



# FGÖ Tagung Uns schmeckt's

Gesunde Ernährung für Volksschulkinder -  
Ein Pilotprojekt unter besonderer Berücksichtigung  
sozioökonomisch Benachteiligter in Vorarlbergs Volksschulen

15. Juni 2021  
gesundheit

Projektleitung Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, aks

# Ziel

*„Volksschulkinder und deren Eltern haben einen **positiven Zugang zu gesunder Ernährung** und wissen, **welche Lebensmittel gesund/ungesund sind.**“*

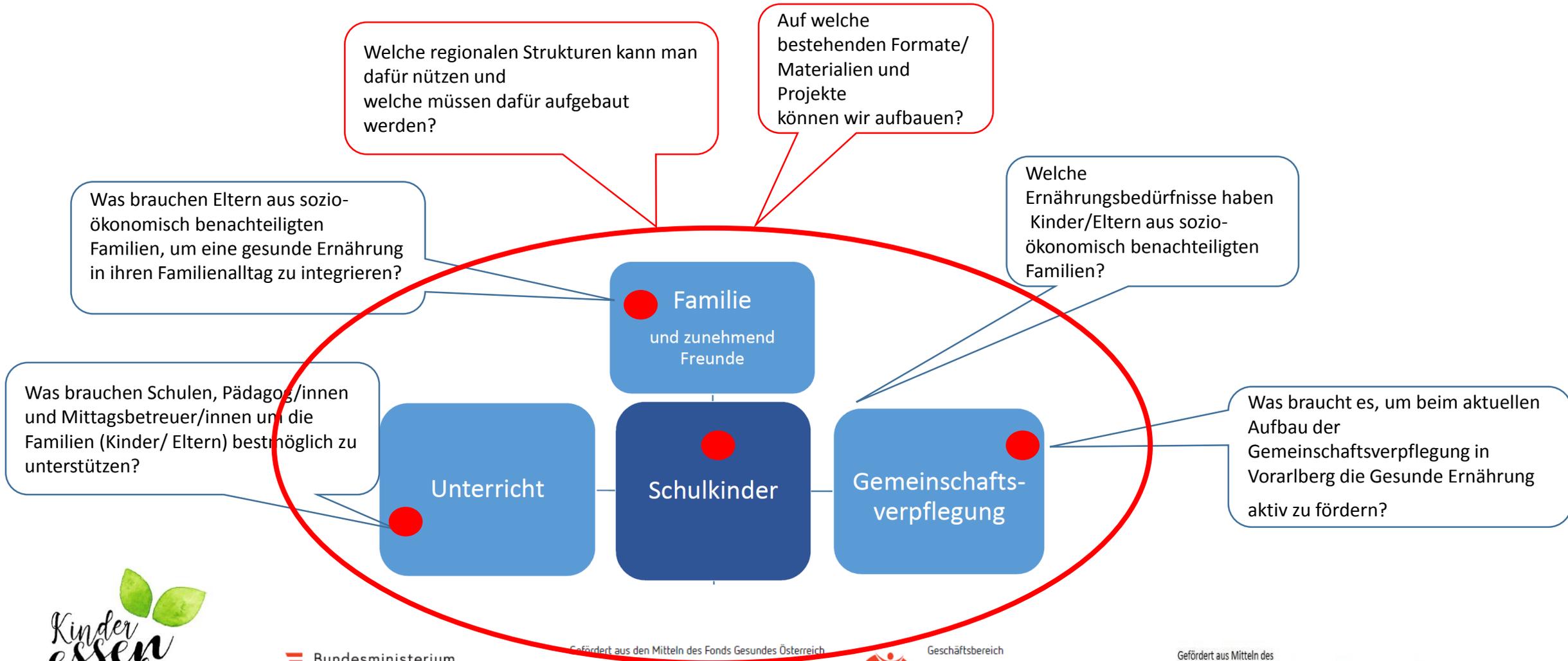
*Einzelne Maßnahmen, die in der Schule umgesetzt werden, können **nachhaltig im Familienalltag integriert werden.**“*

# Problemstellung

- Ernährungsverhalten der Volksschulkinder verbessert sich. Das trifft aber nicht bei Kindern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien zu.  
(KIGGS Welle 2, 2018)
- Veränderung des Ernährungsverhaltens durch Schulprojekte trifft bei Kindern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien seltener zu.  
(E. Heil, Dissertation zu Ernährungsführerschein, 2013)

*„Gezielte Maßnahmen in sozial benachteiligten Zielgruppen sind daher ein wichtiger Ansatz in der Prävention von Übergewicht und Adipositas...“* (NAP Ernährung 2013)

# Fokus benachteiligte Volksschul Kinder



Welche regionalen Strukturen kann man dafür nützen und welche müssen dafür aufgebaut werden?

