

**Ernährungs- und Präventionsprogramme für
weiterführende Schulen:**

Werde "SchmExperte"
Geh deinem Essen auf den Grund

Das Kunstwort „**SchmExperte**“, gebildet aus den Begriffen **schmecken**, **experimentieren** und **Experte**, macht deutlich: Die Schülerinnen und Schüler bilden ihren Geschmack in dem sie Neues ausprobieren und so zu Experten für **gesundheitsförderliches Essen und Trinken** werden.

Höre auf dein "Bauchgefühl"

Essstörungen Nein Danke!

Die Erfahrungen und erlernten Fachkompetenzen sind eine gute Grundlage für das in den 6. Klassen angebotene Konzept „**bauchgefühl**“. Das Unterrichtsprogramm möchte helfen, der **Entwicklung von Essstörungen frühzeitig entgegen zu wirken**, denn in der Jugend erworbene Essstörungen verfolgen den Betroffenen häufig ein Leben lang.

Beide Programme zusammen geben den Schülerinnen und Schülern die Fähigkeit, gesunde Ernährung mit einem positiven Lebensgefühl zu kombinieren und ein eigenes Bauchgefühl für sich zu entwickeln.