



Zusatzinformation für die Lehrperson

Das Wissen um unser Essen ist die Basis für das Konsumverhalten, die Ernährung, die Gesundheit und damit für das weitere Leben unserer Kinder – das gilt im Übrigen auch für uns Erwachsene. Rund 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Österreich sind mittlerweile adipös oder übergewichtig, Tendenz steigend. Bei den Erwachsenen ist es jede*r zweite. Aktuell verlieren wir gesunde Lebensjahre, weil wir zu wenig über unser Essen und seine Wirkung auf den Körper wissen. Dass sich die Verfügbarkeit von Lebensmitteln mit den klimatischen Bedingungen verändert und wie sich unser Konsumverhalten auf Umwelt und Klima auswirkt, wird für uns und unsere Kinder definitiv noch von weitreichender Bedeutung sein.

Aber wie kommt das Wissen über unser Essen, unsere Ernährung und unser Konsumverhalten in die Schule? Wir haben dazu einige Ideen – und wollen gemeinsam die Basis für ein neues Lebensmittel- und Konsumbewusstsein unserer Kinder und Jugendlichen schaffen. Los geht's!

Warum wir uns die Jause vorknöpfen

Die tägliche Jause ist ein absolutes Genie, wenn es um Anknüpfungspunkte rund um Konsum und bedarfsgerechte Ernährung geht. Sie macht es möglich, diese immer wieder über das Jahr verteilt aufzugreifen. Und es steckt viel mehr dahinter als nur der Gesundheitsaspekt des Essens – viel weitreichender geht es um Lebensmittelwissen, Ernährungsbildung und Konsumkompetenz. Alle Lernbereiche rund um die Jause findest du hier.

Welche großen Fragen gehen wir an?

Wir bauen das Wissen rund um die Jause auf drei großen Säulen auf:



Lebensmittelwissen

Wie wird mein Essen hergestellt und wie hängt die Lebensmittelherstellung mit unserem Lebensraum zusammen?



Ernährungsbildung

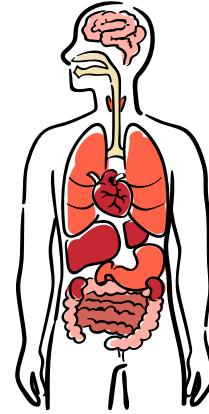
Was tut meinem Körper gut und was nicht? Und wie kann eine gesundheitserhaltende Ernährung gelingen?



Konsumkompetenz

Wie kann ich Kaufentscheidungen treffen, die meinen Werten entsprechen?

Welche Lernbereiche sind umfasst?



→ Gesundheit

- Was macht eine bedarfsgerechte Ernährung aus?
- Wie sieht eine ausgewogene Jause aus?
- Wie wirkt sich mein Essen auf meinen Körper aus?
- Was hat die Jause mit der Leistungskurve zu tun?

→ Sensorik

- Hemmungen verlieren, unbekannte Lebensmittel zu kosten
- Verknüpfen von sensorischen Erlebnissen in einem positiven Umfeld
- Bildung und Verknüpfung von Begriffen zu sensorischen Erfahrungen

→ Umwelt und Nachhaltigkeit

- Was bedeutet Regionalität und wie esse ich regional?
- Was bedeutet Saisonalität und wie esse ich saisonal?
- Welche Auswirkungen haben unser Konsum und unsere Lebensmittelherstellung auf die Umwelt?

→ Einkaufen und Konsum

- Welche Kennzeichnungen auf Lebensmitteln gibt es und was verraten sie mir?
- Wie kaufe ich ein und verarbeite, ohne dabei zu verschwenden?
- Wie erkenne ich Lebensmittel, die meinen Werten entsprechen?

→ Essenszubereitung

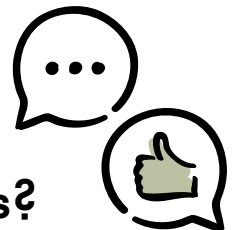
- Planen, Vorbereiten, Zubereiten, Herrichten – einfach kochen und essen
- Hände waschen, Lebensmittel sauber verarbeiten und lebensmittelsicher aufbewahren

→ Lebensmittelwissen

- Wie wird mein Essen hergestellt? Vom Acker bis ins Müsli, vom Apfelbaum bis ins Einkaufssackerl und vom Stall bis auf den Teller

→ Soziales Lernen

- Alle Bereiche bieten sehr viel Gelegenheit für Erfahrungen in der Gemeinschaft



Welche Materialien und Infos findest du dafür bei uns?