Auf welche bestehenden Formate/ Materialien und Projekte können wir aufbauen?

Was brauchen Eltern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien, um eine gesunde Ernährung in ihren Familienalltag zu integrieren?

Welche Ernährungsbedürfnisse haben Kinder/Eltern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien?

Was brauchen Schulen, Pädagog/innen und Mittagsbetreuer/innen um die Familien (Kinder/ Eltern) bestmöglich zu unterstützen?

Was braucht es, um beim aktuellen Aufbau der Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg die Gesunde Ernährung aktiv zu fördern?

# Projektmodule

## I Baukasten Gesunde Ernährung

1. Entwicklung und Umsetzung „Baukasten Gesunde Ernährung“
2. Auswahl der vier Modell Schulen

## II Daten erfassen

1. Datenerfassung Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg
2. Zufriedenheitserhebungen zur Mittagsverpflegung in den Modellschulen
3. Ernährungswissen/verhalten der Schülerinnen und Schülern (IST Analyse)

## III Implementierung des Baukastens

1. Vernetzung aller Beteiligten
2. Begleitendes Coaching an den Modellschulen

## IV Entwicklung Modul für sozio-ökonomisch Benachteiligte

1. Bedürfniserhebung sozio-ökonomisch benachteiligter Kinder und Eltern
2. Partizipative Entwicklung von Maßnahmen für das Modul

## Baukasten Ernährung

### Abstimmung Eltern zum Baukasten Ernährung

\* 1. Ich würde mich freuen, wenn folgende Module aus dem Baukasten Ernährung an der Volksschule meines Kindes umgesetzt werden:

- Wasserschule
- EU Schulobstprogramm mit Workshops
- Gesund Aufwachsen
- Ernährungsführerschein

Erklär-Video  
für Eltern

Vielen Dank für die Teilnahme!

# Best Practice: Modul Wasserschule

**Klasse 4**

Wasserschule

Thema: „Ich werde zum Wasserexperten/in - Wasser marsch! Ich nehme mich aus“

**Unterrichtsmaterial für 4 Schulstufen, digital und gedruckt**

**Mein Trinkpass**

**Tages-Trinkpass für Schülerinnen und Schüler**

**Wochen-Trinkpass**

**Wochen-Trinkpass für Schülerinnen und Schüler**

**Unsere Trinkregeln!**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Trinkplakat für die Klasse**

**Stationenlauf „Think' Wasser“**

**Wasser erleben**

**Wasser in Vorarlberg**  
Wissenswertes über den wertvollsten Rohstoff des Landes  
Die wichtigsten Zahlen und Fakten

**Brochure Wasser in Vorarlberg, Die Wichtigsten Zahlen und Fakten.**

# Modul „Gesund Aufwachsen“

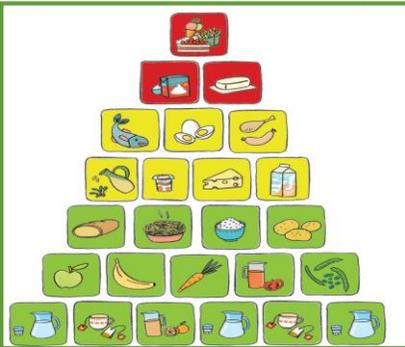


Klasse I

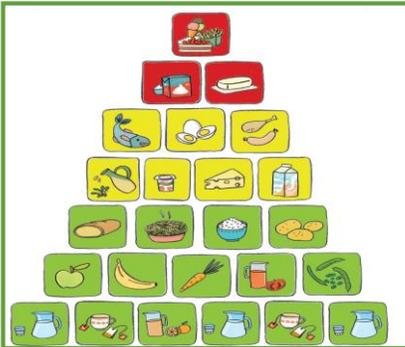
Gesund aufwachsen

Thema:  
> Was Geheimnis der Ernährungspyramide  
> Knackiges Gemüse trifft frische Früchtchen

