



Ernährung

Schönheit kommt von innen – oder?!

Ein Workshop zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls

Warum

Ausgewogene Ernährung sowie genussvolles Essen und Trinken sind Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Nahrung versorgt unseren Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen und fördert unser Wohlbefinden. In der Schule steht die Gestaltung eines genussvollen und verantwortungsvollen Essalltags im Zentrum. Dabei wird nicht zwischen gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln unterschieden und das Essen ist nicht auf physiologische Vorgänge beschränkt. Im Schulalltag soll eine Esskultur gelebt werden, in der z.B. das gemeinsame Zubereiten und Essen von Speisen und das Erkunden von Nahrungsmitteln positiv besetzt sind. (Aus: PH Zürich, Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, 2020)

Stufe

8. Klasse

Umsetzung

Der Workshop wird von einer externen Fachperson durchgeführt und dauert 2 Lektionen. Die Jugendlichen werden auf ihr Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert. Sie werden angeregt, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen in ihrer Wechselwirkung zu beobachten und zu verstehen.

Bemerkung

Das Angebot wird vom Gesundheitsdienst durchgeführt. Es ist kostenlos.

Schule

Munzinger

Stufen

7. –9. Klasse

Schulleitungsteam

2 Schulleitungen

Anzahl Schülerinnen und Schüler

303

Grösse Kollegium

44

Organisation Gesundheitsförderung

1 KGF bildet zusammen mit der Schulleitung das Gesundheitsteam.

Homepage

www.mawe-bern.ch
