

Köhlergassen-Express

Die Hollein-Schule



Ausgabe 5

Februar 2024



GESUNDE ERNÄHRUNG NEWS, TIPPS UND INFOS

Hast du dich schon einmal gefragt, wieso gesunde Ernährung so wichtig ist?



Gesunde Ernährung ist wichtig, weil sie deinem Körper Kraft gibt. In der Ernährungspyramide kannst du sehen, welche Lebensmittel du oft essen solltest und welche weniger oft. Ganz oben in der Pyramide siehst du, welche Lebensmittel für den Körper nicht gesund sind (zum Beispiel Süßes). Das bedeutet jetzt aber nicht, dass du diese Sachen nie essen darfst, sondern nur ab und zu.

Außerdem solltest du bis zu sechs Gläser Wasser am Tag trinken. Wenn du zu wenig Wasser trinkst, fühlst du dich nicht wohl, vor allem könntest du Kopfweg bekommen. Obst und Gemüse sind auch wichtig. Unser Tipp: Wenn du aus der Schule kommst und zur Bäckerei gehst, nimm dir nicht immer süße Sachen, sondern greif auch einmal zu Vollkorngebäck. Bist du einmal allein zu Hause, dann greif nicht zu den Süßigkeiten, sondern zu Obst und Gemüse. Außerdem: Wenn du im Winter oder

Frühling im Supermarkt  Erdbeeren siehst, dann kauf sie lieber nicht. Denn in Österreich wachsen Erdbeeren erst im Sommer. Die Erdbeeren, die es davor zu kaufen gibt, werden zum Beispiel aus Spanien zu uns transportiert. Aber nicht mit dem Fahrrad, sondern mit dem Flugzeug, das die Umwelt verschmutzt. **MERKE DIR DIESE SÄTZE GUT, DENN SIE SIND SEHR WICHTIG FÜR DEIN LEBEN!** 

Helena W., Sophia E. 4B

In dieser Ausgabe:

Einleitung	1
Weltrekorde	2
Interview mit Spezialisten	2,3
Lass uns Englisch lernen	3
Regionales und Saisonales	4
Nutztierhaltung	5

BIO-Fleisch	6
Interview mit Max Catering	6
Superfood	7
Interview zum Superfood	8
Bärenstarkes Skyr müsli	8
Weltrekorde	9
Rezept: Saft	10
Wissensquiz	10
Suchrätsel	11



Die Ernährungspyramide

Weltrekorde:

Die schwerste **Zucchini**, angebaut von Bernard Laveri im Jahr 1990, war 29,25 kg schwer.

Der schwerste **Brokkoli**, angebaut von John und Mary Evans im Jahr 1993, war 15,87 kg schwer.

Die längste **Karotte**, angebaut von Peter Glazebrook war 5,84m lang.

Edda G., Leonora T. 4A

Interview mit unseren Ernährungsspezialisten

Name: Sophie F.

Name: Azra H.

Beruf: angehende Ernährungswissenschaftlerin

Beruf: Apothekerin / Pharmazeutin

Warum ist Ernährung so wichtig für Körper und Geist?

Sophie: Wir brauchen eine ausgewogene Ernährung, um wichtige Nährstoffe aufzunehmen, die der Körper braucht.

Azra: Die Ernährung bzw. das Essen ist wichtig, damit wir notwendige Energie für unseren Körper „tanken“ und damit die wichtigen Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, zugefügt werden. Eine ausgewogene gesunde Ernährung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben.

Was passiert mit Körper und Geist, wenn man sich schlecht ernährt?

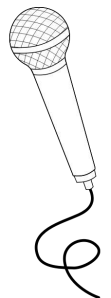
Sophie: Bei Kindern kann es zu Störungen im Wachstum kommen.

Azra: Wir müssen uns gesund ernähren, damit sich unser Körper gut gegen Krankheitserreger wehren kann und wir gesund und stark bleiben. Das heißt, wenn man sich schlecht ernährt hat unser Körper nicht genug Energie. Er hat dann auch zu wenig Vitamine und Mineralstoffe, was dazu führen kann, dass man krank wird.

