Projektname: Bowlbeat - Ernährungsimpulse und kulinarische Versorgung

Projektträger: HLW Auhof / Linz

Website: www.hlwauhof.at

Projektbeschreibung:

Im Rahmen des Unterrichtsfachs *Unternehmens- und Dienstleistungsmanagement* setzten Schüler:innen ein praxisorientiertes Projekt zum Thema *Mädchengesundheit* um. Ausgangspunkt war eine Anfrage der Stadt Linz, attraktive und gesundheitsfördernde Speisen speziell für junge Frauen zu entwickeln. Ziel war es, Ernährungskompetenz zu fördern und die Bedeutung ausgewogener Ernährung im Jugendalter hervorzuheben.

Projektumsetzung

Die Schülerinnen entwickelten ein kulinarisches Angebot, das sowohl geschmacklich überzeugt als auch nährstoffreich ist:

- Energy Balls mit Orange und Kokos
- Energy Balls mit Himbeere und Kokos
- Hausgemachte Müsliriegel
- Bowl to go mit individuell wählbaren, nährstoffreichen Toppings

Ein begleitendes Poster informierte über die jeweiligen Inhaltsstoffe und deren positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Mehrwert für junge Frauen

Der Mädchengesundheitstag stärkt das Gesundheitsbewusstsein junger Frauen und bietet konkrete Impulse für eine alltagstaugliche, nährstoffreiche Ernährung.

Zentrale Aspekte:

- **Wissensvermittlung:** Mädchen lernen, wie Ernährung ihre Konzentrationsfähigkeit, das Immunsystem und ihre Energie im Schulalltag beeinflusst.
- **Motivation zur Selbstfürsorge:** Das Projekt zeigt, wie einfach und genussvoll gesunde Ernährung sein kann – ohne komplizierte Zutaten oder aufwendige Zubereitung.
- **Empowerment durch Bildung:** Die aktive Auseinandersetzung mit Ernährung befähigt junge Frauen, selbstbestimmte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

Das Projekt verbindet Praxis, Kreativität und Gesundheitsbildung auf niederschwellige Weise. Es sensibilisiert junge Frauen für die Bedeutung ausgewogener Ernährung und trägt zur Stärkung ihres körperlichen und mentalen Wohlbefindens bei.