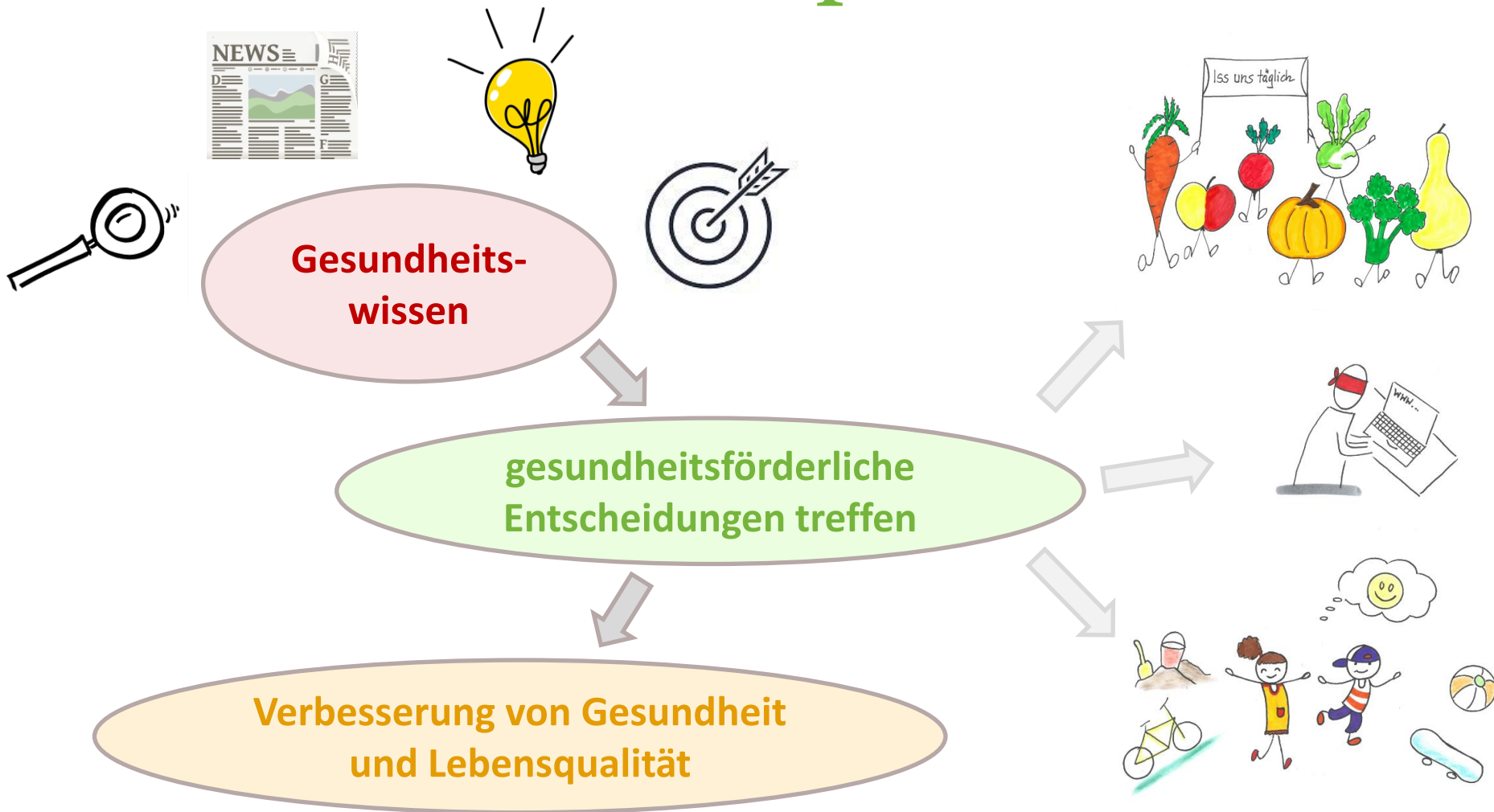


# Gesundheitskompetenz im Unterricht vermitteln

Die feel-ok Box



# Gesundheitskompetenz...



# Gesundheitskompetenz...

Wissen, verstehen, anwenden und entscheiden!

