

Angebote für die Oberstufe

Gesundheitsförderung und Bildung zur Nachhaltigkeit

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

Schuljahr 2025/26



Inhaltsverzeichnis

Bereich Ernährung.....	1
• Brainfood	1
• Fast Food - Fast Good	1
Angebot am Standort der Fachschule Haslach	2
• Workshop: Sensorik & Kochen	2
• Oberschüler:innen kochen.....	2
• Kochwerkstatt Haslach	3
Angebot für Lehrkräfte und Kindergartenpädagog:innen.....	4
• Seminar „Genießen mit allen Sinnen“.....	4
Bereich Hauswirtschaft.....	5
• Erlebnis Hauswirtschaft	5
Informationen und Anmeldung.....	6

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.



Brainfood

1 Einheit zu 1,5 Stunden

Unsere Lehrkräfte kommen zu Ihnen in die Klasse!

Viele Lebensmittel (Superfood) unterstützen die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit. Wir nehmen einige unter die Lupe. Beliebte Produkte für die Jause werden gemeinsam besprochen und es erfolgt eine Verkostung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewusste Lebensmittelauswahl und Qualität
- Inhaltsstoffe in Produkten sensorisch unterscheiden
- Saisonales und regionales Obst und Gemüse wertschätzen
- Abwechslungsreichen Obst- und Gemüsekonsum fördern



Fast Food - Fast Good

1 Einheit zu 1,5 Stunden

Unsere Lehrkräfte kommen zu Ihnen in die Klasse!

Im Workshop werden Zucker-, Salz- und Fettgehalt im Fast Food und deren Auswirkungen auf den Körper beleuchtet. Schnelle, einfache und gesündere Alternativen für den Alltag werden aufgezeigt und mit einer Verkostung abgerundet.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Marketingstrategien
- Bekannte Fast – Food Kette
- Inhaltsstoffe Nährwerte
- Fast Food-Alternativen

Angebot am Standort der Fachschule Haslach



Workshop: Sensorik & Kochen

1 Einheit zu 3 Stunden: Sensorik

1 Einheit zu 4 Stunden: Kochen von regionalen und saisonalen Gerichten

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 und Lebensmittel. Am zweiten Vormittag wird in der Küche ein Menü zubereitet und anschließend gemeinsam genossen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Lebensmittel mit allen Sinnen (schmecken, riechen, sehen, hören, fühlen) erleben
- Geschmacksvielfalt entdecken
- Sensorische Übungen durchführen
- Zubereitung eines kreativen, einfachen Menüs



Oberschüler:innen kochen

2 Einheiten zu je 3 Stunden

Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!

Schulklassen sind herzlich willkommen in unserer Lehr- und Erlebnisküche 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 Einheiten zu 3 Stunden zu den unten genannten Themen
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.

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, 15.10.2025 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung:

Das Anmeldeformular finden Sie auf unsere Homepage und ist innerhalb Dienstag, 16.09.2025 per E-Mail an folgende Adresse zu schicken:

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.



Erlebnis Hauswirtschaft

Für die 3. und 4. Oberstufe

21 Stunden, diese werden in einem Zeitraum von 2 bis 3 Wochen abgewickelt
(unterschiedliche Wochentage)

Dieses Projekt findet an der Fachschule Haslach statt!

Selbstständigkeit und Eigenverantwortung fördern, Qualität von Lebensmitteln aus der heimischen Landwirtschaft schätzen lernen, Genussfähigkeit fördern und stärken, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen und Bewusstsein für nachhaltiges Handeln entwickeln. Die Projektstage sind praxisorientiert gestaltet und bieten den Jugendlichen viele Möglichkeiten zum Ausprobieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- | | |
|-------------------------------|----|
| • Ernährung | 3h |
| • Tischgestaltung und Service | 3h |
| • Kochen | 9h |
| • Reinigung | 3h |
| • Wäschepflege | 3h |

Informationen und Anmeldung

Anmeldungen: ab sofort bis zum 16. September 2025

Die Anmeldungen erfolgen per E-Mail an folgende Adresse:

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