- Aufbereitete Unterrichtssequenzen zu den unterschiedlichen Lernbereichen in Form von Stundenbildern, Rezepten, Experimenten und viele grafisch aufbereitete Materialien. Dieses Angebot erweitern wir laufend – es lohnt sich, regelmäßig im [Bildungsbereich auf unserer Webseite](#) vorbeizuschauen oder den [Newsletter](#) zu abonnieren!
- Elterninformation, zur Bearbeitung nach deinen individuellen Bedürfnissen
- Praxistipps für die Organisation: Manche scheuen sich vor „aufwändigen“ Stunden. Hier bekommst du viele hilfreiche Tipps.
- praktische Hinweise und Tipps für Exkursionen im Lebensmittelbereich
- Factsheets und Hintergrundinformationen zu den Lebensmittelwissen- und Ernährungsinhalten- Videos zu allen Lebensmittelwissen- und Ernährungsinhalten

Praxistipps für die Organisation



Planung

Unser Angebot ist in Sequenzen aufbereitet. Diese können im Unterricht einzeln eingestreut oder als längerfristiges Projekt regelmäßig durchgeführt werden. Sie eignen sich kombiniert aber auch für Projekttag oder -wochen.

Weil das Thema Jause auch immer mit dem Elternhaus verbunden ist und an vielen Schulen ein schulhausübergreifendes Anliegen bildet, empfehlen wir, das Vorhaben in jedem Fall in einer Konferenz im Team oder mit der Direktion anzusprechen. So kann auch gleich geklärt werden, ob allenfalls andere Klassen mitmachen und wenn ja, in welchem Umfang. In weiterer Folge kann das Thema vielleicht sogar in das Eltern- oder Schulforum oder zum Elternverein getragen werden. Wenn du ganz klein mit einer Sequenz starten möchtest, dann empfehlen wir zumindest das Thema der Lebensmittelbeschaffung und der damit verbundenen Kosten mit der Direktion abzustimmen und natürlich die Eltern zu informieren.



Elterninfo

Eltern sollen von Anfang an die Möglichkeit erhalten, bei diesem wichtigen Thema ihren Beitrag zu leisten. Viele sind sich dieser „Aufgabe“ noch nicht bewusst, können aber aktiviert oder zumindest informiert werden. Zudem muss das Thema der Kosten möglichst schon im Vorfeld geklärt werden. Und ganz wichtig: Es müssen Infos wie Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten abgeholt werden! Wir stellen euch einen Elternbrief als Vorlage zur Verfügung, den ihr nach euren Wünschen abändern und anpassen könnt.



Lebensmittelbesorgung und Kosten

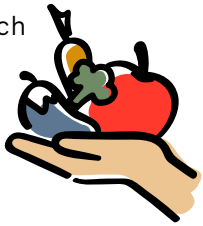
Während einige unserer Sequenzen ohne Lebensmittel auskommen, liegt es dennoch in der Natur der Sache, dass es bei der Jause auch um deren Anschaffungskosten geht, wenn sie in der Schule organisiert wird. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Für alle Punkte gilt: vorab mit der Direktion oder im Team und allenfalls sogar am Schul- oder Elternforum besprechen und eine aufklärende Elterninfo zur Verfügung stellen.



Folgende Möglichkeiten haben wir für dich gesammelt:

- **Beitrag „Lebensmittel“ für die Klassenkasse:** Wie man Bastelbeiträge oder Werkgeld erhebt, könnte man auch einen Jausenbeitrag einsammeln. Dies kann dann sinnvoll sein, wenn man regelmäßig Jausensequenzen umsetzen möchte.
- **Kinder bringen Lebensmittel mit:** Im Vorfeld in der Klasse beschreiben, was man vorhat, und die benötigten Lebensmittel aufteilen, so dass (fast) jedes Kind etwas von zu Hause mitbringt. Eignet sich besonders, wenn man hin und wieder eine einzelne Sequenz durchführt.
- **Eltern besorgen Lebensmittel:** Im Turnus könnte jede Familie einmal dran sein, die benötigten Lebensmittel für die Jause zu besorgen, wenn dies als langfristiges Projekt angelegt ist.
- **Lehrperson sponsert Lebensmittel:** Viele Pädagog*innen sind sehr großzügig und bezahlen hin und wieder für die Klasse aus eigener Tasche etwas. Das ist auch eine Möglichkeit, aber wir finden, dies sollte eher die Ausnahme bilden und ggf. bei Überraschungen zum Einsatz kommen (z. B. wenn die Lehrerin Geburtstag hat).