→ Adoleszenz: grundlegende geistige, körperliche und emotionale Entwicklungsprozesse, die auch das Gesundheits- bzw. Risikoverhalten prägen.

→ Jugendliche brauchen ein fundiertes Gesundheitswissen, um später die richtigen Entscheidungen treffen zu können.

→ Für digitale Generation Beschaffung von Informationen kein Hindernis;



Wichtig: **seriöses, evidenzbasiertes**, fachlich fundiertes Gesundheitswissen **frei von kommerzieller Werbung** in digitalem Format!

# Warum sollen PädagogInnen/ JugendarbeiterInnen Gesundheitskompetenz vermitteln?

- Weil es für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen wichtig ist, dass sie Gesundheitsinformationen und Wissen über Gesundheit und Krankheit haben, dieses verstehen und anwenden können!
- Weil die Schule/ Jugendeinrichtung eine wichtige soziale Umgebung ist, in der Kinder sehr viel Zeit verbringen und hier für ihr Leben lernen und Vorbilder finden!
- Weil die Fähigkeiten, die man für Gesundheitskompetenz braucht, die Fähigkeiten sind, die man z.B. im Setting Schule lernt: **lesen, verstehen, hinterfragen, interpretieren, anwenden!**
- Weil es einen Erlass des Bundesministeriums gibt, wonach das Vermitteln von GK zu den Aufgaben von PädagogInnen gehört.

# Die Maßnahmen

Mai 2018 – Februar 2020 für Primarstufe und Sekundarstufen I + II

- **Leitfaden Schulen für Gesundheitskompetenz** (abgestimmt mit PädagogInnen)  
→ Beilagen
  - schulische Unterstützungssysteme
  - best practice Beispiele zur Umsetzung in Schulen
- **Materialbox mit Modulen für die Primarstufe und die Sekundarstufen**  
(abgestimmt mit PädagogInnen und ExpertInnen)
- **SQA-Pläne, QIBB-Pläne**  
(abgestimmt mit PädagogInnen)
- **Schulungskonzept/ regionale Fortbildungen**  
für den Einsatz bzw. die Vermittlung
- **Testinstrument**  
(IfGP) und Testung als Pilot GET-Schulen

# Der Leitfaden...

- soll es Schulen erleichtern, sich systematisch zu einem gesundheitskompetenten Lebensraum zu entwickeln, in welchem gesunde Entscheidungen für alle Beteiligten möglich sind!
- neun Standards, an denen sich eine Schule orientieren kann
- Leitfaden Offene Jugendarbeit (boja)

# Leitfaden: Ansatz auf der Struktur- und Organisationsebene, um...

- ... Rahmenbedingungen zu schaffen, um gesunde Entscheidungen zu erleichtern:
  - gesundes Essen und Trinken im Schulalltag verfügbar und erfahrbar machen
  - Bewegungsfreiräume schaffen, um Bewegungskompetenz im Schulalltag (Innen- und Außenräume) erfahren und erwerben zu können
- ... eine Struktur der vernetzten Zusammenarbeit zu schaffen  
(z.B. PädagogInnen, Schulärzte/ Schulärztinnen, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, BeratungslehrerInnen, Eltern), im Rahmen derer man im Sinne eines Frühwarn- und Interventionssystems auf psychosoziale Belastungen reagieren kann.

# An wen wendet sich der Leitfaden?

Der Leitfaden richtet sich an Schulleitungen, Schulaufsicht, Schulteams, die ihre Schule als einen Lebensraum gestalten möchten, der gesunde Entscheidungen ermöglicht.

z.B. im Rahmen einer Gesundheitskonferenz zu bearbeiten...



# Schulentwicklungspläne

- abgestimmt mit Landeskoordinatorin
- Rückkoppelung mit Schulleitungen, PädagogInnen

# Die feel-ok Box

Module, Infos und Arbeitsblätter für die Sekundarstufe I + II / anwendbar für die Jugendarbeit

- Module in Form von Arbeitsblättern mit Fallbeispielen
- Verknüpfung der Inhalte und Infos mit [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)
- Ausarbeitung von 10 Themen (Kooperationen mit Climate Change Center Austria, Friedensbüro, Kinder- und Jugendpsychologin, Sexualtherapeutin...)
- SQA-Plan und QIBB-Plan zur Umsetzung und Schulentwicklung: am Anfang der Planung wird besprochen, in welchen Fächern und Schulstufen welche Themen bearbeitet werden; für Unterstufe, Oberstufe AHS und BMHS
- Checklist zur Umsetzung von Bewegungsförderung

# 10 Themen

## 1. Bewegung:

kein Modul, Schulformen der Sekundarstufe ohnehin Bewegungs- und Sportunterricht; kurzer praktischer Leitfaden mit Tipps und Checkliste, wie man Bewegungsförderung in der Organisationsstruktur und in den Innen- und Außenräumen verankern kann.

## 2. Ernährung – 4 Module

## 3. Gewalt – 2 Module

## 4. Klima – 2 Module

## 5. Liebe & Sexualität – 5 Module

## 6. Onlinewelt – 4 Module

## 7. Gesundheit & Krankheit (Prävention und Versorgung) – 5 Module

## 8. Psychosoziale Gesundheit – 4 Module

## 9. Rausch und Risiko – 2 Module

## 10. Suchtmittel – 3 Module

**Ein Modul = ein Stundenbild!**

# Aufbau Module

1. Ziele
2. Wissensteil PädagogInnen
3. Fallbeispiele getrennt für 10 – 14 und über 14-Jährige
4. Reflexionsfragen
5. Vertiefende Übung
6. Weiterführende Links und Literaturempfehlungen

Module sind mit [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) verknüpft, als Grundlage für die Recherche der Jugendlichen

# Beispiel: Ernährung

Lebensmittelrends, Kennzeichnung, vegan/ vegetarisch, Unverträglichkeiten

Modul: Lebensmittelkennzeichnungen

## Ziele

Die Jugendlichen wissen, welche Angaben sie auf Lebensmitteletiketten finden.

Die Jugendlichen kennen Zusatzstoffe, die Lebensmittel enthalten können und was diese bewirken.

Die Jugendlichen können zwischen Gütesiegel und Marken unterscheiden.

Die Jugendlichen können erklären, was Bio und Fair Trade bedeuten.

Die Jugendlichen erfassen, wie eine nachhaltige Ernährung aussieht und welche gesundheitlichen Vorteile sie hat.

Die Jugendlichen reflektieren, wie Werbung das Kaufverhalten beeinflusst.

# Wissensteil für Erwachsene

Eine EU-Verordnung regelt, was auf **Lebensmittel-Etiketten** stehen muss. ProduzentInnen müssen verpflichtend neun Angaben anführen:

1. Sachbezeichnung, 2. mengenmäßig abgestufte Zutatenliste, 3. Allergenkennzeichnung, 4. Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers, 5. Nennfüllmenge, 6. Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum, 7. Lagerhinweise mit Temperaturangaben, 8. Gebrauchsanleitung, 9. Nährwertdeklaration.

Die Nährwertdeklaration umfasst Energie in kJ/kcal, Fett in g, davon gesättigte Fettsäuren in g, Kohlenhydrate in g, davon Zucker in g, Eiweiß in g, Salz in g. Die ProduzentInnen geben die Angaben pro 100 g/ml an, meist in Tabellenform ([www.stmk.arbeiterkammer.at](http://www.stmk.arbeiterkammer.at)).

# Fortsetzung Wissensteil...

Österreich erkennt **vier Gütezeichen** an: AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel, ÖGE-Gütezeichen und Austria Gütezeichen. Auf EU-Ebene gelten das EU-Bio-Logo und die geschützten Ursprungsangaben (g.U.), geschützte geografische Angaben (g.g.A.) und geschützte traditionelle Spezialitäten (g.t.S). Diese Gütesiegel stehen für transparente Regelungen, Herstellung nach bestimmten Spezifikationen bzw. Richtlinien und Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen ([www.lebensmittelguetezeichen.at](http://www.lebensmittelguetezeichen.at)).

