

FAQ's vom 6.11.2014 - Tagung für Gesundheitsreferenten*innen

Gibt es Stellen (Institutionen, Vereine,...), die bekannt sind, gerne Gesundheitsprojekte finanziell zu unterstützen?

Die mir am besten bekannten Stellen sind:

Bildungsförderungsfonds

http://www.bmlfuw.gv.at/umwelt/nachhaltigkeit/bildung_nachhaltige_entwicklung/bildungsfoerderung.html

Fonds Gesundes Österreich

<http://www.fgoe.org/projektfoerderung>

Wo gibt es Vorzeige-Schulen mit fertigen Ideen. Links dazu?

Hier findet man ausgezeichnete Projekte und die Projektberichte dazu:

http://www.fgoe.org/projektfoerderung/gefoiderte-projekte/fgoe_project_search_form

Unser Schulbuffet

<http://unerschulbuffet.at/category/applaus/>

Schulobst wurde abgelehnt

Von offizieller Stelle? Wenn ja, davon habe ich leider vor Kurzem schon einmal gehört. Bitte versuchen Sie, es anders zu organisieren. Spenden regionaler Betriebe? Elternverein? Gemeinde?

Gratis verfügbares Obst ist auf jeden Fall die am besten angenommene Form von Obst und normalerweise greifen Kinder, Jugendliche und Erwachsene gerne zu!

Jause ohne Fleisch?

Eine großartige Sache! Nur nicht zu viel darüber reden, dass da jetzt etwas NICHT drin ist. 😊

Ich würde allerlei Aufstriche für die vegetarische Jause empfehlen, ich gebe Ihnen gerne meine Rezeptsammlung dazu.

Donuts & Krapfen sind keine Jause

Da stimme ich zu. Viele Schulbuffetbetreiber*innen lassen sich nicht davon abbringen, weil sie das „goldene“ Geschäft sind. Mir gefällt die Lösung der kleineren Mehlspeisenvarianten, einer beschränkten Menge insgesamt und/oder bestimmte Tage in der Woche, an denen sie angeboten werden.

Gesundes, schlichtes (einfaches) Buffet

Ein gutes Schulbuffet sollte pro Tag nicht zu groß in der Auswahl sein, aber regelmäßig wechseln im Angebot.

Rezepte findet man zB hier:

http://www.sipcan.at/uploads/2/8/1/4/28145439/rezepte_fr_die_schuljause.pdf

<http://hspottenbrunn.ac.at/download/publikationen/Kochbuch%20gesunde%20Jause.pdf>

Wie finde ich eine gute Qualität von Ölen? Oliven, Raps, Sonnenblumen

Öle schneiden leider wirklich immer wieder schlecht ab bei Untersuchungen. Hilfreich sind die Informationen der AK. Hier der Link zum letzten Test von Speiseölen mit dem Ergebnissen als PDF zum Download:

http://media.arbeiterkammer.at/ooe/T_2014_Oele_OekoTest.pdf

Leistungsfördernde + -hemmende Lebensmittel, Körperliche / kognitive Leistungsfähigkeit steigern

Leistungsfördernde Lebensmittel sind vor allem Getreideprodukte & Nüsse. Viel mehr noch ist für mich aber die Zubereitung relevant. Ein sehr fettreiches Gericht dämpft die Leistungsfähigkeit auf jeden Fall!

„Zaubermittel“ bezüglich Leistung gibt es aber leider noch nicht. 😊

Mir gefällt der Begriff der Leistungsförderung persönlich in der Schule nicht so gut, die Förderung der Freude am guten Essen, dem Erlernen von Kochkenntnissen und der Bewegung fördert gleichzeitig auch Gesundheit, Selbst- und Körperbewusstsein und Konzentration.

Gesunde Säfte, die Kindern schmecken:

Die Sipcan-Liste für Getränke ist dabei sehr hilfreich. Sie bietet Ihnen eine Sammlung von Getränken, die pro 100 ml weniger als 7,4 g Zucker enthalten.

www.sipcan.at

Mineralwasser mit Geschmack (Fruktose) wirklich ok?

Sie haben Recht, prinzipiell werden wir viel zu stark mit verschiedenen Zuckern bedient. Auch die Entstehung von Unverträglichkeiten wird in diesem Zusammenhang diskutiert. Persönlich wünsche ich mir die Senkung des Zuckeranteils in unserer (vor allem industriell hergestellten!) Nahrung, unabhängig davon, welche Zuckerart es ist.

Als Unterstützung siehe bitte auch Getränkeliste sipcan.

Umstellung vom Schulbuffet

Tolle Hilfestellungen finden Sie unter

http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden_Schulbuffet_2008_screen.pdf

http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Die_gute_Schuljause_screen.pdf

Energydrinks & Co in den Freistunden

Mir gefällt die Regelung der energydrink-freien Schule am besten und ich glaube auch, dass es am einfachsten umzusetzen ist.

Süße Getränke als Durstlöscher

Bio-LM in der Schule: Rückmeldung der Eltern?

Solange der Preisunterschied nicht über die Stränge schlecht, sind Bioprodukte gut in der Schule möglich und gern gesehen. Also unbedingt mindestens bei Milch & Milchprodukten!