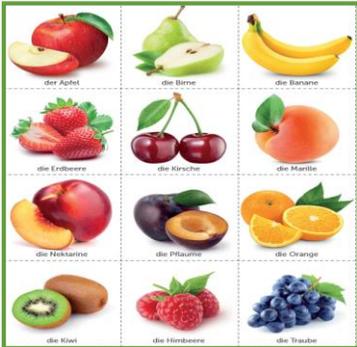
Unterrichtsmaterial für 4  
Schulstufen, für  
Lehrpersonen, digital und  
gedruckt



Ernährungspyramide A2, Plakat  
zum Aufhängen



Ernährungspyramide A3,  
laminiert für den Unterricht



Lebensmittelkarten, laminiert, 1  
Set pro Schulstufe und Schule

# Modul Ernährungsführerschein



Unterrichtsmaterial für 4 Schulstufen, für Lehrpersonen, digital und gedruckt



Ernährungspyramide A2, Plakat zum Aufhängen



Ernährungspyramide A3, laminiert für den Unterricht



Lebensmittelkarten, laminiert, 1 Set pro Schulstufe und Schule



Ausweis für Ernährungsführerschein, gedruckt



Rezeptmappe „Kinder essen gesund“ FGÖ, für alle Kinder



Kochschürzen, FGÖ, für alle Kinder



Kochlöffel, FGÖ, für alle Kinder



Topflappen, FGÖ, für alle Kinder

# Befragung der Schülerinnen und Schüler

- Erster Durchlauf: Mai 2021  
Zweiter Durchlauf: Projektende
- 3. und 4. Klassen





Wir freuen uns, dass DU an unserer  
Befragung teilnimmst!



- Bitte beantworte **alle Fragen** und lass keine Frage aus.
- Bitte beantworte jede Frage **ehrlich** und **ohne lange** darüber **nachzudenken**.
- **Deine Meinung** ist sehr wichtig!

Die Teilnahme an der Befragung ist **freiwillig** und **keiner erfährt, welche Antworten du gegeben hast**.

Sollte dir etwas unklar sein, sag es uns, wir helfen dir.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Team der aks Gesundheitsbildung - **KONTAKTDATEN VON UNS EINFÜGEN**

1. Ich gehe in die:

3. Klasse

4. Klasse

19 Fragen

2. Bist du ein :

Junge?.....

Mädchen?....

3. Welche Sprache spricht ihr überwiegend zu Hause?

Deutsch...

Eine andere Sprache, und zwar:.....

4. Bitte prüfe, wie stark die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

	Nie	Selten	Manchmal	Offt	Immer
Mit meinen <b>Freunden</b> habe ich mich schon über gesunde Ernährung unterhalten.	<input type="radio"/>				
Mit meinen <b>Eltern</b> habe ich mich schon über gesunde Ernährung unterhalten	<input type="radio"/>				

5. Wie oft isst du am Tag Obst (z.B. Apfel oder Banane)?

Nie	Nicht täglich	1 Mal am Tag	2 Mal am Tag	3 Mal am Tag	4 Mal am Tag	Mehr als 4 Mal am Tag
<input type="radio"/>						

6. Wie oft isst du am Tag Gemüse (z.B. Gurke, Karotte, Erbsen)?

Nie	Nicht täglich	1 Mal am Tag	2 Mal am Tag	3 Mal am Tag	4 Mal am Tag	Mehr als 4 Mal am Tag
<input type="radio"/>						

7. Wie oft in der Woche isst du normalerweise Süßigkeiten bzw. Schokolade?

Nie	Weniger als einmal pro Woche	1 bis 3 Mal pro Woche	4 bis 6 Mal pro Woche	Täglich oder mehrmals täglich
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Was wächst bei uns? Bitte die richtigen Antworten ankreuzen?

