



Gut, gesund und günstig essen

Materialsammlung – Auszug für Lehrkräfte

ggg
essen
.ch

gut, gesund & günstig essen

Dr. oec. troph. Annette Matzke

Erstellt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und der Stiftung für Konsumentenschutz

Inhaltsverzeichnis

- | | |
|---|---|
| 1. Übersicht über Materialien für die Schule | 3 |
| 2. Adressliste „Weitere Informationsquellen und Hilfen“ | 4 |

Impressum

Autorin: Annette Matzke, Dr.oec.troph., mit Unterstützung von Franziska Widmer Howald, Gesundheitsförderung Schweiz und Josianne Walpen, Stiftung für Konsumentenschutz SKS

Copyright der Foliensätze: Annette Matzke.

Copyright der Lebensmittelpyramide: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Für die weitere Verwendung der Lebenspyramidenstufen nehmen Sie bitte mit der SGE Kontakt auf: info@sge-ssn.ch

Herausgeber: Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz. 5., ergänzte, aktual. Aufl. 2018

1. Übersicht über Materialien zum Thema Budget und Essen, geeignet für die Schule

Das Thema „Gut, gesund und günstig essen“ lässt sich auf verschiedene Art und Weise besprechen und in verschiedene Fächer integrieren. Hier sind einige in Deutsch erhältliche Materialien zusammengestellt, die sich für den Schulunterricht eignen. Darunter sind direkt brauchbare Werkzeuge wie Tipps zum günstigen Einkaufen oder für den Umgang mit Geld sowie Aromaräder und das Zuckerspiel. Anderes wiederum kann Anregungen für die Unterrichtsgestaltung bieten und auch teilweise direkt genutzt werden, z.B. die Foliensätze zu Budget und Jugendliche. Die Materialien sind nach Schulstufe sortiert aufgelistet.

Auf der Webseite www.gggessen.ch sind weitere Materialien abrufbar. Z.B. unter der Rubrik Jugendliche zum Thema Alkohol oder Körpergefühl.

Foliensätze als ppt- Version sind bei der Autorin, Annette Matzke, erhältlich (a.matzke@hispeed.ch).

Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Schulstufe
Ansätze, wo und wie das Thema Budget und Essen eingebaut werden könnte – nicht nur in der Schule	gggessen	Foliensatz 1 Methodisch-didaktische Ideen 2016	Für die Lehrkraft
Budgetberatung – Einteilung des zur Verfügung stehenden Netto-Einkommens auf die Budgetposten	Budgetberatung Schweiz	http://www.budgetberatung.ch/Budgetbeispiele.19.0.html	Oberstufe, Sek. II
Budgetfragen – für Jugendliche aufgemacht	Caritas Schweiz	App «Caritas My Money» https://www.caritas.ch/de/aktiv-werden/finanzielle-bildung/	Oberstufe, Sek. II
Choco Leo - ein Unterrichtsmaterial zur Veranschaulichung der Kennzeichnung und Werbung	SKS, FRC, ACSI	deutsche Version französische Version italienische Version	Primarschüler
Essen einkaufen – ein kritischer Blick auf unseren Konsum. Modul für 3 Schulstufen	Éducation21	http://www.education21.ch/de/1024	Primar- und Oberstufe
Nutrikid® Die neuen Ernährungsmodule für einen spannenden Schulunterricht für Schülerinnen und Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren! Abwechslungsreiche Themen rund um: Flüssigkeitshaushalt, Mahlzeitenrhythmus, Energiebilanz	SGE	http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/	Mittelstufe
Zuckerwürfelspiel zur Veranschaulichung des Zuckergehaltes in Getränken, Riegeln und anderen Lebensmitteln	KAP AG	Zuckerwürfelspiel	Mittel- und Oberstufe
Foliensätze zu verschiedenen Themen, von denen einzelne Folien den Hauswirtschaftsunterricht bereichern können	gggessen	Gesund und günstig, Rund um den Einkauf, Verpackungsinformation, Budget; Jugendliche	Mittel-, Oberstufe, Sek. II
Merkblätter, die sich auch als Arbeitsgrundlage in den Fächern Hauswirtschaft und	SKS/gggessen Caritas	Tipps Gut-gesund-günstig-einkaufen Tipps Lebensmittel lagern Budget 10 Tipps d Caritas	Oberstufe, Sek. II

Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Schulstufe
Wirtschaft eignen			
Video: Kühlschrank richtig einräumen	chip	Video	Oberstufe, Sek. II
Nachhaltigkeit – healthy 3 – ein Projekt mit einer Webseite, die eine wahre Fundgrube ist für Lehrmaterialien inkl. Filmen und Weiterbildung	Frei-stil	www.healthy3.ch	Alle
Rezepte für alkoholfreie Getränke	verschiedene	Alkoholfreie Drinks, Menü-Alternativen Rezepte Jugendliche	Oberstufe, Sek. II
Aromaräder für die Geschmacksschulung	verschiedene	Aromarad Apfel , Aromarad Brot , Aromarad Käse	Oberstufe, Sek. II
Modern illustrierte Informationsblätter zum Einkauf „Didacta Serie“	SGE	Webseite mit der Didacta-Serie	Oberstufe, Sek. II
MOOC Plattform – elearning-Module mit Videobotschaft als Einführung für die Lehrkraft	Alimentarium	https://learning.alimentarium.ch/de/	Alle
Tacco und Flip – verschiedene Unterlagen des abgeschlossenen Projektes für Kinder auf Stufe Kindergarten und Primarschule stehen online zur Verfügung: Einführungsordner, Gestaltung von Elternabenden	Baselland	Webseite mit Material Mappe zu den Elternabenden	Unterstufe
Ernährungswissen über verschiedene Wege vermitteln. Unterlagen kostenpflichtig beim BZfE.	BZfE	Informationen auf der Webseite Broschüre	Alle, inkl. Erwachsenenbildung

2. Weitere Informationsquellen und Hilfen

Éducation 21	www.education21.ch
Schule und Gesundheit	Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz www.bildungundgesundheit.ch Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen http://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Schweizerisches-br-Netzwerk-br-Gesundheitsfoerdernder-br-Schulen/PXoYa/
Nutrikid	Unterrichtsmodule für die Unter- und Mittelstufe: werden zurzeit überarbeitet. http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/
GORILLA	Unterrichtsmaterialien für Lehrpersonen von Jugendlichen; empfohlen von LCH (Fachkommission Hauswirtschaft), Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung (SGE) sowie Gesundheitsförderung Schweiz: elearning , neues Kochbuch und Videoanleitungen
Informationen zu Ernährungsempfehlungen, Ernährungsweisen, Diäten, Lebensmittel, Einkaufen	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE www.sge-ssn.ch
Informationen zu Budgetfragen	Budgetberatung Schweiz www.budgetberatung.ch Caritas Schuldenberatung www.caritas-schuldenberatung.ch Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS www.skos.ch
Informationen zu Konsumentenfragen	Stiftung für Konsumentenschutz SKS www.konsumentenschutz.ch Eidgenössisches Büro für Konsumentenfragen www.konsum.admin.ch Fédération Romande des Consommateurs FRC http://www.frc.ch/articles/bien-manger-a-petit-prix-2/
Informationen zum Lebensmittelgesetz und Ernährungsmassnahmen	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen www.blv.admin.ch unter Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände
Informationen zu Bewegung	Bundesamt für Sport, Netzwerk HEPA www.hepa.ch Vereine führen gelegentlich Veranstaltungen für alle durch, was eine Möglichkeit ist, den jeweiligen Verein kennenzulernen.
Gesundheitsförderung	Gesundheitsförderung Schweiz http://gesundheitsfoerderung.ch Kantonale Gesundheitsdirektion, Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention
Sucht	Sucht Schweiz: http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/
Ernährungsberatung, individuell	Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen www.svde-asdd.ch
Informationen zu Allergien	aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch