

## **„Essen ist Kopfsache – Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche“**

### **Vormittag: Nudging und Essverhalten in Schulen**

**Prof. Dr. Schmidt und Leon Cassian Hammer**

"Ein kleiner Stups in die richtige Richtung? Nudging und Essverhalten in Schulen"

Wie lassen sich gesündere Essentscheidungen in Schulen erleichtern, ohne zu belehren oder zu verbieten? Der Workshop zeigt, wie kleine Veränderungen in Mensa, Kiosk und Schulalltag das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen könnten. Anhand konkreter Beispiele und psychologischer Hintergründe des Nudgings werden Möglichkeiten, Grenzen und ethische Fragen von Nudging im schulischen Kontext aufgezeigt und diskutiert.

### **Workshopauswahl für den Nachmittag:**

#### **Workshop 1: Ernährungstrends und Ernährungskompetenz im Alltag**

**Frederike Schwersmann und Johannes Wenkers – IKK classic**

Hier erwarten Sie Antworten auf die Fragen: Welche Auswirkungen haben aktuelle Ernährungstrends auf unsere Gesundheit? Welchen Quellen zu gesunder Ernährung kann ich vertrauen? Wie esse ich ausgewogen – insbesondere in den Pausen?

Ein Blick in die Praxis: Sie erhalten einen abschließenden Überblick über die Präventionsprogramme der IKK classic und die vielfältigen Möglichkeiten, wie wir die Gesundheitskompetenz von Lehrkräften und Lernenden fördern.

#### **Workshop 2: Zukunftssesser – Schulverpflegung gemeinsam gestalten**

**Kirstin Gembalies-Wrobel und Cornelia Espeter Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW**

**Tristan Heermann Landeskoordinator für Schülergenossenschaften**

Wie kann Schulverpflegung in der Sekundarstufe I und II attraktiv, gesund und nachhaltig gestaltet werden? Welche Bedeutung haben eine angenehme Essatmosphäre und die aktive Beteiligung von Jugendlichen? Dieser informative und interaktive Workshop für MultiplikatorInnen zeigt, wie Schülerinnen und Schüler zu aktiven MitgestalterInnen ihrer Verpflegung werden können – beispielsweise durch Schülergenossenschaften und andere Beteiligungsformate. Die Inhalte umfassen das Konzept „Zukunftssesser“, die Essatmosphäre als Faktor für Wohlbefinden und Gemeinschaft, Schülergenossenschaften als Praxisbeispiel für Mitbestimmung sowie Ideen und Methoden zur Beteiligung Jugendlicher.

#### **Workshop 3: Partizipative Schulentwicklung in der SI und SII**

**Sebastian Nüsse - Institut für Hochschuldiaktik, Bochum**

Die B-Teams sind gesundheitsorientierte Beteiligungsteams aus Lehrkräften und SchülerInnen in der S I (SII). In diesen Teams entstehen kleine, realistische und unmittelbar umsetzbare Projekte – etwa Bewegungsimpulse im Unterricht, kurze Achtsamkeitssequenzen oder alltagsnahe Ideen zur gesunden Ernährung. Ziel ist es, Energie, Motivation und Miteinander im schulischen Alltag spürbar zu stärken. Der Workshop bietet einen kompakten Einblick in konkrete Praxisbeispiele sowie Orientierung für eine mögliche Umsetzung im eigenen Schulkontext.

#### **Workshop 4: Best Practice - Mensakonzert Gesamtschule Münster-Mitte**

**Werner Schlöpker - Stellvertretender Schulleiter der Gesamtschule Münster-Mitte**

##### **Mensa neu gedacht – ein Best-Practice-Beispiel aus der Schulpraxis**

Wie kann eine Schulmensa zu einem Ort werden, der Verpflegung, pädagogische Ziele und Schulkultur sinnvoll miteinander verbindet?

In diesem Workshop wird das Mensakonzert der Gesamtschule Münster-Mitte und des Mensaverbands vorgestellt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die konkrete Organisation und Umsetzung sowie in zentrale Erfahrungen aus der Praxis. Gemeinsam werden Gelingensbedingungen, Herausforderungen und übertragbare Ansätze herausgearbeitet. Neben dem Praxisbeispiel bietet der Workshop Raum für Austausch und Reflexion.

#### **Workshop 5: Spachtel Leeze – ein Projekt für die Grundschule**

**Herr Yafofi - Ernährungsrat Münster**

„Die Spachtel-Leeze“ ist eine Projektgruppe des Ernährungsrats Münster e. V., die mit ihrer mobilen Fahrradküche Kochaktionen für Groß und Klein veranstaltet. Im Vordergrund stehen eigenständiges Kochen, neue Geschmackserlebnisse, Neugier und Experimentierfreude. Gemeinsam werden Küchentechniken sowie Wissen über Ernährung vermittelt. Wir schaffen Wertschätzung für regionale, saisonale und möglichst biologische Lebensmittel und ihre Produktion. So erfahren die Teilnehmenden, wie nachhaltige, gesunde und klimagesunde Ernährung genussvoll im Alltag umgesetzt werden kann.