

Ernährung (Essen und Trinken)

Sachinformationen

Essen und Trinken sind mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen und Trinken verkörpern auch Genuss und Lebensfreude. Daher wird das Ziel verfolgt, in der Schule breit einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln, für eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung und für einen gesunden Lebensstil zu fördern.

(in Anlehnung an: <https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/essentrinken/>, abgerufen am 18.10.2017)

Ernährungsbildung in Schulen ist unverzichtbarer Bestandteil der Vermittlung zentraler Kompetenzen für die Lebensgestaltung und insbesondere der Gesundheitsförderung. Sie hat eine zentrale Bedeutung für das Individuum und die Gesellschaft. Ziel dieser Bildung ist es, den lebenslangen selbst bestimmten und verantwortlichen Umgang mit Essen, Ernährung und Nahrung zu gewährleisten und im Sinne einer Nutrition Literacy zu fördern. Dazu bedarf es der Vermittlung natur-, sozial- und kulturwissenschaftlichen Basiswissens sowie der Handlungskompetenzen für diese Aufgabenbereiche im Rahmen der Lebensführung. (<http://www.evb-online.de/evb.php>, abgerufen am 18.10.2017)

Nutrition Literacy bezeichnet die ernährungsrelevanten Kompetenzen, die eine verständige und verantwortungsvolle Gestaltung der eigenen Ernährung und der anderer und damit auch der Gesundheit und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Nutrition Literacy umfasst das Wissen und Verständnis ernährungsrelevanter naturwissenschaftlicher und soziokultureller Zusammenhänge, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Gestaltung der eigenen Essbiographie unter gesundheitsförderlichen und kulturellen Aspekten, Nahrungsbeschaffung, Beherrschung der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung sowie Einstellungen und Denkhaltungen zum Wert von Ernährung.

(http://www.evb-online.de/glossar_nutrition_literacy.php, abgerufen am 18.10.2017)

Im **Bildungssystem** (institutionelle Bildung) wird unter Ernährungsbildung die Förderung von Lernprozessen zur Gestaltung einer individuell erwünschten und gesellschaftlich sinnvollen Ess- und Ernährungsweise verstanden. Diese beinhaltet vor allem gesundheitliche, soziale, kulturelle, ökonomische und ökologische Dimensionen. Ernährungsbildung soll Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung einer eigenverantwortlichen Ess- und Ernährungsweise unterstützen. Ernährungsbildung ist Teil des allgemeinbildenden Auftrags von Schule. Ernährungsbildung ist im Schulsystem fachlicher Auftrag (Wahlpflichtfach *Alltagskultur, Ernährung und Soziales, AES*), der die Beherrschung komplexer fachlicher und fachdidaktischer Zusammenhänge voraussetzt. Zudem ist sie überfachlicher Auftrag, weil zahlreiche Perspektiven anderer Disziplinen berührt werden (ethi-

sche, ökonomische, biologische etc.) (www.evb-online.de). Das *European Network for Health Promoting Schools* formulierte bereits Ende der 1990er Jahre in seinen Zielen Kriterien für die schulische Ernährungsbildung, die u. a. vorsehen, dass für jeden Schüler eine Ernährungs- und Verbraucherbildung fächerübergreifend zu gewährleisten ist und alle Lehrkräfte und schulischen Mitarbeiter über Grundkenntnisse zeitgemäßer Ernährungs- und Verbraucherbildung verfügen sollten (Burgher et al., 1999).

Als ein bundesweit gefasster Konsens zu den Bildungszielen, Kompetenzen, Themen und Inhalten, die in der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung als „grundbildend“ verstanden werden, gilt das interdisziplinäre Forschungsprojekt **REVIS** (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen). Das **REVIS**-Curriculum formuliert eine natur- und kulturwissenschaftlich orientierte, sachlich fokussierte und didaktisch aktualisierte Ernährungs- und Verbraucherbildung, die die Basis für zahlreiche Perspektiven sowohl für die Schüler als auch für die beteiligten Verantwortlichen bildet (Heseker et al., 2005, Bartsch et al., 2013). Im Mittelpunkt der modernen Ernährungs- und Verbraucherbildung nach REVIS stehen der essende, handelnde Mensch und die Entwicklung der individuellen und soziokulturellen Ressourcen. Autonomie und Solidarität markieren das Ziel dieser Bildung in der modernen Gesellschaft. Diese wiederum ist darauf angewiesen, dass ihre Mitglieder kritisch, selbstbestimmt und solidarisch zu ihrer Weiterentwicklung beitragen. Ernährungs- und Verbraucherbildung gehört dazu! (www.evb-online.de).

