



© stock.adobe.com

Ländliches  
Fortbildungs  
Institut **LFI**

#### SEMINARTERMIN

26.03.2025, 09:00 - 16:00

8 Unterrichtseinheiten

#### SEMINARORT

Seminarhaus auf der Gugl

Auf der Gugl 3

4021 Linz

050/6902-1470

#### ANMELDUNG

info@lfi-ooe.at

LFI-Kursnummer: 1806/183

**t** 050/6902-1500

**m** info@lfi-ooe.at

**w** ooe.lfi.at

Geschäftsbedingungen:

ooe.lfi.at/agb

#### KURSBEITRAG

gefördert: kostenlos (im Rahmen der Ländlichen Entwicklung für ALLE Teilnehmenden)

Ein Unkostenbeitrag für die Lebensmittel und Verpflegung wird vor Ort eingehoben.

#### TRAINER/INNEN

Katrin Fischer

Karoline Hinterreither

Johanna Prodingner

Seminarbäuerinnen

Schule am Bauernhof



SEMINAR  
BÄUER  
INNEN

LFI OBERÖSTERREICH

## Startveranstaltung zum Projekt Jugend is(s)t Zukunft 2025

Iss dich fit! –

Zwischen Fitnesshype und optimaler Ernährung

Mi. 26.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr Linz, Seminarhaus auf der Gugl

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Wer sich gerne sportlich betätigt, möchte seinen Körper fit halten, und dabei kann die optimale Ernährung rund um den Sport hilfreich sein. Aber brauchen wir wirklich mehr Eiweiß bzw. wann macht es Sinn? Was ist das optimale Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe? Was braucht unser Körper wirklich, um fit zu bleiben? Welche regionalen Lebensmittel haben von Natur aus einen hohen Proteingehalt, und wie können wir für gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen? Fragen über Fragen, denen die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer auf den Grund geht.

Ergänzt wird dieser umfassende Weiterbildungstag durch spannende Vorträge und Einblicke in die Themen „Essen und Selbstwert“, „Tierwohl auf den Punkt“ gebracht und vielen lehrreichen Erlebnis- und Genussstationen rund um regionale Lebensmittel und Landwirtschaft. Neben den interessanten Vorträgen, Workshops und Stationen besteht die Möglichkeit des intensiven Austausches unter Kolleg/innen und wertvollem Networking.

Die Landwirtschaftskammer OÖ hat mit ihren Kooperationspartner/innen ein umfassendes Bildungspaket geschnürt und öffnet ihre Pforten für interessierte, bildungshungrige Pädagogen/innen. Gemeinsam tauchen wir tief in die Welt der Ernährung und regionaler Lebensmittel ein und beleuchten die entscheidenden Zusammenhänge zwischen Ernährung, Fitness, Wohlbefinden und Umwelt.

Bildungsdirektion  
Oberösterreich



die pädagogische  
hochschule  
oberösterreich

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

LAND  
OBERÖSTERREICH



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# Jugend is(s)t Zukunft

## Iss dich fit! – Zwischen Fitnesswahn und optimaler Ernährung

### PROGRAMMABLAUF

08:30 Uhr: Ankunft und Registrierung

09:00 Uhr: Begrüßung - FI Annemarie Thallner Bildungsdirektion OÖ und Vertreter/in Landwirtschaftskammer OÖ

09:30 Uhr: Basiswissen über Sporternährung – Katrin Fischer, BSc., LK OÖ/Esserwisser

11:00 Uhr: Was hat meine Ernährung mit meinem Selbstwert zu tun? – Mag. Karoline Hinterreither, LK OÖ

12:00 Uhr: „Info Snacken“

Besuchen Sie die verschiedenen Info- und Verkostungs-Stationen und werden Sie dabei selbst aktiv: bei der Zubereitung von „Snacks“ sowie der Einholung von spannenden Informationen zu den Themen und Workshops für Schulen. Der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung unter Kollegen/innen soll beim gemeinsamen „Info-Snacken“ nicht zu kurz kommen.

#### Info- und Verkostungs-Stationen:

- **Top-Protein-Snacks einfach selber machen** – Praxisstation der Seminarbäuerinnen
- **Cultbeef/Premiumbeef** – Verkostungsstand Mario Lehenbauer
- **Tempe/Bohnenkas** – Verkostungsstand Bio-Hofer
- **#dieesserwisser** – entdecken Sie das umfangreiche Angebot aus Ernährungswissenschaft und Praxis
- **Stadt-Land-Tier** – Tierwohl interaktiv erleben
- **Landjugend OÖ** – Landwirtschaft goes Schule, Vorstellung und Präsentation des Projekts
- **Schule am Bauernhof** – unser nächster Lehrausgang: Landwirtschaft mit den Schüler/innen erleben
- **Bio-Austria** – immer bestens informiert mit den umfangreichen Lehr- und Lernmaterialien
- **Bienenzentrum** – Spiel- und Rätselspaß rund ums Thema Bienen
- **Waldpädagogik** – Waldwirtschaft spielerisch erleben



14:00 Uhr: Tierwohl im Fokus: Orientierungshilfe für Einkauf und Haltung – Ing. Johanna Prodingler, MEd., MA, NTÖ/Stadt-Land-Tier

15:30 Uhr: Zusammenfassung und Abschluss – FI Annemarie Thallner, Bildungsdirektion und Vertreter/in LK OÖ

15:45 Uhr: Ausgabe der Unterrichtsmaterialien für die Umsetzung im Unterricht

16:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Änderungen sind vorbehalten.

### UMSETZUNG AN DER SCHULE

Das Projektteam (2 Lehrer/innen) nimmt an der Startveranstaltung teil und erlebt dort, wie das Projekt „Jugend is(s)t Zukunft“ anschließend in der Schule umgesetzt werden kann.



SEMINAR  
BAUER  
INNEN