

## Die steirische Ernährungspyramide

Die steirische Ernährungspyramide zeigt dir den Weg zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die deine Gesundheit unterstützt, unsere Region stärkt und die Umwelt schont. Sie bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse regionaler Lebensmittel, lässt dabei aber genügend Freiraum zur persönlichen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass – abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann. Wähle dazu bevorzugt aus dem in der Steiermark verfügbaren saisonalen Angebot!

Alle Angebote und Materialien rund um die steirische Ernährungspyramide gibt es auf unserer Website.

[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)



## Kontakt

Landwirtschaftskammer Steiermark  
 Referat Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenten  
 8010 Graz, Hamerlinggasse 3  
 Tel.: +43 (0) 316 8050-1292 oder +43 (0) 664 602596 4633  
 Mail: [blk@lk-stmk.at](mailto:blk@lk-stmk.at) oder [csm@lk-stmk.at](mailto:csm@lk-stmk.at)  
 Web: [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)



Fotos: Carletto Photography



## Geschmacksschule: Lebensmittel schmecken, riechen, ertasten, hören

 1.-8. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

Durch einfache Übungen und kleine Experimente erforschen Schülerinnen und Schüler frische Lebensmittel mit all ihren Sinnen und schärfen dabei ihr Bewusstsein für einen unverfälschten Geschmack von Produkten aus der Region. Freude am Ausprobieren und Lust auf neue Geschmackserfahrungen werden durch die Genussübungen geweckt.

## Das tolle Korn

 1.-8. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

In diesem Workshop verwandelt sich das Klassenzimmer in eine Lern- und Backstube. Vom Acker bis zum Backofen wird der Weg des Getreidekorns erkundet. Die Schülerinnen und Schüler lernen dabei die Vielfalt der Getreidesorten kennen, pflanzen ihr eigenes Getreide an, erfahren, wie ein Getreidekorn aufgebaut ist und was in einer Mühle passiert und welche Zutaten es für ein richtig gutes Brot braucht. Ein solches wird schließlich auch gemeinsam gebacken und bei einer gemütlichen Jause verkostet.

## Das Ei - ein geniales Lebensmittel

 1.-8. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

Ein rundum geniales Lebensmittel wirft viele Fragen auf: Warum ist das Ei so lange haltbar? Wieso haben manche Eier eine braune und andere eine weiße Schale? Wie kann ich feststellen, ob das Ei noch frisch ist? Wie gesund sind Eier eigentlich? Die Antworten auf diese und weitere Fragen werden in diesem erlebnisreichen Workshop sowohl aus ernährungsphysiologischer Sicht beantwortet als auch in spannenden Versuchen experimentell ermittelt. Anschließend wird gekocht – hier kann jeder seine ganz persönliche Lieblingseierverspeise kreieren und genießen.

## Gemüse-Feinschmeckertraining

 1.-6. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

Beim Feinschmeckertraining erkunden Schülerinnen und Schüler die Lebensmittelgruppe „Gemüse“ auf erlebnisorientierte Art und Weise. Die Kinder lernen ihr Essen bewusster wahrzunehmen und dabei alle Sinne einzusetzen. Die Sinnesspiele verbessern die Fähigkeit zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Das sinnliche Erfahren der Lebensmittel hilft den Kindern verschiedene Gemüsesorten kennenzulernen, Abneigungen abzubauen und neue Vorlieben zu entwickeln.

## Milchlehrpfad

 1.-6. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

Anhand dieses von der AMA-Marketing, dem LK Schulmilchforum und den Seminarbäuerinnen entwickelten Schulpakets erforschen Schülerinnen und Schüler mit viel Spiel und Spaß den Weg der Milch von der Kuh bis ins Glas. Vom Wettmelken bis zum Butterschütteln stehen neben viel Wissenswertem spannende Mitmach-Stationen am Programm.

## Schweinelehrpfad

 1.-6. Schulstufe  kostenlos\*  2 Stunden

Das Wissen um moderne Nahrungsmittelproduktion ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr. Ziel dieses Lehrpfades ist es, ein realitätsnahes Bild der Landwirtschaft und der Arbeit auf einem Bauernhof mit Schweinehaltung zu vermitteln. Dafür nehmen die Seminarbäuerinnen die Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer auf einen spielerischen Hofrundgang mit und erklären viel Wissenswertes über die Schweinefamilie, die Fütterung, ihr Leben am Hof und das Lebensmittel „Schwein“.

\*Die Kosten werden vom VÖS (Verband Österreichischer Schweinebauern) übernommen.

## Einkaufen mit Köpfchen

 ab 2. Schulstufe  4 Euro/SchülerIn  2 Stunden

In diesem Workshop lernen Schülerinnen und Schüler mit allen Sinnen, warum es nicht egal ist, was wir einkaufen und essen. In einem abwechslungsreichen Programm wird erarbeitet, was uns das Etikett alles verrät und warum jede und jeder Einzelne von uns mit dem Griff ins Regal mitentscheidet, wie die Welt von morgen aussieht. Im praktischen Teil liegt der Fokus auf dem Verkosten und dem aktiven Einsetzen der Sinne. Natürlich gibt es viele Tipps für den täglichen nachhaltigen Einkauf. Ein spannender, lebensnaher Workshop für klimafitte Kids mit Grips!

## Mein Essen - Meine Zukunft

 ab 3. Schulstufe  5 Euro/SchülerIn  3 Stunden

„Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?“ Die Antworten auf diese Frage erarbeiten Jugendliche im Rahmen eines methodisch abwechslungsreichen Theorieteils zu den Themen nachhaltige Ernährung und sorgsame Lebensmittelauswahl. Anschließend geht es an die praktische Umsetzung. Saisonale Lebensmittel werden zu wertvollen Speisen verarbeitet, die gut schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen.

## Wie kommt das Gras in den Burger?

 ab 6. Schulstufe  5 Euro/SchülerIn  3 Stunden

"Wie kommt das Gras in den Burger?" Das erfahren Jugendliche in diesem Workshop. Die Schülerinnen und Schüler erhalten in einem methodisch abwechslungsreichen Part das theoretische Wissen zur Rindfleischproduktion in Österreich. Von der Weide bis zur Verarbeitung in der Küche spannt sich der Bogen. Im praktischen Teil stellen die Jugendlichen selber ihren Burger her. Das richtige Grillen der Patties und die Herstellung von Burger-Buns bringen Spaß und Genuss in die Schulklassen. Regionale Salate, heimisches Gemüse und selbstgemachte Saucen sollen Lust auf nachhaltiges Selberkochen machen.