



Titel	GESUNDES ESSEN
Einführung	Dieser Workshop soll die Schüler_innen dazu anregen, ihr eigenes Risikoverhalten in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu bewerten, und sie dabei unterstützen, ihre eigene Gesundheit zu fördern, insbesondere ihre Essgewohnheiten. Die Schüler_innen lernen, wie sie ihre eigenen Essgewohnheiten einschätzen können; sie finden Informationen über das Tellermodell und über Ernährungs- und Lebensmittelempfehlungen. Schließlich können sie ihr Essen in der Schulkantine genießen, indem sie das Tellermodell gemeinsam mit ihrem Team anwenden.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Ziel dieses Workshops ist es, zu vermitteln, was gesunde Ernährung bedeutet und wie sie sich auf verschiedene Risikofaktoren von Krankheiten auswirken kann.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen, Aufbau von Kapazitäten und Intervention
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Maßband, Computer, Internetanschluss.
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop, Interaktion, Aufgaben, Zusammenarbeit
Auseinandersetzung mit dem Thema	Der Workshop besteht aus verschiedenen Aktionspunkten: Punkt 1) Messung der Taille (Zielwert: Frauen <80 cm, Männer < 94 cm, geringes Risiko: Frauen 80-87 cm, Männer 94-101 cm, erhöhtes Risiko: Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm). In dieser Messstelle gibt es ein Orientierungsblatt, um die Messung richtig durchzuführen und die richtige Stelle in Ihrer Taille zu finden. Punkt 2) Testen Sie Ihre Essgewohnheiten Zu diesem Zeitpunkt machen die Schüler_innen einen Test über Essgewohnheiten (mindestens einen der folgenden Tests). Bewertung der gesunden Ernährung: https://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/healthy-eating-assessment.pdf





	<p>Test der finnischen Diabetesvereinigung zu Essgewohnheiten: https://www.diabetes.fi/files/594/Testaa_ruokatottumuksesi_2018_paino.pdf (Auf Finnisch)</p> <p>Test der Finnischen Diabetes-Gesellschaft zu den Essgewohnheiten: https://www.diabetes.fi/files/502/eRiskitestilomake.pdf (auf Englisch)</p> <p>Weitere Informationen über gesunde Ernährungsgewohnheiten finden Sie hier: https://www.ruokatieto.fi/briefly-english https://www.ruokavirasto.fi/en/themes/healthy-diet/</p> <p>Punkt 3) Ernährungspyramide und Tellermodell An dieser Stelle werden die Schüler_innen in ihren Teams die Lebensmittelpyramide und das Tellermodell für eine gesunde Ernährung untersuchen. Sie sollten die folgenden Fragen beantworten:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beschreiben Sie, wie Sie sich nach der Lebensmittelpyramide und dem Tellermodell ernähren sollten.2. Zeichnen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit <p>https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/ https://www.ruokavirasto.fi/en/themes/healthy-diet/nutrition-and-food-recommendations/the-plate-model/</p> <p>Punkt 4) Verzehr des Essens in der Schulkantine Zum Abschluss gehen die Schüler_innen in die Schulkantine, um diese Ernährungs- und Lebensmittelempfehlung (insbesondere das Tellermodell) in die Praxis umzusetzen. Die Schüler_innen holen sich das Essen vom Schulbuffet nach dem Tellermodell und essen gemeinsam zu Mittag.</p>
Dauer	1-1,5 Stunden + Mittagessen mit dem Team
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen, wie sie ihre eigene Gesundheit und ihre Essgewohnheiten einschätzen können, und erhalten Informationen über das Tellermodell sowie über Ernährungs- und Lebensmittelempfehlungen.





Raster - Positive Gesundheit

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