		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

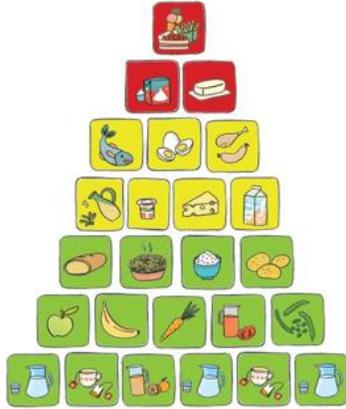
14. Was glaubst du, wie viele Zuckerwürfel stecken in einem Glas Apfelsaft?

1 Zuckerwürfel	3 Zuckerwürfel	7 Zuckerwürfel
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Zeit zum Mittagessen! Wie viel Zucker enthält eine Flasche normaler Tomatenketchup?

15 Zuckerwürfel	27 Zuckerwürfel	43 Zuckerwürfel
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Ernährungspyramide zeigt dir, wovon du besser mehr und wovon du besser weniger essen solltest. Die nächsten Fragen kannst du mit Hilfe der Ernährungspyramide beantworten.



16. Wovon solltest du am wenigsten essen?

Getreideprodukte	<input type="radio"/>
Süßes oder frittierte Speisen	<input type="radio"/>
Fleisch und Fisch	<input type="radio"/>
Ich weiß es nicht	<input type="radio"/>

17. Wovon solltest du mehr essen: Kartoffeln oder Fleisch?

Mehr Kartoffeln als Fleisch	<input type="radio"/>
Mehr Fleisch als Kartoffeln	<input type="radio"/>
Gleich viel von beidem	<input type="radio"/>
Ich weiß es nicht	<input type="radio"/>

18. Wie sehr magst du **Obst**?

<input type="radio"/>				

19. Wie sehr magst du **Gemüse**?

<input type="radio"/>				

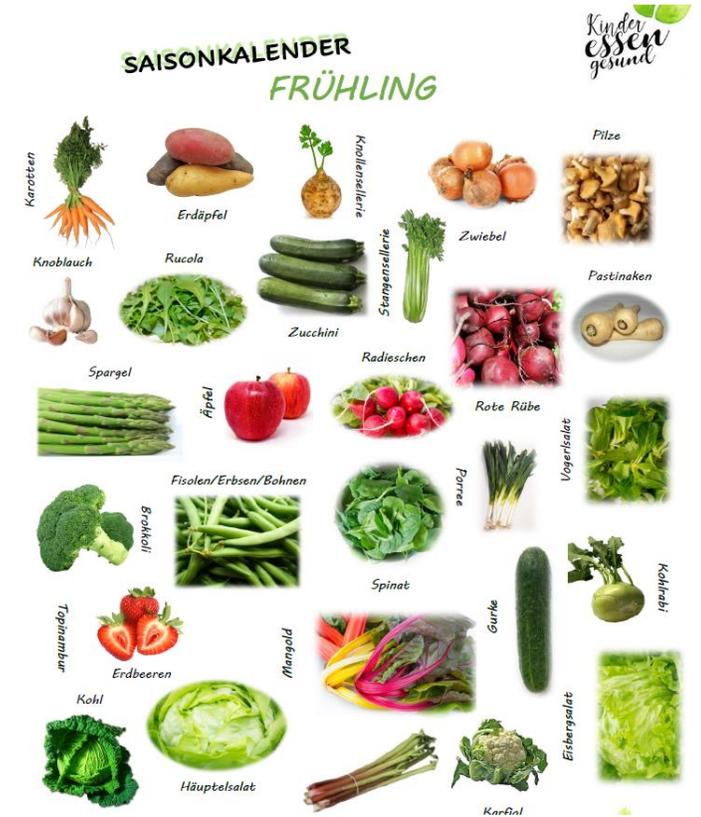
ES IST GESCHAFFT...



VIELEN DANK !