- **Elternverein fragen:** Vielleicht gibt der Elternverein einen Beitrag dazu oder ist sogar bereit, aktiv mitzuarbeiten – z. B. in der Vorbereitung der Materialien im Raum und bei der Betreuung.
- **Sponsoren suchen oder Spenden sammeln:** Dafür eignen sich besonders regionale Lebensmittelbetriebe der Umgebung, solche aus dem Schüler*innenumfeld oder dem Netzwerk der Schule.
- **Gemeinde oder Schulerhalter mit an Bord holen:** Sollte es ein Schulprojekt sein, lohnt es sich auch beim Schulerhalter (z. B. Gemeinde) nachzufragen.



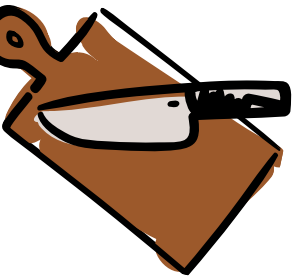
Raum

Meistens reicht das Klassenzimmer für die Aktivitäten aus. Trotzdem ist ein zusätzlicher Raum oft hilfreich. Das können die Schulküche, Arbeitsbereiche im Gang, Gruppenräume oder Ähnliches sein.. Denkt auch daran, frühzeitig zu reservieren, falls dies an eurer Schule gewünscht wird. Falls eure Schule über eine Terrasse oder einen Schulhof mit Tischen und Bänken oder eine Arena, etc. verfügt, versucht diese doch an den wärmeren Tagen auch für Jause-Sequenzen zu nutzen. Auch wenn das Klassenzimmer ausreicht, so tut ein Ortswechsel allen gut.

Personen

Sobald die Klasse aufgeteilt an unterschiedlichen Orten arbeitet, kann es je nach Klasse sinnvoll sein, eine zweite erwachsene Person dabei zu haben. Manchmal ergibt sich das aus dem Schulpersonal selbst: Schulassistent, Stützlehrperson, etc. Oder man plant die Sequenzen zusammen mit einer Parallelklasse, sodass zwei Lehrpersonen anwesend sein können. Je nach Aktivität können auch außerschulische Personen wie Eltern angefragt werden.

Material



Je nachdem, wie die Schule mit Küchenutensilien ausgestattet ist und wie oft ihr plant, Jause mit den Kindern zuzubereiten, könnte jedes Kind ein Rüstmesser, ein Schneidbrett, einen Teller und ein Küchentuch fix in der Schule lassen. Ähnlich wie es den Werkkoffer oder die Malbox gibt, gibt es dann die Jausen-Kiste oder wie ihr sie dann benennen wollt. Allenfalls kann das beschriftete Material der Kinder auch gesammelt aufbewahrt werden.

Außerschulischer Praxisbezug

Stellt eine Liste zusammen, welche Praxisbezüge ihr passend zum Thema einbinden könnt.

- **Vortragende:** Eltern oder Verwandte mit einer Expertise aus den Bereichen Ernährung, Landwirtschaft oder Lebensmittel. Externe Personen wie Jäger, Seminarbäuerinnen, Apfelbauern, Tofuproduzentinnen oder viele mehr
- **Betriebe:** Lebensmittelbetriebe in der Umgebung: Bäckereien, Molkereien, Restaurants, die Küche, aus der das Schulessen kommt, Supermarkt, Dorfladen und viele mehr



Soziales Lernen und Verantwortung

Manchmal stellt man sich die Frage, ob man den Aufwand auf sich nehmen möchte und ob das mit „der wilden Sophie“ oder „dem zappeligen Luis“ überhaupt geht und ein Vorhaben außerhalb des Klassenzimmers, wo die Kinder auch noch mit Messern hantieren, nicht zu chaotisch wird.



