



Gesundheitsförderung
Schweiz



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. 6., ergänzte, aktual. Aufl. 2021

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	Link	Geeignet für Schulstufe
Ansätze, wo und wie das Thema Budget und Essen eingebaut werden könnte – nicht nur in der Schule	gggessen: Foliensatz Methodisch-didaktische Ideen	Für die Lehrkraft
Budgetberatung – Einteilung des zur Verfügung stehenden Netto-Einkommens auf die Budgetposten	Budgetberatung Schweiz	Oberstufe, Sek. II
Budgetfragen – für Jugendliche aufgemacht	Caritas Schweiz: App «Caritas My Money»	Oberstufe, Sek. II
Choco Leo - ein Unterrichtsmaterial zur Veranschaulichung der Kennzeichnung und Werbung	SKS: deutsche Version FRC: französische Version ACSI: italienische Version	Primarschüler
Essen einkaufen – ein kritischer Blick auf unseren Konsum. Modul für 3 Schulstufen	Éducation21	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	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung	Mittelstufe
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 Wirtschaft eignen	gggessen: Tipps Gut-gesund-günstig-einkaufen gggessen: Tipps Lebensmittel lagern Caritas: Budget 10 Tipps_d	Oberstufe, Sek. II
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
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina - Gesundheitsförderung Kanton BL	Alle

Materialien	Link	Geeignet für Schulstufe
Trendige alkoholfreie Drinks	ZEPRA , Kanton SG	Oberstufe, Sek. II
Flyer „Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen“, auch bekannt als Portionenflyer; in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Kanton AG	Alle
Modern illustrierte Informationsblätter zum Einkauf „Didacta Serie“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung: Didacta-Serie : «Einkaufen Schritt für Schritt», «Verpackung – Was steht drauf?»	Oberstufe, Sek. II
MOOC Plattform – elearning-Module mit Videobotschaft als Einführung für die Lehrkraft	Alimentarium	Alle
Tacco und Flip – verschiedene Unterlagen des abgeschlossenen Projektes für Kinder auf Stufe Kindergarten und Primarschule stehen online zur Verfügung: Einführungsordner, Gestaltung von Elternabenden	Gesundheitsförderung BL	Unterstufe
Ernährungswissen über verschiedene Wege vermitteln. Unterlagen kostenpflichtig	Bundeszentrum für Ernährung: Food&Move-Literacy	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: Schulnetz 21
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: Zahlen und Fakten
Ernährungsberatung, individuell	Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen www.svde-asdd.ch
Informationen zu Allergien	aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch