

Direktionen
der Mittelschulen,
der Sonderschulen

in Oberösterreich

Bereich Pädagogischer Dienst | Fachstab
Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

Annemarie Thallner
Fachinspektorin für Technik und Design
und Ernährung und Haushalt

Tel.: +43 732 7071-2151
E-Mail: bd.post@bildung-ooe.gv.at

Antwortschreiben bitte unter Anführung der
Geschäftszahl

Linz, 30. Januar 2025

Geschäftszahl: Päd-12/0006-2025

Ihr Zeichen:

Projekt: Jugend is(s)t Zukunft! **Schwerpunktthema: Iss dich fit! – Zwischen Fitnesshype und optimaler Ernährung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

im zweiten Semester des Schuljahres 2024/25 veranstaltet die Bildungsdirektion OÖ in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Oberösterreich, dem LFI OÖ und dem Institut für Fort- und Weiterbildung der PH OÖ das oben angeführte Projekt und lädt die Mittelschulen und Sonderschulen zur Teilnahme ein.

Das Schwerpunktthema für die Umsetzung mit den Schülerinnen und Schülern im Unterricht oder im Projekt ist:

Iss dich fit! – Zwischen Fitnesswahn und optimaler Ernährung

Startveranstaltung: Mittwoch, 26. März 2025, 09:00 - 16:00 Uhr
in der Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

A) SINN DES PROJEKTES

Bei diesem Projekt werden die aktuellen Abnehm- und Fitnesstrends aus ernährungswissenschaftlicher sowie aus psychologischer Sicht beleuchtet. Die Teilnehmer/innen erfahren, welche gesunden, regionalen und nachhaltigen Alternativen es zum Hype um industriell hergestellte Proteinprodukte gibt. Ergänzend werden spannende Beiträge und lehrreiche Einblicke zu den Themenbereichen geboten:

Ernährung und Selbstwert – Landwirtschaft in Österreich, Tierwohl: Kennzeichnung und Labels – Praktische Tipps für Wohlfühlgerichte im Alltag.

Zielgruppe: Schüler/innen von 5. bis inkl. 8. Schulstufe:

Dieses Projekt soll allen Teilnehmenden (Schüler/innen, Lehrer/innen, evtl. Eltern) Spannung und Freude an der gemeinsamen Arbeit und am gemeinsamen Genießen bringen.

Inhalt:

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Wer sich gerne sportlich betätigt, möchte seinen Körper fit halten, und dabei kann die optimale Ernährung rund um den Sport hilfreich sein. Aber brauchen wir wirklich mehr Eiweiß bzw. wann macht es Sinn? Was ist das optimale Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe? Was braucht unser Körper wirklich, um fit zu bleiben? Welche regionalen Lebensmittel haben von Natur aus einen hohen Proteingehalt, und wie können wir für gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen? Fragen über Fragen, denen die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer auf den Grund geht. Ergänzt wird dieser umfassende Weiterbildungstag durch spannende Vorträge und Einblicke in die Themen „Essen und Selbstwert“, „Tierwohl auf den Punkt gebracht“ und vielen lehrreichen Erlebnis- und Genussstationen rund um regionale Lebensmittel und Landwirtschaft. Neben den interessanten Vorträgen, Workshops und Stationen besteht die Möglichkeit des intensiven Austausches unter Kolleginnen und Kollegen und wertvollem Networking.

Gemeinsam tauchen wir tief in die Welt der Ernährung und regionaler Lebensmittel ein und beleuchten die entscheidenden Zusammenhänge zwischen Ernährung, Fitness, Wohlbefinden und Umwelt.

Schwerpunkte:

- Eiweißwahn vs. optimale Ernährung
- Meal Timing
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Sport
- Psychologische Aspekte der Ernährung – Was hat Essen und Trinken mit meinem Selbstwert zu tun?
- Landwirtschaftliche Nutztierhaltung in Österreich: Was versteht man unter Tierwohl? Wie erkenne ich Tierwohlprodukte? (Kennzeichnung und Labels)
- Verantwortungsvoller und nachhaltiger Konsum
- Wissens- und Erlebnis-Stationen: u.a. Top-Protein-Snacks aus der Region (Praxisstationen der Seminarbäuerinnen) und Verkostungsstationen

B) PROGRAMMABLAUF

08:30 Uhr: Ankunft und Registrierung

09:00 Uhr: Begrüßung – Fl Annemarie Thallner, Bildungsdirektion OÖ und Vertreter/in Landwirtschaftskammer OÖ

09:30 Uhr: Basiswissen über Sporternährung – Katrin Fischer, BSc., LK OÖ

11:00 Uhr: Was hat meine Ernährung mit meinem Selbstwert zu tun? – Mag. Karoline Hinterreither, LK OÖ

12:00 Uhr: „Info Snacken“ - Besuchen Sie die verschiedenen Info- und Mitmach-Stationen und werden Sie dabei selbst aktiv: bei der Zubereitung von „Snacks“ sowie der Einholung von spannenden Informationen zu den Themen und Workshops für Schulen. Der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung unter Kollegen/innen soll beim gemeinsamen „Info-Snacken“ nicht zu kurz kommen.

Info- und Mitmach-Stationen:

- **Top-Protein-Snacks einfach selber machen** – Praxisstation der Seminarbäuerinnen
- **Cultbeef/Premiumbeef** – Verkostungsstand Mario Lehenbauer
- **Tempe/Bohnenkas** – Verkostungsstand Bio-Hofer
- **#dieesserwisser** – entdecken Sie das umfangreiche Angebot aus Ernährungswissenschaft und Praxis
- **Stadt-Land-Tier** – Tierwohl interaktiv erleben
- **Landjugend OÖ** – Landwirtschaft goes Schule, Vorstellung und Präsentation des Projekts
- **Schule am Bauernhof** – unser nächster Lehrausgang: Landwirtschaft mit den Schüler/innen erleben
- **Bio-Austria** – immer bestens informiert mit den umfangreichen Lehr- und Lernmaterialien
- **Bienenzentrum** – Spiel- und Rätselspaß rund ums Thema Bienen
- **Waldpädagogik** – Waldwirtschaft spielerisch erleben

14:00 Uhr: Tierwohl im Fokus: Orientierungshilfe für Einkauf und Haltung – Ing. Johanna Prodingner, MEd, MA, NTÖ/Stadt-Land-Tier

15:30 Uhr: Zusammenfassung und Abschluss – Fl Annemarie Thallner, Bildungsdirektion und Vertreter/in Landwirtschaftskammer OÖ

15:45 Uhr: Ausgabe der Unterrichtsmaterialien

16:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Änderungen sind vorbehalten!

C) ZEITRAUM FÜR DIE UMSETZUNG AN DER SCHULE

Die Umsetzung ist nach Besuch der Startveranstaltung möglich.

D) TEILNAHME

Wenn Ihre Schule am Projekt teilnehmen möchte, nominieren Sie bitte für die Durchführung an der Schule ein Projektteam (2 Lehrer/innen). Um die Bedeutung des Projektes zu stärken, ersuchen wir Sie, sehr geehrte Frau Direktorin, sehr geehrter Herr Direktor, um Ihre persönliche Unterstützung.

Anmeldung beim LFI-Kundenservice:

(Bitte die Kontaktdaten beider Lehrkräfte bei der Anmeldung angeben.)

Mail an: info@lfi-ooe.at

LFI-Kursnummer: 1806/183

PH-Kursnummer: wird nachgereicht

Hinweise zur Veranstaltung:

- Die Benützung des Privat-PKW's wird gegen Verrechnung des Beförderungszuschusses genehmigt.
- Inhaltliche Informationen erhalten Sie bei Frau Katrin Fischer, LK OÖ unter katrin.fischer@lk-ooe.at
- Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel und Verpflegung wird vor Ort eingehoben.

E) ABLAUF

Das Projektteam (2 Lehrer/innen) nimmt an der Startveranstaltung teil und erlebt dort, wie das Projekt „Iss dich fit! – Zwischen Fitnesshype und optimaler Ernährung“ in der Schule umgesetzt werden kann.

F) EVALUATION

Zur Weiterentwicklung des Projekts „Jugend is(s)t Zukunft!“ besteht die Möglichkeit einer formlosen Rückmeldung nach der Umsetzung mit den Schüler/innen per E-Mail an sab@lk-ooe.at.

Freundliche Grüße

Für den Bildungsdirektor
HRⁱⁿ Isabell Schaurhofer, MA MEd

Elektronisch gefertigt

Beilagen: Einladung Jugend is(s)t Zukunft, Feedbackbogen