# Aktionstag im Juni

- Aktion mit z.B. Ernährungspyramide
- Mit Kindern und eventuell Eltern
- Regionale Produkte für gesunde Jause



# Ernährungsfortbildung „Mit Kindern essen“

- Angebot für Lehrpersonen, Mittagsverpflegung, Caterer
- Umfang: **4 Module** innerhalb eines Schuljahres
- Start Herbst 2021
- Über **PH Fortbildungsangebot**
- Jeweils 5 UE
- Inhalte österreichweit abgestimmt, mit **AGES**

# „Mit Kindern essen“

Modul 1: Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, Ernährungsempfehlungen, Geschmacksprägung, Hunger- und Sättigungsregulation, Bedeutung von Mahlzeiten

Modul 2: eigene Essbiografie, achtsames Essen, Genussschule - Sinne sensibilisieren, Frühstück/Jause mit praktischen Beispielen, vegetarischen und veganen Ernährung, Hygiene

Mit Kindern essen

Modul 3: Ernährungsbildung nach Altersgruppen, verschiedene Beispiele und Umsetzungsmöglichkeiten

Modul 4: nachhaltige und klimafreundliche Ernährung, Aspekte in der Gemeinschaftsverpflegung, Mittagsverpflegung, Abfallreduzierung, Praxistag zu vegetarischem Mittagessen

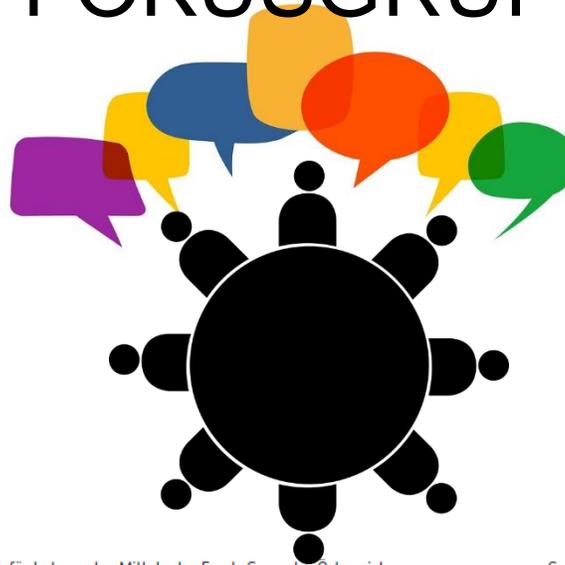


Welche **Bedürfnisse** in Bezug auf Ernährung haben Kinder/ Eltern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien?



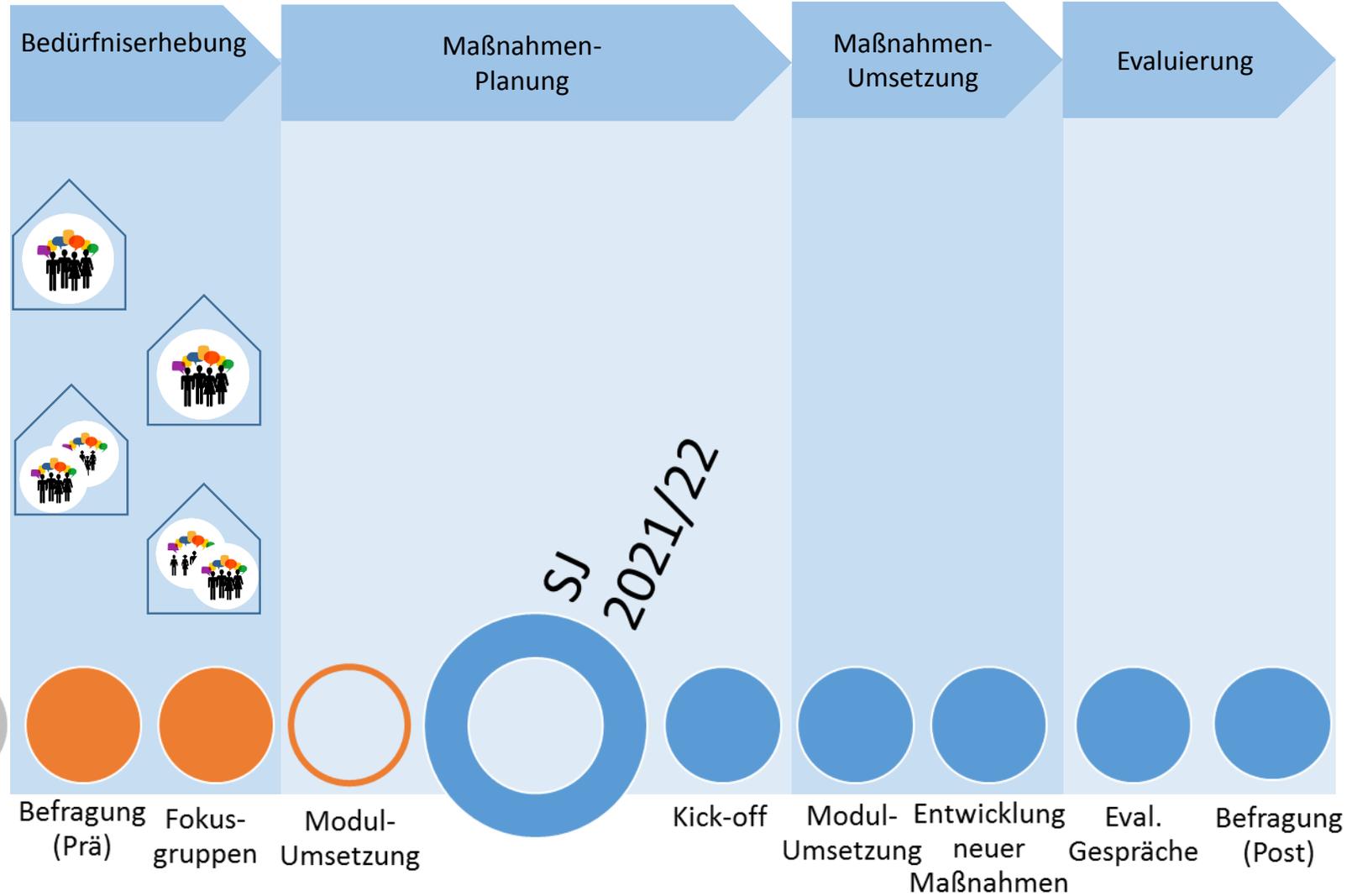
Was **brauchen** Eltern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Familien, um eine **gesundheitsfördernde Ernährung** in ihren Familienalltag zu integrieren?