Heute sind im Bereich der Ernährungsbildung v. a. ernährungs- und konsumrelevante Kompetenzen gefragt, da sich im Rahmen der gesellschaftlichen Veränderung der Agrar- zur Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft das Spektrum von „Beschaffung und Produktion von Lebensmitteln“ hin zu „Auswahl und Konsum“ verschoben hat (Bartsch et al., 2013).

Die Leitperspektive knüpft an das REVIS-Curriculum. So kann die Leitperspektive zu den im Curriculum formulierten Bildungszielen unterstützend beitragen, ohne den Anspruch zu haben, die *Nutrition Literacy* als Grundbildung ausreichend absichern zu können. Diesem Bildungsanspruch wird das Wahlpflichtfach *Alltagskultur, Ernährung und Soziales* gerecht, da es als lebensweltbezogenes Fach auf die Bewältigung des Essalltages mit seinen komplexen Anforderungen umfassend vorbereitet.

Einflussfaktoren, Begrenzungen und Gestaltungsalternativen der individuellen Essweise

Denkanstöße

- Was essen die SuS während des Schultages?
- Gibt es Getränkeautomaten und mit welchen Getränken sind sie bestückt?
- Gibt es kostenfreien Zugang zu Trinkwasser oder Tee?
- Darf während des Unterrichts getrunken werden?
- Welche Getränke sind erlaubt?
- In welchen Unterrichtssituationen können SuS ihre Körpersignale erkennen?
- Welche Gelegenheiten schaffen Sie, in denen SuS Essen als sinnliches Erlebnis wahrnehmen und Genuss erleben können?
- Wo und wann haben Ihre SuS Gelegenheiten unbekannte Speisen zu probieren?
- Wann können Ihre SuS über ihre Geschmackserlebnisse berichten?
- Wird den Kindern ermöglicht, ihre eigene Kultur und ihre dazugehörigen Feste und Speisen zu präsentieren?
- Gibt es die Möglichkeit Redensarten/Lieder/ Geschichten rund ums Essen kennenzulernen?
- Ist ausreichend Zeit für gemeinsame Mahlzeiten eingeplant?
- Wird dabei Wert auf entsprechende Tischdekoration und Einhalten der hier gültigen Benimmregeln gelegt?
- Können die Schüler zeigen, dass sie mit Besteck/ Stäbchen/Händen umgehen können und über Tischmanieren verfügen?

Ideen für die Umsetzung

- Mögliche Einstiege:
 - Märchen vom Schlaraffenland
 - Guiseppe Acrimbaldo Kunstwerke
 - (Schokoladen-)Meditation
- Unterrichtsvorschläge
<https://www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/unterricht/abenteuer-ernaehrung.html>
- Schmecken + Experimentieren
http://www.evb-online.de/docs/SchmeXperiment-Druckfassung_280205.pdf
- Mahlzeitengestaltung
 - Internationales Schulfest
 - Tisch decken im Restaurant
 - Benimm bei Tisch (Knigge...)
 - Filmabende in der Schule zum Thema Essen
- Kulturelle Aspekte
 - Was esst ihr Weihnachten? Religiöse Feste von Bayram bis Weihnachten
 - Warum essen wir mit Messer und Gabel?
 - Wie heißt das bei euch? (z. B. Pancake, Crepe und Palatschinken)
 - Französisch in der Küche und Englisch im Supermarkt? Von Hors d'oeuvre bis Coke zero – Sprachen der Welt
 - An apple a day keeps the doctor away - Redensarten rund ums Essen
- Aktivitäten
 - vorhandenen Pausenverkauf analysieren
 - Pausenverkauf initiieren
 - Gesundes Klassenfrühstück
 - Gemeinsamer Mensabesuch
 - Bewirtung der Bundesjugendspiele
- Mögliche Projekte
 - Trinkbrunnen für das Schulhaus
 - Trinkwasser Kampagne von UNICEF

- EU-Schulprogramm in Baden-Württemberg
- "Eat-in" als mögliches gemeinsames Projekt mit Eltern-Lehrkräften-Schülerinnen und Schülern, auch interkulturell, auch öffentlich (stärkt Menschen durch Teilen von mitgebrachten Essen und Ideen)

<https://www.whitedinner.eu/>

<http://www.slowfoodyouthnetwork.org/>

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS)...

