welche verschiedenen Hungerarten zeigen sich in uns? Wie machen sie sich bemerkbar? Was nährt uns und wie lässt sich diesem Hunger mit Achtsamkeit begegnen? Wir

- erkunden unser Essverhalten und die verschiedenen Arten unseres Hungers wie z. B. unseren Herz-, Körper- oder geistigen Hunger,
- erfahren, wie Achtsamkeit unseren Umgang mit Nahrung und unsere Esskultur positiv verändern kann,
- praktizieren eine Meditation über die „7 Hungerarten“ und
- erforschen in einer Vorstellungsübung zum „achtsamen Essen“ ein Nahrungsmittel mit unseren 5 Sinnen.

Anschließend gibt es Raum zum Austausch und zur Klärung von Fragen. Wir können überlegen, wie sich das Thema „achtsames Essen/achtsamer Konsum“ in den (Schul-)Alltag integrieren und mit einer Klasse oder in einem pädagogischen Projekt umsetzen lässt.

*Diplom Religionspädagogin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MBCL, TAA)
Susanne Müllner*

Workshop 2

Ernährungsbildung zwischen Lust und Frust: Gelingensfaktoren für die Praxis

Wie gelingt Ernährungsbildung? Eine vielfältige, pflanzenbetonte Ernährung ist die beste Wahl für uns und unsere Umwelt. Das ist in Fachkreisen unumstritten. So weit, so gut. Doch angefangen bei uns selbst bis hin zur pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: Wie schaffen wir es, diese Empfehlungen mit Neugier und Selbstbestimmtheit umzusetzen und den Schülerinnen und Schülern näher zu bringen? Wie können wir das Interesse an der Lebensmittelvielfalt wecken? Wie ermöglichen Sie neue, positive Erfahrungen, die eine Chance haben, in den Lebensalltag Einzug zu finden? Das BZfE hat aus zahlreichen Gesprächen mit Lehrenden und Personen der Aus- und Weiterbildung neun Faktoren herausgefiltert, die eine gelingende Ernährungsbildung fördern. Im Rahmen dieses Workshops werden die Sammlung sowie die daraus entstandene neun Gelingensfaktoren vorgestellt und gemeinsam reflektiert.

Kirsten Schänzer, Referentin für das Bundeszentrum für Ernährung

Workshop 3

Nachhaltiger essen – welche Label helfen?

Bei Lebensmitteleinkauf ist nachhaltiger Konsum Verbraucherinnen und Verbrauchern zunehmend wichtig. Für einzelne Nachhaltigkeitsaspekte (z.B. Umweltaspekte, Soziale Aspekte, Tierwohl, Regionalität) gibt es teilweise schon seit vielen Jahren die unterschiedlichsten Siegel / Label, die ihnen Orientierung bieten sollen.

Im Workshop gehen wir den Fragen nach: Welche Label sind verlässlich? Woran kann ich dies erkennen? Wo finde ich weitere Informationen? In Kleingruppen tauschen wir uns aus: Wie kann das Thema im Unterricht/ in Projekten angesprochen werden kann? Welche Bedeutung haben Label in der Schulverpflegung?

Regina Scholz, Verbraucherzentrale Hessen

**Workshop 4****„Essen mit allen Sinnen“ – Ess- und Trinkentscheidungen**

„Essen mit allen Sinnen“ ist die beste Ernährungsbildung im Kindesalter. Die individuellen Sinneserfahrungen sind ein wichtiges Kriterium für die Ess- und Trinkentscheidungen der Kinder. Wie riecht und schmeckt unser Essen? Wie kann ich die Kinder neugierig auf die Lebensmittelvielfalt machen? Neben einer positiven Tischatmosphäre gibt es viele weitere Aktivitäten, um Kinder mit unterschiedlichen Lebensmitteln vertraut machen zu können. Praktische Ernährungsbildung und Materialien zur Umsetzung werden vorgestellt und können im Austausch der Fachkräfte ausprobiert werden. Dieser Workshop kann mit allen Sinnen erlebt werden.

Kathrin Stockmayer, Diplom Ökotrophologin (FH), Verbraucherzentrale Hessen

Workshop 5**Nachhaltige Pausenbrote, ein Praxisbeispiel**

Im Rahmen des Workshops „Nachhaltige Pausenbrote“ wird neben inhaltlichen Hintergrundinformationen zum Thema und schulischen Gelingensbedingungen am praktischen Beispiel veranschaulicht, welche Auswirkungen unterschiedliche Lebensmittel auf die Umwelt haben.

Den Teilnehmenden wird somit in einem Input vorgestellt, in welchen Klassenstufen und welchem Stundenumfang ein solcher Workshop an Schulen umsetzbar ist und welche Aspekte bei der Planung und Durchführung berücksichtigt werden sollten.

Dann geht es an das „Bauen von leckeren Pausenbrot“. Hier wird mit erprobten Materialien praktisch gearbeitet, damit ein anschaulicher Einblick in die schulische Arbeit möglich wird.

Im Fazit wird deutlich, dass es unter Berücksichtigung von Aspekten wie Regionalität und Saisonalität möglich ist, mit individuellen Kaufentscheidungen seinen Beitrag zur Ressourcen- und Klimaschutz zu leisten.

Toni Eva Hofmann, Elisabethenschule Frankfurt

Workshop 6**Fair Trade erfolgreich in den Schulalltag integrieren**

In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick, was hinter dem Fairtrade Siegel steckt und wie sich Ihre Schule für den fairen Handel einsetzen kann – auch über den Verzehr fairer Pausensnacks hinaus. Die Kampagne Fairtrade-Schools erleichtert es den Schulen Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) wie einen roten Faden in die verschiedenen Bereiche des Schulalltages einzubauen und bietet so eine Handlungsoption, den Prozess der nachhaltigen Entwicklung an der eigenen Schule und auch über den Schulhof hinaus voranzutreiben. Über die fünf Kriterien werden der faire Handel und eine nachhaltige Entwicklung in den verschiedenen Bereichen der Schule verankert. Über 950 Fairtrade-Schools machen es bereits vor – wie dies auch an Ihrer Schule gelingen kann, schauen wir uns in diesem Workshop an.

Aileen Böckmann, Fair Trade Schools