

29. April 2010

UNBEGLEITET

12. März 2010

fuBü

Ossi
Sigrid

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGMEDIZIN
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN
TIROL

→ Dr. Adenfeld
Nöbl

Innsbruck, im März 2010
Martina Santer

MODUL „GENUSSVOLL ESSEN“

Sehr geehrte Direktorin, sehr geehrter Direktor!

Die Werbung vermittelt unseren Kindern und Jugendlichen, dass sie ohne spezielle Nahrungsmittel ihren Darm nicht "regulieren" und ihre Gesundheit nicht erhalten könnten. Gleichzeitig diktiert die Mode ein immer schlankeres Schönheitsideal, welches nur mit einer „neuen“ Diät oder einem „Wundermittel“ erreicht werden könne.

Den Überblick bei dieser verwirrenden Vielfalt an Informationen zu bewahren gleicht einer Quadratur des Kreises.

Seit über 10 Jahren bietet der **avomed** das Modul „Genussvoll Essen und Trinken“ an Tirols Kindergärten und Schulen an. Dieses Präventionsprojekt vermittelt bereits im Kindergarten und später in der Schule Genussfähigkeit und Esskultur in Verbindung mit Basiswissen. Da die Unterrichtseinheiten Workshop-Charakter haben, werden die SchülerInnen, Eltern und PädagogInnen zu aktiven Beteiligten gemacht. So kann die ein oder andere gesunde Weiche für ein ausgewogenes Essverhalten im späteren Erwachsenenalter gestellt werden.

Den jeweiligen Selbstbehalt für unser Programm entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Anmeldefax.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Sobald diese eingetroffen ist, werden wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen. Mit der Bitte diese Informationen auch an Ihre Kolleginnen und Kollegen weiterzuleiten verbleiben wir

mit freundlichen Grüßen

avomed

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Dr. Ludwig Gruber
(Vorsitzender)

Friedrich Lackner
(Geschäftsführer)

Dr. Adenfeld Nöbl
(Projektleiterin)

Anlagen:
Themenkatalog
Anmeldeformular

6020 Innsbruck
Anichstraße 6
Tel. 0 512 / 58 60 63
Fax 0 512 / 58 30 23
e-mail: avomed@avomed.at
www.avomed.at
Hypo Tirol Bank BLZ 57000
Konto Nr. 200 006 240
ZVR: 634770821

empowered by



Tiroler Gebietskrankenkasse
TGKK
» Die Gesundheitskasse «



Themenkatalog „Genussvoll Essen“

Es gibt auch die Möglichkeit verschiedene Themenschwerpunkte zu kombinieren. Bitte nützen Sie dieses Angebot, so können wir wirklich auf alle Ihre Interessen eingehen!

1 „Viktor, Gretl, Michl, Olivia und Seppi stellen uns einfache Regeln für's genüssliche UND gesunde Essen vor“

Der „Klassiker“ unter unseren Ernährungsthemen. Genussvolles Essen nach der 5-Finger-(VGMOS)-Regel. Gesundes Essen mittels Sinnesübungen positiv erleben. (z.B. Lebensmittel blind verkosten,...) Finden auch hier Süßigkeiten ihren Platz?

Geeignet:
Kindergarten

2 „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“

Ein weiterer „Klassiker“ unter unseren Ernährungsthemen. Gemeinsam erarbeiten wir eine gesunde und genussvolle Ernährung nach der 5-Finger-(VGMOS)-Regel. Nur wenn Kinder positive Erfahrungen mit allen Sinnen machen, wird auch gesundes Essen interessant. Deshalb: viele Übungen (z.B. Geruchs- und Geschmacksstraße,...) zum Mitmachen!

Geeignet:
Für alle Schulstufen
Elternabende

3 „Bin im Stress“

Die schöne neue Welt des Essens. Täglich neue Nahrungsmittel im Supermarkt, die „noch gesünder“ sind. Snacking, Fertiggerichte, Fast Food sind die großen Trends. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr trotzdem fit und gesund bleibt.

Geeignet:
Ab der 5. Schulstufe
Elternabende

4 „Be fit! – Essen und Sport“

Um welchen Preis Leistung erbringen und gewinnen? Nahrungssupplemente, Energy-Drinks und Power-Shakes unter der Lupe. Die Alternative: die optimierte Basiskost für SportlerInnen. Richtiges Essen und Trinken beim Sport und sein Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Zum Mitreden und Mitdiskutieren!

Geeignet:
Ab der 5. Schulstufe
Elternabende

Bitte wenden

5 „Essen ist schön – nicht essen macht schön!“

Von der „Venus von Willendorf“ bis zu „Victoria Beckham“. Die Körperform hatte immer eine besondere Bedeutung. Heute gilt schlank als schön. Aber ab welchem Zeitpunkt wird die Figur krankhaft mit (nicht) essen geformt? Magersucht, Ess-Brechsucht und Binge-Eating unter der Lupe. Zum Mitreden und Mitdiskutieren

Geeignet:

Ab der 5. Schulstufe

Elternabende

6 „Die Gerüchteküche brodelt“

Diätschokolade ist gut für die Figur. Ist brauner Zucker wirklich gesünder als weißer? Sind „Light-Produkte“ immer leichter? Diese und viele andere „urban legends“ werden durch eine moderne, wissenschaftliche Brille betrachtet.

Geeignet:

Ab der 5. Schulstufe

Elternabende

7 „Kleine Ernährungslehre“

Auch ein neues Thema in unserem Katalog. SchülerInnen soll Grundlagenwissen vermittelt werden. Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe. Wozu brauchen wir sie wirklich? Besonderer Fokus liegt auf den versteckten Fetten.

Geeignet:

Ab der 5. Schulstufe

Elternabende

8 „Das Kind im Schlaraffenland“

Ein weiterer „Klassiker“. Esskultur und Ernährungserziehung im Schatten von Medien und Werbung. „Kampfplatz Esstisch“ oder „der kleine Tyrann im Supermarkt“. Wie können wir diese Klippen umschiffen und unseren Kindern ein vernünftiges Essverhalten mit auf ihren Weg geben? Zum Mitreden und Mitdiskutieren!

Geeignet:

Elternabende

9 „Von einem der Auszug, um das Sattwerden zu lernen“

Essen und Trinken sind vor allem sinnliche Erfahrungen. Bei diesem Elternabend werden alle TeilnehmerInnen zu den HauptakteurInnen des Abends. Aktivieren statt Konsumieren. Kann man auch blind Lebensmittel erkennen? Mitreden, Mitmachen, Mitdiskutieren!

Geeignet:

Elternabende

Es können auch verschieden Themen kombiniert werden!

Name und Adresse der Schule

An den
avomed
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung
Anichstraße 6/4
A-6020 Innsbruck

Anmeldung
Modul „Genussvoll Essen“
FAX: 0512/ 58 30 23

- Vortrag für SchülerInnen (1-2 UE) Kosten: EURO 44,-/ 88,-
- Elternabend (1-2 UE) Kosten: EURO 44,-/88,-
- Workshop für SchülerInnen (3-4 UE) Kosten: EURO 110,-
- Workshop für LehrerInnen (2-4 UE) Kosten: EURO 88,-/110,-
- Tagesveranstaltung bzw. Gesundheitstag (5-8 UE) Kosten: Euro 165,-
Genauer Inhalt bzw. Thema nach Rücksprache.

Gewünschte Themen (siehe Nummern laut Themenkatalog):.....

Anzahl Vorträge/Workshops:

Anzahl der Unterrichtseinheiten (pro Vortrag):.....

Anzahl TeilnehmerInnen:

Schulstufen:

Nach Einlangen des Anmeldeformulars werden wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen.

Kontaktperson:

am besten erreichbar um Uhr unter der Telefonnummer

oder E-mail – Adresse

.....

Ort, DatumUnterschrift