- beschreiben ihr Essverhalten und ihre Gewohnheiten.
- sprechen über Regeln und Rituale beim Essen und wenden sie an.
- beschreiben Einflussfaktoren und deren Wirkung auf das Essverhalten.
- diskutieren gesellschaftlich geprägtes Ess- und Trinkverhalten.
- beschreiben Körpersignale wie Durst, Hunger, Appetit und Sättigung.
- erzählen von Geschmackserlebnissen (auch Essensvorlieben und Abneigungen)
- probieren unbekannte Speisen.
- nehmen Essen als sinnliches Erlebnis wahr und beschreiben dies.
- sprechen über die Bedeutung von Mahlzeiten.
- erkennen unterschiedliche Ernährungsmuster und ordnen Ursachen zu.
- ordnen Speisen ihrem kulturellen Ursprung zu.
- beschreiben Tischsitten und Benimmregeln über Kulturen hinweg.
- forschen zum Zusammenhang von Preis und Qualität.
- sprechen über den Zusammenhang von Einkauf, Werbung und Marketing.
- diskutieren über eine bedarfsgerechte und situationsangemessene Essweise

Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit

Denkanstöße

- Welche Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit haben die SuS im Unterricht?
- Wo und wann im Unterricht haben SuS die Möglichkeit, sich über Schönheitsideale und aktive Körpergestaltung zu unterhalten?
- Gibt es ein Mitbestimmungsrecht bei Pausenverkauf und Mensaangebot?
- Ist das Pausen- und Mensaangebot der Gesundheit der SuS zuträglich?
- Lernen SuS den Gesundheitswert von Lebensmittel kennen?
- Wissen die Schüler wie sie ein Messer halten/ weitergeben sollen?
- Werden den SuS grundlegende Techniken im Umgang mit Messern gezeigt?
- Sind die Messer scharf genug?
- Ist für alle SuS ausreichend Platz zum richtigen Händewaschen?
- Entsprechen die potentiellen Arbeitsplätze den maßgeblichen Hygienerichtlinien?
- Wurde vor Verkäufen eine Hygieneschulung durchgeführt ("Hygieneschein für Schul- und Gemeinschaftsverpflegung" vom Gesundheitsamt)?

Ideen für die Umsetzung

- Umfragen
 - Bist du ein Stressesser?
- Schönheit
 - <https://www.planet-schule.de/wissenspool/frueher-spaeter-jetzt/inhalt/unterricht/schoenheit.html>
 - Tricks der Bekleidungsindustrie (Größen, Zerrspiegel...)
 - Schönheitsideale im Wandel der Zeit
 - Rechte der Frau
 - Geschichten erzählen
 - DVD (2006) "Wa(h)re Schönheit"
 - <https://medienzentralen.de/medium27513/Wa-h-re-Schoenheit>
- Essstörungen
 - Programme, u. a. "Bauchgefühl" der BKK <http://www.bkk-bauchgefuehl.de>
- Möglichkeiten Ganztagesbereich
 - Koch-AG
 - SuS kochen für SuS
 - Landfrauenverband e.V.
 - BeKi-Frauen
 - Schülerfirma "Catering" oder ähnliches
 - Mitbestimmungskreis bei Verpflegungsangebot

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- sprechen über den Zusammenhang zwischen Essen und Ernährung und der persönlichen Gesundheit
- diskutieren Alltagsvorstellungen und -theorien zur Bedeutung von Essen, Ernährung und Körper
- kennen die Wirkung von Essen und Trinken, Bewegung, Entspannung, Schlaf etc. auf das eigene Wohlbefinden, die eigene Leistungsfähigkeit und die Entstehung von Stress
- sprechen über ihre Schönheitsideale
- nehmen den eigenen Körper wahr und akzeptieren sich
- erkennen, dass sich die Schönheitsideale im Laufe der Jahre verändern und dass sie in unterschiedlichen Kulturkreisen anders sind
- benennen riskante Konsum- und Verhaltensweisen
- kennen ernährungsbezogene Gesundheitsrisiken (Allergien, Unverträglichkeiten, Übergewicht, Untergewicht, Karies, Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen ...)
- beachten Empfehlungen und Grundsätze einer gesunderhaltenden Ernährung
- bewerten Lebensmittel nach verschiedenen Kriterien
- kennen Lebensmittel, ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkungen im Stoffwechsel
- überreichen ein Messer, eine Schere usw. mit dem Griff nach vorne
- wenden beim Zerkleinern von Lebensmitteln den Krallengriff an
- sind sich ihrer Ressourcen im Bereich Essen und Trinken bewusst (Geschmack, Sinne, Zusammensein, Angenommensein in der Tischgemeinschaft ...)
- üben sich in der Konservierung und Lagerung von Nahrungsmitteln

Zukunftschancen und Risiken der Lebensgestaltung

Denkanstöße

- Wissen die Schüler welche Lebensmittel in der Region angebaut werden und wie bzw. wo diese zu welchen Produkten weiterverarbeitet werden?
- Können Schüler Lebensräume mit regionalen Besonderheiten hinsichtlich des Lebensmittelangebotes beschreiben?
- Können die SuS im Unterricht verschiedene Beratungsstellen und Informationsquellen kennenlernen?