## → FOKUSGRUPPEN





## ZEITSCHIENE Zielgruppenorientierte Module



# Partizipation der Eltern

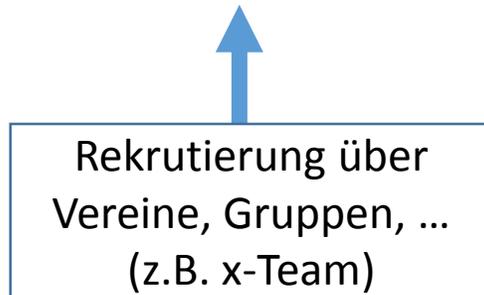
## WER ist die Zielgruppe?

- **Sozioökonomisch benachteiligte Familien**, d.h. Familien mit niedrigem Einkommen, Familien, die Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe beziehen, Familien mit niedriger Schulbildung, Familien mit geringem Sozialstatus
- Familien mit **Migrationshintergrund**
- Familien, die einer bestimmten **Bevölkerungsgruppe** oder **Minderheit** angehören
- Kinder mit **erhöhtem Förderbedarf** aufgrund körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigungen
- Kinder mit **Übergewicht**
- Kinder/Familien mit **Mangelernährung**

# Partizipation der Eltern im Gesamtprojekt

## Wo? Wie?

- In der Projektstruktur



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

- in Fokusgruppe(n)



Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

Gefördert aus Mitteln des  
**Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg**

# Lessons learned

- Brennpunktschulen: überfordert mit Fokusgruppen
- Kontaktaufbau zu Eltern aus benachteiligten Familien schwierig und speziell zum Thema Ernährung
- Umsetzung von Themen im Unterricht kein Problem
- Best Practice Materialien: Anpassung an Gegebenheiten vor Ort doch aufwändiger als gedacht
- Vieles ist auch online möglich

# Wie geht es weiter?

- Fokusgruppen an Schulen
- Ergebnispräsentation Zahlen zur **Mittagsverpflegung** in Vorarlbergs Volksschulen
- Module mit den Klassen: Start **Herbst**
- **Kick off**: mit Eltern im Herbst
- **Vernetzungstreffen** Schulverpflegung



# Danke für die Aufmerksamkeit!