Warum ist Fast Food schlecht?

Sophie: Meistens ist es sehr fettig, enthält oft viel Zucker und wenige wichtige Nährstoffe und Vitamine.

Azra: Das Wort kommt aus dem Englischen und bedeutet „schnelles Essen“. Fast Food enthält sehr viel Fett, Zucker, Salz und chemische Geschmacksverstärker und wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Deswegen macht „Fast Food“ nicht lange satt, so dass man noch mehr davon essen will.



Was passiert, wenn ich zu viel Zucker esse?

Sophie: Zu viel Zucker kann Karies, Gewichtszunahme und auch verschiedene Krankheiten verursachen.

Azra: Zucker greift unsere Zähne an und führt dazu, dass unser Blutzuckerspiegel steigt und der Körper Insulin ausschüttet. Das ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel regelt, der darf nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein. Wenn viel Zucker gegessen wird, wird eine Riesenmenge an Insulin ausgeschüttet und wir bekommen eine Heißhungerattacke und essen weiter!

Wie oft darf ich in der Woche Süßigkeiten essen?

Sophie: Ich empfehle maximal

eine Portion pro Tag zu naschen, abhängig davon, wie du dich sonst ernährst.

Azra: Es kommt nicht immer auf die Menge an! Es ist besser beim Naschen zu gesundem Obst zu greifen. Das ist auch süß, hat aber auch viele Vitamine und Nährstoffe.

Welche Nährstoffe sind für Kinder im Wachstum wichtig?

Sophie: Die wichtigsten Nährstoffe sind: Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Ein Lebensmittel enthält meist mehrere Nährstoffe (Milch enthält Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Wasser und Mineralstoffe wie Calcium und Vitamine)

Wie viel sollte man am Tag trinken?

Sophie: Erwachsene etwa 2L und Kinder um die 6 Gläser.

Ist es egal, was ich trinke?

Sophie: Am besten ist es, Wasser zu trinken oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Was passiert, wenn ich nicht genügend trinke?

Sophie: Zu wenig zu trinken ist schlecht für die Nieren. Du bekommst trockene Schleimhäute und du wirst leichter krank.

Welche gesunden Lebensmittel sind deine Favoriten?

Sophie: Genug von allem, aber auch nicht zu viel!



Feli H., Lana H. 4C

😊 **Lass uns Englisch lernen** 😊

Obst - fruit
Banane - banana
Apfel - apple
Birne - pear
Datteln - dates
Himbeere - raspberry
Heidelbeere - blueberry



Kirsche - cherry
Erdbeere - strawberry
Ananas - pineapple
Pfirsich - peach
Zwetschke - plum
Orange - orange

Regionale und saisonale Produkte



Regional bedeutet: Das Lebensmittel, das du kaufst, kommt nicht von weit her, sondern aus der näheren Umgebung.

Saisonal bedeutet: Das Lebensmittel, das du kaufst, ist frisch und wurde zu dieser Jahreszeit reif.

Regional und saisonal einzukaufen bedeutet also,

dass du die frischen Lebensmittel kaufst, die zu der jetzigen Jahreszeit in Österreich wachsen, reif geerntet und gleich verkauft werden.



80% der Obstsorten werden nach Österreich geschifft, geflogen oder gefahren. Sie haben einen sehr weiten Weg hinter sich. Es ist

wichtig, regionale und saisonale Produkte zu kaufen, weil es viel besser für die Umwelt ist. Transporte belasten das Klima! Achte also beim Einkaufen darauf, woher die Lebensmittel kommen. Im Winter würden wir zum Beispiel keine Erdbeeren empfehlen, dafür aber regionale Äpfel oder Birnen.



Woher kommt das Obst und Gemüse, das bei uns im Supermarkt verkauft wird?



Äpfel: Österreich, Neuseeland, Südafrika, Chile, Argentinien
Tafeltrauben: Ägypten, Südafrika, Brasilien
Kartoffeln: Israel, Ägypten, Österreich
Tomaten: Spanien, Italien, Österreich, Marokko
Bananen: Costa Rica, Ecuador, Kolumbien
Avocado: Mexiko, Peru, Chile, Südafrika
Mangos: Südamerika, Asien

Edda G., Leonora T. 4A

Nutztierhaltung



Schau dir einmal die Eierkartons im Supermarkt genau an. Dann fällt dir bestimmt auf, dass sich der Preis von Eiern sehr unterscheidet. Es gibt zum Beispiel Eier von Hühnern aus Bodenhaltung, welche in der Regel günstiger sind und Eier aus Freilandhaltung. Diese kosten mehr. Doch warum solltest du besser Freilandeier kaufen?

Die Hühner in Freilandhaltung sind nicht in Käfigen eingesperrt oder müssen ihr Leben in Ställen und ohne Tageslicht verbringen, sondern dürfen frei auf einer Wiese leben. Dadurch sind sie gesünder und somit auch ihre Eier.

Zum Glück ist Käfighaltung in Österreich seit 2012 verboten. Die Haltung von Legehennen in ausgestalteten Käfigen ist in Österreich seit 2020 verboten, in der EU aber noch erlaubt.



Freilandhaltung



Bodenhaltung

Buchtipps: Superhenna Hanna

In diesem Buch erfährst du viel über Freilandhaltung und auch über große Hühnerfabriken.

Inhalt: Hanna ist ein Superhuhn. Sie ist neunundneunzig Jahre alt und kann nicht nur sprechen, sondern auch schreiben. Sie ist nämlich blitzgescheit.

Eines Tages erfährt sie, dass ihre Schwestern in großen Hühnerfabriken, sogenannten Legebatterien, leben müssen. Mit Hilfe der Kinder Sebastian und Theresa erfindet sie einen Plan, um die Legehennen aus ihrem Gefängnis zu befreien. Auch der Fuchs Bartholomäus ist dabei, der einen so riesigen Respekt vor Hanna hat, dass er sogar seinen Appetit auf zartes Hühnerfleisch vergisst, wenn er sie trifft.



Florentin G., Jasper D. 3A; Max F. 4B

BIO-Fleisch

Bio-Tiere haben viel Platz, genießen ihren Auslauf und werden mit Biofutter gefüttert und somit geht es ihnen viel



besser, als Tieren aus der Massentierhaltung. Den Tieren aus der Massentierhaltung geht es deutlich schlechter, wegen dem nicht so gutem Futter. Es enthält Rückstände von Pestiziden, Antibiotika und Hormonen. Sie haben auch weniger oder kaum Platz,

um sich zu bewegen und dürfen nicht ins Freie ans Tageslicht. Das Fleisch von Tieren, denen es gut geht und die gutes Futter bekommen, ist auch für uns gesünder .

*Florentin G., Jasper D. 3A;
Max F. 4B*



Interview mit Max Catering

Name: Daniela Biffel
Beruf: Angestellte bei Max Catering (Organisation, Planen, Führen)



Worauf achtest du beim Auswählen der Menüs?

Daniela: Ich achte auf den Bio-Anteil, auf die Herkunft, die Abwechslung, das Aussehen, die Machbarkeit und den Geschmack.

Warum gibt es nicht jede Woche das Gleiche zu essen?

Daniela: Weil es Spaß macht abwechslungsreich zu essen.

Was ist dein Lieblings-Schulessen?

Daniela: Gemüselasagne.

Wie sehr achtest du auf gesunde Ernährung im Schulessen?

Daniela: Ich achte sehr viel darauf und halte mich an Empfehlungen und Tipps.

Alma F., Paulina P. 3C



Superfood

Nahrungsmittel, die besonders gesund sind und eine positive Wirkung auf den Körper haben, nennt man Superfood.



Kakao

Die Kakaobohne wächst auf einem Kakaobaum. Im Kakao sind viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Durch Milch und Zucker, zum Beispiel in Milkschokolade oder im Kakaotrunk, verringert sich aber die positive Wirkung.

Welche Schokolade ist gesund?

Dunkle Zartbitterschokolade als Snack für zwischendurch und auch zum Frühstück in Müsli oder Porridge ist gesund.

Buchtip:
Die Welt entdecken: Wo die Schokolade wächst. Vom Baum zur Schokolade.

In diesem Buch erfährt ihr, wo der Kakaobaum wächst, warum die Kakaobohne geröstet wird und wie Schokolade hergestellt wird.

Ananas

Die Ananas ist eine gelb-fleischige Frucht, umgeben von einer stacheligen Schale. Ihr Inneres überzeugt mit einem köstlich süßen Fruchtfleisch (wenn man die richtige Reife erwischt). Die Ananas ist nicht nur ein Geschmackserlebnis für Naschkatzen, sondern auch reich an Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Damit ist sie ziemlich gesund. Aber Achtung! Die Ananas legt einen weiten Weg zurück, um zu uns nach Österreich zu kommen. Daher esst sie nicht zu oft, sondern greift zu heimischen Superfoods wie Beeren (zum Beispiel Erdbeeren und Heidelbeeren) oder Nüssen.

Nüsse:

Nüsse sind die kleinen Kraftpakete in unserer Ernährung und strotzen nur so



vor Nährstoffen. Nüsse sind sehr gesund, weil sie reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien sind. Nüsse gibt es in vielen Farben, Formen und Geschmacksrichtungen. Besser ist es, regionale Nüsse zu kaufen, die aus Österreich kommen, wie zum Beispiel Walnüsse und Haselnüsse.

Leinsamen

Leinsamen zählen zu unseren regionalen Superfoods. Schon mit einer kleinen Portion pro Tag tust du deinem Körper und der Gesundheit etwas Gutes. Leinsamen bestehen zu 25% aus Ballaststoffen. Sie regulieren den Blutzuckerspiegel und schützen vor Krebs und sogar vor Karies, weil sie den Speichelfluss anregen. Außerdem wirken sie sich gut auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Alma F., Paulina P. 3C

Interview zum Thema Superfood

Name: Theresia Paal
Beruf:
Mundgesundheitsexpertin

Welches Superfood gibt es?
Theresia: Chia Samen, Acai,
Goji, Gerstengras, Nüsse

Sollte das Superfood regional sein? Warum?
Theresia: Wegen dem Klima ist es natürlich besser, aber manche Lebensmittel kann man in Österreich nicht anbauen.

Welches ist dein Lieblings-Superfood?
Theresia: Nüsse

Ab wie viel Prozent Kakaoanteil ist Schokolade gesund?

Theresia: Je höher, desto besser. Ab 70% Kakaoanteil gilt eine Schokolade als gesund.



Alma F., Paulina P. 3C

Bärenstarkes Joghurtmüsli To Go

Name: Becky/Beckchen/
Königin der Freizeit 😊
Beruf: Freizeitpädagogin

Zutaten:
250g griechisches Joghurt
1 TL Chiasamen
½ TL Leimsamen geschrotet
1 Handvoll Beerenmix
60g Nussmüsli zuckerfrei

Rezept: Gib in ein Gefäß
250g griechisches Joghurt.
Dann einen TL Chiasamen

und ½ TL Leinsamen geschrotet dazu. Nun gib eine Handvoll Beerenmix dazu. Jetzt noch 60g Nussmüsli hinzufügen und du bist fertig.
TIPP: Wenn du es mitnehmen möchtest, solltest du es noch nicht vermischen, sondern in Schichten in einem Becher lassen, damit es nicht matschig wird.



Feli H., Lana H. 4C

Obst - und Gemüseweltrekorde

Die größte Tomate, angebaut in London im Jahr 2024, war mit 38cm ein halbes Kilo schwer.



Die schwerste Zitrone, angebaut von Aharon Shemoel im Jahr 2003, war 5,26kg schwer.



Der schwerste Apfel, angebaut von Chisato Iwasaki am 24. Oktober 2005, war 1,84 kg schwer.

Der schwerster Kürbis, angebaut von Ron Wallace im Jahr 2006 in der USA, war 681,3 kg schwer.



Die schwerste Gurke, angebaut von David Thomas im Jahr 2015, war 12,4 kg schwer.

Der schwerste Grünkohl, angebaut von David Iles im Jahr 2006 in der USA, war 26,85 kg schwer.

Die schwerste Süßkartoffel, angebaut von Manuel Perez Perez im Jahr 2004, war 37 kg schwer.

Die schwerste Zwiebel, angebaut von John Sifford im Jahr 2005, war 7,49 kg schwer.



Die längste Gurke, angebaut von Alfred J. im Jahr 2006, war 89,2 cm lang.

Die schwerste Heidelbeere, angebaut von Brian Karlick im Jahr 2003, war 7g schwer.

Edda G., Leonora T. 4A

Hast du Lust auf einen Saft?



Saft kannst du auch ganz einfach selber machen!

So wird es gemacht:

1. Nimm dir eine Zitronenpresse.

2. Jetzt brauchst du eine

Zitrone und andere Zitrusfrüchte wie zum Beispiel eine Orange oder eine Limette.

3. Nun presst du die Früchte mit der Zitronenpresse aus.

4. Jetzt nur noch den Saft in

Gläser füllen.

Nein! Eine Sache fehlt noch: Du musst ihn noch Trinken!



Annika G., Melvin R. 3B

Das Ernährungswissensquiz

Was bedeutet Fast Food? _____
schnelles Essen

Seit wann ist Käfighaltung in Österreich verboten? _____
2012/2020

Welche Eier sind teurer? Freiland Eier oder Eier aus Bodenhaltung?

Freiland Eier

In welchem Buch erfährt man viel über die Haltung der Hühner?

Superhühner Hanna

Welche Nüsse werden auch in Österreich angebaut?
_____, _____
Walnüsse, Haselnüsse

Nenne 3 Superfoods: _____, _____, _____
Zum Beispiel: Nüsse, Leinsamen, Kakao

Wie lang ist die längste Gurke der Welt? _____
89,2cm

Wie schwer ist der schwerste Apfel der Welt? _____
1,84kg

Wie lang war die längste Karotte der Welt? _____
5,84m



Helena W., Sophia E. 4B

Das beliebteste Gemüse 2024 ist die Tomate.

Das beliebteste Obst 2024 ist der Apfel.

Edda G., Leonora T. 4A

Z	H	P	N	N	T	V	P	O	M	M	E	S	N	J	A	N	H
D	R	I	R	A	A	P	D	E	P	V	F	C	Q	L	D	J	D
E	K	A	G	I	D	N	N	M	X	K	Y	H	I	I	N	J	L
A	S	C	H	O	K	O	L	A	D	E	J	O	L	P	U	T	E
P	Q	X	Q	S	G	N	L	P	T	R	E	K	H	H	T	P	G
T	O	A	Q	L	D	Q	T	X	F	E	R	O	N	D	T	Y	O
N	W	F	G	J	Z	U	C	U	S	I	J	P	C	C	E	D	E
K	W	L	Y	U	H	L	V	T	M	S	Q	U	C	H	L	W	W
R	B	Y	Z	K	W	O	N	W	L	S	U	D	Z	W	A	I	A
H	Q	K	E	H	R	L	L	Q	J	H	D	D	X	N	H	K	T
T	S	O	G	D	P	L	X	M	U	F	F	I	N	A	L	S	F
E	K	G	U	M	M	I	B	A	E	R	E	N	D	V	R	V	T
Q	B	H	L	E	G	P	W	M	F	O	C	G	G	J	E	A	R
F	E	B	H	W	J	U	I	L	F	H	E	U	I	I	E	Y	Z
T	R	Z	I	E	O	C	I	W	K	U	C	H	E	N	F	W	K

Davon nicht zu viel!

Hier haben sich 8 Lebensmittel versteckt, die du nicht zu oft essen solltest. Findest du sie?

Diese Wörter sind versteckt:

POMMES, EIS, KUCHEN, SCHOKOLADE, MUFFIN, SCHOKOPUDDING, LOLLI, GUMMIBAEREN

Florentin G., Jasper D. 3A

S U C H R A E T S E L

Gesunde Ernährung

Hier haben sich 10 gesunde Obst- und Gemüsesorten versteckt. Findest du sie?

Diese Wörter sind versteckt:

KAROTTE, TOMATE, WEINTRAUBE, GURKE, ERDBEERE, MANGO, BIRNE, APFEL, SALAT, KIWI

B	G	W	X	G	O	D	M	A	I	W	Q	L	M
T	B	E	F	H	V	M	S	A	L	A	T	Z	A
O	X	I	H	C	E	F	L	H	B	W	L	D	N
M	R	N	B	F	A	P	F	E	L	Q	X	U	G
A	P	T	I	G	I	K	A	R	O	T	T	E	O
T	X	R	R	U	L	J	L	T	F	D	M	A	K
E	R	A	N	R	N	Y	H	K	W	I	U	N	K
K	W	U	E	K	W	K	I	Q	O	G	Y	V	X
I	U	B	G	E	V	J	X	D	N	B	U	H	Q
W	S	E	E	E	R	D	B	E	E	R	E	C	Y
I	H	N	H	K	U	B	F	M	M	E	W	R	O
U	J	N	R	U	Z	A	U	O	X	X	O	R	C

Maxi F. 4B

Gedichtsform: Avenidas

Ernährung

Ernährung und Gemüse

Gemüse

Gemüse und Obst

Ernährung

Ernährung und Obst

Ernährung und Gemüse und Obst
und es ist gesund.

Alma F., Paulina P. 3C



GTVS KÖHLERGASSE
HOLLEINSCHULE

Redaktion:

Iris Ehrenberger-Schmid
Pia Leitzinger-Breuer

AutorInnen:

3A: Florentin G., Jasper D.

3B: Annika G., Melvin R.

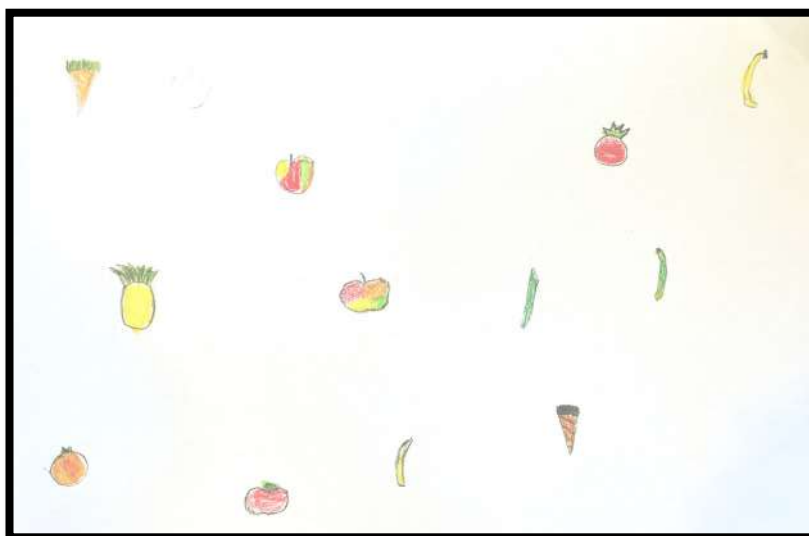
3C: Alma F., Paulina P.

4A: Edda G., Leonora T.

4B: Helena W., Maximilian F., Sophia E.

4C: Felizia H., Lana H.

www.gtvs-koehlergasse.at



Alma F., Paulina P. 3C



ERDBEEREN

KAROTTEN

BANANEN

ÄPFEL

HOLUNDER

MANDARINEN

GURKEN

TOMATEN

GEMÜSE

Alma F., Paulina P. 3C