Ideen für die Umsetzung

- Ideen
 - Streuobstwiesen entdecken
 - Schulgarten anlegen
<http://www.schulgaerten-bw.de/>
 - Besuch der Ernährungszentren des Landes
 - Verbraucherzentrale Stuttgart: Ess-Kult-Tour – Spielerisch durch die Welt der Lebensmittel
 - Verbraucherzentrale Stuttgart: Mach-Bar-Tour - Trendgetränke, was ist drin, was ist dran
 - Hauptsache billig? Lebensmittel reisen um die Welt
 - Fairerer Handel
<https://www.fairtrade-schools.de/ideenpool/unterrichtsmaterialien/><https://www.fairtrade-schools.de/ideenpool/ideen-fuer-den-unterricht/>
 - Regionalität/Saisonalität
www.oekolandbau.de
http://www.evb-online.de/schule_materialien_wertschaetzung_b20.php
 - Lebensmittelproduktion: außerschulischer Lernort, z. B. Bauernhof
www.Lob-bw.de
 - Lebensmittelverschwendung: V. Thurn (2010). "Taste the Waste" (Dokumentarfilm).
 - E. Wagenhofer (2005). "We Feed the World - Essen global" (Dokumentarfilm).
 - D. Gameau (2014). "Voll verzuckert" (Dokumentarfilm).
 - F. Mari, R. Buntzel (2007). Das globale Huhn: Hühnerbrust und Chicken Wings - Wer isst den Rest? Brandes & Apsel. Frankfurt a. M.
 -
- Projekte/Aktionen
 - Initiative "Zu gut für die Tonne". Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. <https://www.zugutfuerdietonne.de/>
 - Slow Food Bewegung: <http://www.slowfoodyouthnetwork.org>

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- erkennen Getreide, Obst- und Gemüse im Jahresverlauf
- setzen sich mit dem Thema "Genmanipulierte Lebensmittel" auseinander
- wissen wie bestimmte Lebensmittel hergestellt werden (Lebensmittelproduktion)
- kennen die Wirkungen der handwerklichen und industriellen Be- und Verarbeitung für die Qualität eines Lebensmittels
- berücksichtigen bei eigenen Entscheidungen lokale und globale Zusammenhänge
- interpretieren Lebensmittelkennzeichnungen
- kennen die gesetzlichen Vorgaben zur Lebensmittelkennzeichnung
- kennen verschiedene Warensiegel
- beschaffen und bewerten Informationen und Angebote von Institutionen und nutzen sie kritisch

Literaturempfehlungen:

Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, C., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oepping, A., Rademacher, C. & Schulz-Greves, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau*, 60, M84-M94.

Burgher, M.S., Rasmussen, V.B. & Rivett, D. (1999). *The European Network of Health Promoting Schools. The alliance of education and health*. Kopenhagen: Kailow Tryk.

Heseker, H. (Hrsg.) (2005). *REVIS Modellprojekt. Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen 2003-2005*. Paderborn.

Europäisches Kerncurriculum - Inhalte und Lernziele der Ernährungsbildung: http://www.evb-online.de/docs/Poster_EU-Kerncurr.pdf

aid-Publikation: <http://shop.aid.de/3925/Ernaehrungs-und-Verbraucherbildung-im-Unterricht> (Grundlagen und Beispiele für den Unterricht)

Ansprechpersonen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): www.dge.de

Dr. Rainer Wild Stiftung – Stiftung für gesunde Ernährung: www.gesunde-ernaehrung.org

Ernährungs- und Verbraucherbildung im Internet: www.evb-online.de

Ernährungsportal des aid-Infodienstes: www.was-wir-essen.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE): www.fke-do.de

Gut drauf: Bewegen, entspannen, essen – aber wie? Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.gutdrauf.net

Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden Württemberg: www.mlr.baden-wuerttemberg.de , insb. Projekt BeKi - Bewusste Kinderernährung

<http://www.ernaehrung-bw.info/pb/,Lde/Startseite/BeKi+Kinderernaehrung> und Blickpunkt Ernährung <http://www.ernaehrung-bw.info/pb/,Lde/Startseite/Blickpunkt+Ernaehrung>

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg: www.vz-bawue.de

Vernetzungsstellen Schulverpflegung (VNS): <http://dge-bw.de/vernetzungsstelle-kita-und-schulverpflegung.html>