

# LERNEN MIT GENUSS – EINBLICKE IN DEN BEREICH ERNÄHRUNG

von Dir. Anton Mayr

**„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, weiß der Volksmund schon seit Jahrhunderten. Gemeint ist nicht die Rechtfertigung zur Völlerei, sondern die bewusste, gesunde Ernährung, die zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden beitragen soll.**

Diesem Aspekt wird in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft in verschiedensten gesundheitsfördernden Initiativen Rechnung getragen. Je früher, je vielfältiger, je ganzheitlicher und je nachhaltiger, umso besser. Somit ist es auch ein wichtiges Thema in der Bildung und damit auch an unserer Schule.

Herzstück ist unser Fach „Ernährung und Haushalt“, das in der 2. und 3. Klasse alle Schüler/innen verpflichtend genießen. In drei Unterrichtseinheiten alle zwei Wochen wird in der Regel ein Drei-Gänge-Menü zubereitet und gemeinsam genossen. Dabei geht es um mehr als „nur kochen“:

■ Auf gelebte Tischkultur wird dabei besonderer Wert gelegt.

■ In einem Theorieteil zu jeder Einheit werden wichtige Informationen zur gesunden Ernährung vermittelt.

■ Die Lebensmittel werden eingekauft und separat bezahlt. Dadurch wird ein Bewusstsein für die Kosten und für den sparsamen Einsatz von Lebensmitteln geschaffen.

■ Beim Aufräumen am Ende der Kocheinheit heißt es einmal zusammenhalten. (Wie konsequent und aufwändig das geschieht, zeigt der tolle, saubere und hygienische Zustand un-

serer Schulküche.) Zudem schaffen es die einzelnen Kochgruppen einmal pro Woche eine „Gesunde Jause“ vorzubereiten, Brotbacken inklusive!

Ein Fixpunkt im Unterrichtsgeschehen sind seit vielen Jahren die Angebote „Landwirtschaft macht Schule“ der Tiroler Landwirtschaftskammer. Edeltraud Klotz, Bäuerin aus Tumpen, gestaltet leidenschaftlich und engagiert eine erlebnisreiche, mit allen Sinnen erfahrbare Stunde in Theorie und Praxis. Zur Auswahl stehen folgende Themenbereiche, die sie auf die vier Schulstufen verteilt behandelt: Milch / Ei / Apfel / Kartoffel / Getreide / regionales Einkaufen. Organisiert wird alles in verlässlicher und umsichtiger Art von unserem Bio-Lehrer Paul Krug.

Ein Dauerthema ist unser Schulbuffet. Ständig versuchen wir mit dem heimischen Bäcker das Angebot sinnvoll und den Möglichkeiten entsprechend zu verfeinern. Die Schüler/innen sollen aus verschiedenen Produkten wählen können, um ihre Eigenverantwortung für ein gesundheitsförderliches Konsumverhalten zu schulen und zu stärken. Dabei profitieren wir natürlich von der Bewusstseinsbildung in den Elternhäusern und den Volksschulen.

Ergänzt wird unser schulisches Bemühen in vielfältiger, abwechslungsreicher Weise durch weitere Angebote und Initiativen – auch mit Augenmerk auf das Gütesiegel „Gesunde Schule“ (siehe *StamsInformativ*, Ausgabe 96).

■ Der Ernährungsführerschein in der ersten Klasse besteht aus fünf Modulen. Er steht unter dem Leitgedanken: „Die Kinder lernen neugierig und motiviert ihr Ess- und Trinkverhalten selbst zu gestalten.“

■ Neben Schwerpunkten im Biologieunterricht gibt es im Rahmen der Gesundheitserziehung durch einen externen Experten in der zweiten Klasse u. a. das Thema Gesunde Ernährung.

■ In den zwei Schlau trinken-Wochen werden die Schüler/innen angeregt, ihr Trinkverhalten zu beobachten und entsprechend zu handeln. Beinhaltet ist auch der Impuls, eine Woche schwerpunktmäßig nur Wasser zu trinken.

■ Auch die Schulärztin macht bei ihren Untersuchungen auf die Bedeutung ausgewogener und regelmäßiger Ernährung aufmerksam.

■ Darüber hinaus steht den Schüler/innen ein umfangreicher Broschüren-Mix zur Verfügung.

Der Zeit voraus waren wir vor Jahren bei der Entscheidung, Geschirr, Besteck und Becher aus Kunststoff aus der Schule zu verbannen und durch Porzellan, Metall und Glas zu ersetzen.

Abschließend sei noch der Gedanke erwähnt, dass Freude, Genuss und Gemeinschaft auch beim Essen und Trinken dazugehören.

Und damit sind wir wieder beim eingangs erwähnten Volksmund!