Eine Marke ist ein Zeichen, Wort oder Bild, das ein Unternehmen in ein Markenregister einträgt und dadurch schützen lässt. Andere Unternehmen dürfen es nicht für ihre Dienstleistungen oder Produkte verwenden. Anders als bei Gütesiegeln steht keine unabhängige staatliche Kontrollstelle hinter den Marken ([www.shop.wolterskluwer.de](http://www.shop.wolterskluwer.de)).

# Fortsetzung Wissensteil...

**Der Begriff Bio** ist in der EU genau definiert. Bio-Lebensmittel stammen aus ökologischem Landbau. BetreiberInnen ökologischen Landbaus garantieren eine artgerechte Tierhaltung, vielseitige Fruchtfolge und eine Mindestgröße an Stall- und Auslaufflächen. Sie verwenden keine Pestizide, mineralische Düngemittel und gentechnische Organismen. Supermärkte führen eigene Bio-Marken.

**Fairtrade-Waren** stammen aus fairem Handel. Die ProduzentInnen müssen soziale, ökologische und ökonomische Kriterien einhalten.

**Lebensmittelzusatzstoffe** gelten als Zutat. Zu ihnen zählen Farbstoffe, Trennmittel, Geschmacksverstärker, Verdickungs-, Süßungs-, oder Geliermittel. Sie müssen einen nachgewiesenen Zweck dienen. Sie durchlaufen eine wissenschaftliche Sicherheitsbewertung, bevor ProduzentInnen sie verwenden dürfen.



# Fortsetzung Wissensteil...

Laut Studien der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, haben Zusatzstoffe keine Nebenwirkungen. Jeder zugelassene Zusatzstoff hat eine eigene E-Nummer, E 142 steht z.B. für den Farbstoff Grün. Das E-Nummer-System ist in Europa sprachunabhängig verständlich. In Bio-Lebensmitteln sind 36 der etwa 350 konventionellen Zusatzstoffe erlaubt. Wer stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte isst, konsumiert mehr Zusatzstoffe. Wir sollten zu frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln greifen (Koerber 1981).

Supermärkte und Werbung wenden Tricks an, um KonsumentInnen zu verführen und unbewusst zu lenken. Große, farbige Preisschilder vermitteln den Eindruck, dass Waren billiger sind. Werbung bezieht sich vorrangig auf Produkte, die gesundheitlich keinen großen Stellenwert einnehmen und teurer sind, etwa Wurst, Süßigkeiten, alkoholische Getränke und Fertigprodukte. **Werbungen für gesündere und preiswertere Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte sind rarer.** Wie Supermärkte ihre Waren platzieren und präsentieren, beeinflusst unsere Kaufentscheidungen. Licht, Duft und Musik sorgen für eine Atmosphäre, die uns zum Kaufen motiviert.

# Quellen und Materialien

## Lebensmittelkennzeichnung: Das steht auf der Verpackung

[https://www.oesterreich-isst-informiert.at/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung-das-steht-auf-der-verpackung/?gclid=Cj0KCQiAt\\_PuBRDcARIsAMNIBdrxrKGnboDj6Xt5GujJpIvNhnLqig6wCv4vG15bSNyalluCruEUD1saAoEbEALw\\_wc](https://www.oesterreich-isst-informiert.at/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung-das-steht-auf-der-verpackung/?gclid=Cj0KCQiAt_PuBRDcARIsAMNIBdrxrKGnboDj6Xt5GujJpIvNhnLqig6wCv4vG15bSNyalluCruEUD1saAoEbEALw_wc)

Der Label-Kompass: Vergleich von Labels und Gütezeichen

<https://www.bewusstkaufen.at/guetezeichen.php>

[https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/G%C3%BCtezeichenreport\\_ZeichenTricks\\_Final.pdf](https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/G%C3%BCtezeichenreport_ZeichenTricks_Final.pdf)

<https://www.konsument.at/cs/Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=318882281653>

## Was bedeuten die E-Nummern?

<https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/E-Nummern.html>

## Was ist Bio?

<https://www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/>

## Video: Welternährung

<https://www.youtube.com/watch?v=BbBJS7jKsYw>

Unterrichtsmaterialien der DGUV zu Fair Trade

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sozialkundepowi/fair-trade/>

Informationen und Methoden zum Thema Lebensmittelverpackungen und Müll

<https://www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/schwindel-mit-der-verpackung>

