



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

# Angebote für Mittelschulen

## Gesundheitsförderung und Bildung zur Nachhaltigkeit

Angebote der Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung  
Haslach, Neumarkt und Tisens

Schuljahr 2026/2027



# Inhaltsverzeichnis

<b>Bereich Ernährung</b> .....	<b>1</b>
• „Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule - Jausensnacks.....	1
• „Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule - Getränke.....	1
<b>Angebot für Eltern</b> .....	<b>2</b>
• Vortrag zum Thema „Ernährung für Kinder und Jugendliche“ .....	2
<b>Angebote am Standort der Fachschule Haslach</b> .....	<b>3</b>
• Geschmacksschule für Jugendliche.....	3
• Mittelschüler:innen kochen.....	3
• Kochwerkstatt Haslach.....	4
<b>Angebot für Lehrkräfte und Kindergartenpädagog:innen</b> .....	<b>5</b>
• Seminar „Genießen mit allen Sinnen“ .....	5
<b>Bereich Hauswirtschaft</b> .....	<b>6</b>
• Mit Nadel und Faden – Nähen von Hand.....	6
<b>Informationen und Anmeldung</b> .....	<b>7</b>

# Bereich Ernährung

Ziel der Ernährungs- und Gesundheitsbildung ist es, für den Zusammenhang von Lebensmittelqualität, Essverhalten und Gesundheit zu sensibilisieren und einen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen als Erwachsene von morgen zu leisten.



## „Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule

### Jausensnacks – Power für Schule und Freizeit

2 Einheiten zu je 1,5 Stunden

**Unsere Lehrkräfte kommen zu Ihnen in die Klasse!**

Eine nährstoffreiche Jause ist die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen (Schul-)Tag. Mithilfe ausgewogener Snacks wird das Denkvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und die allgemeine körperliche Leistung gesteigert. Durch eine Analyse gängiger Produkte, sollen die Schüler:innen sensibilisiert werden. Im Zuge einer Verkostung werden geeignete Alternativen aufgezeigt.

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Vergleich verarbeitete und wenig verarbeitete Produkte
- Kohlenhydrate
- Regionales und saisonales Gemüse und Obst
- Snack-Analyse & Nährwert-Check



## „Fühlen wie es schmeckt“ in der Mittelschule

### Getränke

1 Einheit zu 1,5 Stunden

**Unsere Lehrkräfte kommen zu Ihnen in die Klasse!**

Die richtige Getränkeauswahl spielt eine große Rolle für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Aufgaben des Wassers in unserem Körper sowie der Energie und Nährstoffgehalt in verschiedenen Getränken werden unter die Lupe genommen, um im Alltag bewusstere Entscheidungen zu treffen. Ergänzend dazu findet eine Getränkeverkostung statt.

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wasserhaushalt
- Geeignete und ungeeignete Durstlöscher
- Zuckergehalt in Getränken
- Inhaltsstoffe von verschiedenen Getränken

# Angebot für Eltern



## Vortrag zum Thema „Ernährung für Kinder und Jugendliche“

1 Einheit zu 1,5 Stunden

**Unsere Lehrkräfte kommen zu Ihnen an die Schule!**

Auf Anfrage bieten wir im Rahmen einer Elternveranstaltung einen Vortrag an. Wir empfehlen diese Elternveranstaltung als Ergänzung zum Projekt „Fühlen wie es schmeckt“.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Vorstellung der Projektinhalte
- Zusammenhang zwischen Essen, Genuss und Wohlbefinden
- Lebensmittelqualität
- Tipps für den Alltag

# Angebote am Standort der Fachschule Haslach



## Geschmacksschule für Jugendliche

1 Einheit zu 3 Stunden

**Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!**

An einem Vormittag erfahren die Jugendlichen Wissenswertes über die Geschmackswahrnehmung und verkosten in einem spannenden Sinnes-Parcour verschiedene Produkte.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Sensorische Übungen
- Training zur gezielten Sinneswahrnehmung und Geschmacksbildung



## Mittelschüler:innen kochen

2 Einheiten zu je 3 Stunden

**Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!**

Schulklassen sind herzlich willkommen in unserer Lehrküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren!

Die Jugendlichen bereiten selbstständig aus frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zu und genießen das Menü gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Kennenlernen von frischen Lebensmitteln und Küchenutensilien
- Grundelemente des Kochens
- Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen
- Esskultur



## Kochwerkstatt Haslach

1 Einheit zu 3 Stunden

**Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!**

Die Klassen sind herzlich willkommen in unserer Lehr- und Erlebnisküche unter Anleitung geschulter Fachkräfte zu kochen und zu experimentieren! Die Jugendlichen lernen je nach Themengebiet Lebensmittel kennen und erfahren Nützliches bezüglich Herstellung und Zubereitung. Nach einer kurzen Informationsphase bereiten die Jugendlichen mit frischen Lebensmitteln leckere Gerichte zu und genießen diese gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationen zu Lebensmitteln
- Grundelemente des Kochens
- Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen
- Esskultur

### Folgende Themen stehen zur Auswahl:

#### Kochwerkstatt „Nudeln“

Die Jugendlichen stellen verschiedene Nudelarten aus dem frisch gekneteten Nudelteig (mit Hilfe der Nudelmaschine) her.

#### Kochwerkstatt „Hülsenfrüchte“

Hülsenfrüchte sind wahre Superlebensmittel. Die Jugendlichen erleben die Vielfalt dieser Kraftpakete und bereiten leckere Gerichte zu.

#### Kochwerkstatt „Wintergemüse“

Welches Gemüse schenkt uns der Winter? Die Jugendlichen entdecken heimisches Wintergemüse und kochen daraus leckere Gerichte.

#### Kochwerkstatt „Knödel“

Die Jugendlichen lernen verschiedene Knödelteige kennen, stellen diese her, formen und kochen die Knödel.

#### Kochwerkstatt „Südtiroler Küche“ **NEU**

Die Jugendlichen lernen die traditionelle Südtiroler Küche kennen und erleben sie aktiv, indem sie typische süße und pikante Gerichte selbst zubereiten.

#### Kochwerkstatt „Kräuter“ (buchbar ab März) **NEU**

Wie lassen sich einfache Gerichte in echte Geschmackserlebnisse verwandeln? Die Jugendlichen experimentieren mit verschiedenen Kräutern und verfeinern damit frühlingshafte Speisen.

# Angebot für Lehrkräfte und Kindergartenpädagog:innen



## **Seminar „Genießen mit allen Sinnen“**

Begleitendes Seminar zur Ernährungsbildung an Südtiroler  
Kindergärten und Schulen

Täglich ergeben sich vielfältige Lernsituationen, die wir als Lehrkräfte und Pädagog:innen aufgreifen können, um die Kinder und Jugendlichen mit Spaß an die Themen „Lebensmittel und Essen“ heranzuführen und zu sensibilisieren.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Warum das Projekt „Fühlen wie es schmeckt“ so wichtig ist
- Übersicht über Möglichkeiten, Ernährungsthemen im Unterricht aufzugreifen und über die ernährungspsychologischen Aspekte, die Lehrkräfte und Pädagog:innen dabei beachten sollten
- Genießen mit allen Sinnen als Voraussetzung für eine optimale Versorgung der Kinder und Jugendlichen mit qualitativ hochwertigen und nährstoffreichen Lebensmitteln
- Sensorische Grundlagen am Beispiel von Verkostungen
- Ideensammlung für Maßnahmen im Unterricht zum Thema „Essen mit Spaß und Genuss“

### **Termin:**

Mittwoch, 28.10.2026 von 15:00 bis 18:00 Uhr

### **Anmeldung:**

Das Anmeldeformular finden Sie auf unsere Homepage und ist innerhalb  
Dienstag, 13.10.2026 per E-Mail an folgende Adresse zu schicken:

[fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

Die Zahl der Teilnehmer:innen ist auf 20 Personen begrenzt.

### **Referentin:**

Lehrkraft der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach

### **Kursort:**

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach  
Angela-Nikoletti-Platz 14, 39100 Bozen

# Bereich Hauswirtschaft

So bunt und vielfältig menschliches Leben sich zeigt, so präsentiert sich die Hauswirtschaft. Sie gestaltet und strukturiert den Alltag und erbringt einen unverzichtbaren Beitrag zum Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung. Als tragendes Element ist sie im tagtäglichen Miteinander nicht wegzudenken.



## Mit Nadel und Faden – Nähen von Hand

1 Einheiten zu 3 Stunden

**Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!**

An einem Vormittag lernen die Jugendlichen die wichtigsten Nähutensilien kennen und üben das Nähen von Hand.

Die Jugendlichen fertigen unter Anleitung ein kleines Werkstück an und bekommen einen Einblick in das textile Handwerk Nähen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Kennenlernen von Nähutensilien
- Grundlegende Fertigkeiten für das Nähen (einfädeln, Knoten machen, Handstiche)
- Spaß am fertigen eines kleinen Werkstücks

# Informationen und Anmeldung

## **Anmeldungen: ab sofort bis zum 22. September 2026**

Die Anmeldungen erfolgen per E-Mail an folgende Adresse:

[fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)

und werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt. Bitte beachten Sie, dass wir bei einer Mehrfachanmeldung einer Klasse möglicherweise nicht alle Wünsche berücksichtigen können.

Auf unsere Homepage finden Sie die aktuellen **Anmeldeformulare:**

<https://www.fachschule-haslach.it/de/kindergarten-und-schulklassen>

## **Anmeldebestätigung**

Die Bestätigung der Anmeldung und den Termin Ihrer Klasse erhalten Sie per E-Mail.

**Die Angebote sind kostenlos**, jedoch die **Lebensmittel** für das Bildungsangebot „Fühlen wie es schmeckt“ **sind von Ihrer Schule anzukaufen**. Die Informationen dazu erhalten Sie mit der Terminbestätigung.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach  
Angela-Nikoletti-Platz 14  
39100 Bozen

T 0471 440990

E-Mail: [fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach-ne-ti@schule.suedtirol.it)