Oft hört man Tipps wie:

Die Lehrperson erklärt *die Regeln*

Die Lehrperson erklärt *die Konsequenzen*, wenn die Regeln nicht eingehalten werden

Die Lehrperson muss den Raum/das Material/die Sequenz *perfekt vorbereiten*

... und all dies kann im Ansatz manchmal auch sinnvoll sein.

Uns gefällt allerdings die Idee, dass die Verantwortung des Gelingens von allen gemeinsam getragen wird und herausfordernde Situationen als Lernchance genutzt werden. Warum? Unter anderem, weil Eigenverantwortung eben auch und besonders in Bezug auf Lebensmittel und Ernährung ein besonderes Ziel ist. So bekommen Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, Verantwortung für ihre Entscheidungen und ihr Verhalten zu übernehmen und lernen, diese Fähigkeiten auch beim Essen einzusetzen.



Plant dazu am besten ein Vorbereitungs- und Nachbereitungsgespräch ein, dieses könnte etwa auch in den Klassenrat integriert werden. Das Vorgehen eignet sich auch für Exkursionen und außerschulische Aktivitäten oder spezielle Anlässe in der Schule.



Vorbereitungsgespräch (je nach Alter der Kinder bitte anpassen)

Lehrperson hat einen Stift, Notizblock und am besten auch eine blanko Klassenliste bereit. Am besten überlegt sie sich schon im Vorfeld die Chancen und Risiken des Vorhabens, so dass sie im Vorbereitungsgespräch entsprechende Fragen stellen kann.

- **1. Vorhaben erklären und Freude wecken, etwa:** Ich freue mich total, mit euch einige Projekte zur Jause zu machen. Dazu werden wir auch in der Küche und im Gruppenraum arbeiten, mit Messern schneiden, ...; Das wird richtig gut, weil wir da auch ganz viel über xy lernen können; Aber das Wichtigste: Wir genießen dann zusammen eine selbstgemachte Jause!
- **2. Kinder einbeziehen, Brainstorming:** Was gibt es denn alles zu tun? Wer kann welche Tätigkeiten in der Küche schon ganz gut? Wie könnten wir xy organisieren, damit es gut klappt? Lehrerin stellt weiter Fragen, macht sich Notizen und unterbricht nicht.
- **3. Ideen bestätigen, Sorgen äußern:** Ich denke, dass euer Vorschlag xy sehr gut ist, weil ...; Ich habe aber Sorge, dass xy nicht funktioniert, weil ...; Habt ihr Vorschläge? Worauf sollten wir noch achten?“ Lehrerin macht sich Notizen.
- **4. Verantwortung teilen:** Wer könnte denn xy (die Schneidebretter, Teller, Messer, ...) in der nächsten Pause vorbereiten? Welche vier Kinder würden heute das Spülen und Aufräumen übernehmen? Katrin, wer soll dich erinnern, wenn du sehr laut wirst? Was machen wir, wenn xy passiert?
- **5. Bestätigen, Vorfriede erhalten, Ausblick geben:** Ich habe nun Folgendes notiert: Wir achten auf...; wenn xy passiert, dann werden wir ...; Diese Kinder haben folgende Aufgaben: (Lehrperson liest noch einmal vor); Wir besprechen danach, wie unsere Planung funktioniert hat, vielleicht fällt uns ja etwas auf, das wir beim nächsten Mal anders machen wollen. Das wird richtig cool, ich freue mich darauf!





Während der Sequenz

- Sich wirklich an die abgesprochenen Punkte halten und nur eingreifen, wenn nötig (Peter, könntest du Katrin bitte erinnern?)
- Notieren, was gegebenenfalls nicht gut lief



Nachbesprechung, wieder Notizen machen

- Kinder (und Lehrperson ergänzt später) berichten, was gelungen ist, was Spaß gemacht hat, etc. – Positives bekräftigen
- Kinder (und Lehrperson ergänzt später) berichten, was nicht gelungen ist, bzw. was man das nächste Mal anders machen müsste/könnte
- Ideen sammeln, wie verbessert werden könnte
- die Ergebnisse werden zusammengefasst und vor der nächsten Sequenz im Vorbereitungsge-spräch wieder aufgenommen



Und jetzt geht's los!

So, nun hoffen wir, dass ihr – wenn es nicht schon geschehen ist – gleich eine Sequenz für eure Gruppe aussucht und umsetzt! Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

Euer Land schafft Leben-Bildungsteam