Informationen und Methoden zum Thema Werbung in der Lebensmittelbranche

<https://www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/die-werbung-hat-uns-fest-im-griff>

Auflistung aller Zusatzstoffe [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html)

# Fallbeispiele

## 1) Fallbeispiel für 10 – 14-Jährige:

Du stehst vor dem Kühlregal im Supermarkt. Du möchtest einen neuen Aufstrich kaufen, den du aus der Werbung kennst. Er enthält laut Werbung viel Gemüse und die Basis ist österreichische Milch. In der Verpackungsbeschreibung siehst du, dass das stimmt. Bei den Inhaltsstoffen bemerkst du die Aufzählung mehrerer E-Nummern. Was sind E-Nummern und was weißt du darüber?

## 2) Fallbeispiel für über 14-Jährige:

Du stehst im Supermarkt und möchtest Reis kaufen. Drei Sorten stehen zur Auswahl:  
a) Reis aus Thailand, der das Fair Trade Abzeichen trägt  
b) Bio-Reis aus Indien  
c) Reis aus Italien, kein Bio.  
Nach welche Kriterien entscheidest du, welchen Reis du kaufst?  
Welchen Stellenwert haben Bio- und Fairtrade-Siegel für dich?

# Reflexionsfragen für Jugendliche

- Welche Informationen und Kennzeichnungen findest du auf Lebensmittelverpackungen?
- Wie kannst du erkennen, ob Zusatzstoffe im Lebensmittel sind?
- Warum ist es gesünder, Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen zu essen?
- Warum solltest du Werbung immer kritisch sein? Worauf zielt Werbung ab?
- Wodurch unterscheiden sich Gütesiegel und Marken? Welche sind in Österreich anerkannt?
- Was bedeutet regional und saisonal bezogen auf Lebensmittel?
- Was bedeutet Bio?
- Was bedeutet Fairtrade?
- Wie sieht eine nachhaltige Ernährung aus und warum ist sie wichtig?

3) Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit  
[www.feel-ok.at/arbeitsblaetter](http://www.feel-ok.at/arbeitsblaetter)

4) Abschlussdiskussion mit allen gemeinsam

### Vertiefungsübung

Die Jugendlichen sammeln eine Woche lang Lebensmittelverpackungen von jenen Lebensmitteln, die sie oft und gerne konsumieren. Die PädagogInnen besprechen mit ihnen kritisch:

- Warum kaufst du diese Lebensmittel? Was spricht dich an?
- Wie ist die Verpackung gestaltet (Farben, Form, Schriftzug...)?
- Was heben HerstellerInnen auf der Verpackung hervor, was steht im Kleingedruckten? Was vermittelt die Werbung zu diesem Produkt, wer ist die Zielgruppe?
- Fändest du dieses Lebensmittel ansprechend, wenn es keine Werbung dafür gäbe und die Verpackung weiß wäre?

# Zum Einsatz der Unterlagen:

1. Vorbereitung: Wissensteil lesen, Arbeitsblätter auf feel-ok sichten
2. Einführung mittels Philosophiekärtchen
3. Fallbeispiele austeilen, Gruppen bilden
4. Jugendliche beschaffen sich Infos auf feel-ok
5. Reflexionsfragen bearbeiten
6. Diskussion darüber
7. Weiterführende Links und Vertiefungsübungen

# Philosophieren als Einstieg

## Ziel

Das Philosophieren unterstützt Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

# Impulsfragen

- Welche Bedürfnisse haben Menschen?
- Warum brauchen Menschen Nahrung?
- Was bedeutet gesunde Ernährung? Ist das für alle gleich?
- Was bedeutet ungesunde Ernährung?
- Warum und für wen ist gesunde Ernährung wichtig?



# Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

# Workshop-Übung

- 2-er Gruppen
- Ein Modul eines Themas bearbeiten (z.B. Thema „Rausch und Risiko“, Modul: „Rausch“)
- Bearbeitung:
  - Wie könnte man die Themen im eigenen täglichen Arbeitsumfeld behandeln?
  - Praxistauglichkeit?
  - Was gefällt/ nicht?
- Erfahrungsaustausch