


Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben

Meine Ernährung – gesund ~~oder~~ und lecker?

Exemplarisches 3-Tages-Modul

Eine nachhaltige Vermittlung von Alltagskompetenz wird durch Partizipation der Schülerinnen und Schüler entscheidend gefördert. Deshalb sollten diese so viel wie möglich in die Planung und Durchführung der Projekte einbezogen werden und (Mit-)Verantwortung übernehmen. Die vorliegende Darstellung richtet sich an die Lehrkräfte. Sie können die Vorhaben gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an deren Interessen und die Gegebenheiten vor Ort anpassen. Inhalte aus dem Handlungsfeld *Digital handeln* sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

Angestrebter Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler

- beurteilen ausgewählte Lebensmittel und Speisen nach ihrem Nährstoff- und Kaloriengehalt und ordnen diese im Ernährungskreis ein.
- treffen begründete Ernährungsentscheidungen.
- stellen einen nahrhaften Speiseplan zusammen.
- beurteilen die Lebensmittel nach ausgewählten Kriterien.
- sind mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln vertraut.
- betrachten den regionalen Handel und ausgewählte Speisen unter ökologischen und ökonomischen Gesichtspunkten.
- reflektieren ihre persönliche Ernährungsweise.



Schulart(en)	Mittelschule, Realschule, Wirtschaftsschule, Gymnasium
Jahrgangsstufe(n)	ab Jahrgangsstufe 7
Handlungsfeld(er)	Ernährung, Gesundheit, Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten, Umweltverhalten, Digital handeln
Mögliche beteiligte Fächer ¹	Mittelschule: Ernährung und Soziales Förderschule – FS geistige Entwicklung: Ernährung und Soziales , Grundlegender entwicklungsbezogener Unterricht , Beruf und Arbeit , Wohnen Förderschule – FS Lernen: Berufs- und Lebensorientierung Praxis , Ernährung und Soziales , Berufs- und Lebensorientierung Theorie Realschule: Ernährung und Gesundheit Gymnasium: Politik und Gesellschaft , Biologie Wirtschaftsschule: Wirtschaftsgeographie
Weitere übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Bildung für Nachhaltige Entwicklung (Umweltbildung, Globales Lernen) Gesundheitsförderung Ökonomische Verbraucherbildung Soziales Lernen
Externe Partner	Keine
Kosten	pro Klasse ca. 100 Euro für den Einkauf



¹ In den Fachlehrplänen finden sich Anknüpfungspunkte zu den Themen der Projektstage. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.


Hinweise zur Durchführung und zum zeitlich-inhaltlichen Ablauf


Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Vorbereitungen</p> <p>Mitarbeiter eines Discounters und eines Bioladens/regionalen Marktes eine Woche vor der Aktion benachrichtigen und über das Projekt informieren, evtl. Plakate, Prospekte und Flyer durch die Schülerinnen und Schüler besorgen lassen</p>	<p>digitale Endgeräte, Drucker, funktionierender Internetzugang zur Nutzung der Onlineangebote, (bunte) DIN A3 Blätter und selbstklebende Schnellhefterstreifen für die Ernährungstagebücher</p>
<p>Tag 1: Ernährungskreis, Nährstoffe, Energiebilanz, Planung Einkauf</p> <p>Was wünsche ich mir für ein leckeres Frühstück an Tag 3? (ca. 20 min)²</p> <p>Gruppenarbeit „Gesunde Ernährung – was ist das?“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Was ist drin“ in meinen Bestandteilen für das Frühstück? Kreisdiagramm zum Ernährungskreis und seinen Nährstoffen erstellen (ca. 45 min) <p>Jede Gruppe erarbeitet dabei verschiedene Lebensmittelgruppen. Das</p>	<p>Plakat, Stifte, Kleber, Schere, Prospekte, evtl. Internetzugang und Drucker für Bilder</p> <p>Gesunde Ernährung - was ist das? (Material inkl. Lösung für das folgende Gruppenpuzzle):</p> <p>Gruppe 1: Arbeitsblatt 1: Das ist drin Gruppe 2: Arbeitsblatt 2: Das ist drin Gruppe 3: Arbeitsblatt 3: Das ist drin Gruppe 4: Arbeitsblatt 4: Das ist drin</p>

² Bei den zeitlichen Angaben im gesamten Modul handelt es sich um eine Einschätzung. Die tatsächliche Dauer des Unterrichtsangebotes ist abhängig von Schulart, Schülerschaft und der unbedingt notwendigen Anpassung der Inhalte und vorgeschlagenen Methoden an die individuellen Bedürfnisse der Lernenden.

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Diagramm auf S. 1 und die Tabelle auf S. 2 sind auf allen Arbeitsblättern gleich und werden in den Gruppen nur teilweise ausgefüllt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der Gruppenergebnisse, wobei die Ergebnisse der anderen Gruppen in das eigene Arbeitsblatt eingetragen werden (ca. 40 min) <p>Zuordnung der einzelnen Bestandteile des zu Beginn geplanten Frühstücks in die Lebensmittelgruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie reich sind diese jeweils an Nährstoffen? (ca. 20 min) - Reflexion: Ist eine Überarbeitung der Bestandteile für das Frühstück gewünscht? (ca. 10 min) - Präsentation „Möglichst naturbelassen“ (ca. 10 min) <p>Hinweis: Es ist angedacht, eine Mischung aus naturbelassenen und verarbeiteten Lebensmitteln zu haben, um am letzten Tag den Geschmack zu diskutieren (z. B. Fruchtojoghurt vs. Naturjoghurt mit Marmelade, Smoothie gekauft vs. selbstgemacht).</p>	<p> Internetzugang oder Ausdrucke folgender Seiten:</p> <p>Gruppe 1: Getreideprodukte und Kartoffeln</p> <p>Gruppe 2: Gemüse und Salat, Obst</p> <p>Gruppe 3: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier, Öle und Fette</p> <p>Gruppe 4: Getränke, Wissenswertes</p> <p>Gesunde Ernährung - was ist das? (Präsentationsmaterial nach den Arbeitsblättern unter diesem Link zu finden)</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Es besteht die Möglichkeit, die Gerichte, die im Rahmen der Bearbeitung der Arbeitsblätter genannt wurden zu sammeln oder aus den ermittelten gesunden Bestandteilen Rezepte zu recherchieren (z. B. mithilfe einer Rezept-App, in der man gewünschte Zutaten eingeben kann).</p> <p>Planung des Einkaufs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo kauft man nachhaltig/ökologisch ein? Den regionalen Markt vor Ort erkunden. Welches Angebot haben die einzelnen Märkte/Läden? (ca. 30 min) <p>Einführung der Kriterientabelle und Planung der Einkaufsliste: Einteilung von Gruppen für Biomarkt/Wochenmarkt – Supermarkt/Discounter; alle Zutaten für das Frühstück in ihrer Menge teilen, damit diese sowohl im Discounter als auch im Biomarkt gekauft werden können; exemplarisches Beispiel Erdbeerejoghurt gekauft und selbst gemacht berücksichtigen (ca. 30 min)</p>	<p> Internetzugang</p> <p> Die Beste Reste-App</p> <p> Mögliche Einkaufsorte</p> <p> Internetrecherche zum regionalen Markt; Plakate, Flyer der Märkte evtl. schon im Vorfeld von den Schülern und Schülerinnen vor Ort besorgen lassen</p> <p>Biomarkt, Wochenmarkt, Supermarkt, Discounter</p> <p>Kriterientabelle (s. zip-Materialordner)</p> <p>Bewusst einkaufen</p> <p>Folie 1 u. 2: Beispiel: Erdbeer-Joghurt</p> <p>Folie 3: Kommentar/Bewertung: Erdbeer-Joghurt</p>
<p>Tag 2: Einkaufstag</p> <p>Der Einkauf findet in zwei Gruppen statt. Dabei ist eine vertiefte, divers geführte Kommunikation zwischen den jeweiligen Gruppenmitgliedern</p>	<p>Kriterientabelle (s. zip-Materialordner) und Stift für jede Schülerin und jeden Schüler</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>bei der Kaufentscheidung für ein Produkt erwünscht, was zur Internalisierung, Erweiterung und Sicherung des gewünschten Einkaufsverhaltens beiträgt. (ca. 135 min)</p> <p>Nach dem Einkauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellen und Vergleichen der Tabellen im Plenum (ca. 45 min) - offene Diskussion, wo zuhause eingekauft wird, wie viel Bioware kosten darf, wie man auch im Supermarkt Verpackung sparen kann usw. (ca. 15 min) <p>Nachhaltiger Einkauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Lebensmittel sind regional und saisonal? Erarbeitung in sechs Gruppen und jeweilige Erstellung von Collageelementen für die gemeinschaftliche Collage im Zusammenhang mit dem Saisonkalender (ca. 45 min) - Präsentation der Gruppenergebnisse (ca. 15 min) <p>Erstellen und Zusammenfügen zu einer Collage als Gemeinschaftsarbeit aus den in der Gruppenarbeit gewonnenen</p>	<p>ausgefüllte Kriterientabelle</p> <p> Internetzugang, Ausdruck Saisonkalender für jede Gruppe Saisonkalender für Obst und Gemüse Gruppeneinteilung entsprechend der 6 Unterpunkte bei „Weitere Informationen zum Saisonkalender“</p> <p>Plakat, Kleber, Schere, Drucker</p> <p>Aushang der Collage an einer Stellwand in der Aula</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Ergebnissen und Collageelementen (ca. 20 min)</p>	
<p>Tag 3: gemeinsames Frühstück und Reflexion</p> <p>Aufbau, Zubereitung und Verzehr (ca. 60 min)</p> <p>ggf. kurzes Gespräch über das Wohlbefinden nach dem Essen</p> <p>Vergleich der naturbelassenen und verarbeiteten Produkte hinsichtlich ihres Geschmacks – Rückbezug zum exemplarischen Beispiel Erdbeer-Joghurt (ca. 20 min)</p> <p>Gemeinsames Säubern und Aufräumen (ca. 30 Minuten)</p> <p>Reflexion: Was sagt das Etikett? Bearbeitung inkl. Präsentation und Gespräch im Plenum (ca. 30 min)</p> <p>Reflexion und Gestaltung des Ernährungstagebuches unter folgenden möglichen Fragestellungen (ca. 20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was tut mir gut? - Wie kann ich leicht gesunde Ernährung in meinen Tag einbauen? 	<p>Tische, Becher, Teller, Besteck, Schüsseln, Servietten</p> <p>Bewusst einkaufen</p> <p>Downloads: Folie 1 u. 2: Beispiel: Erdbeer-Joghurt Folie 3: Kommentar/Bewertung: Erdbeer-Joghurt</p> <p>Spülmittel, Spültuch und Handtuch und Waschgelegenheit zum Spülen der Gegenstände bzw. Geschirrspülmaschine</p> <p>Bewusst einkaufen</p> <p>Arbeitsblatt 1: Lebensmittelverpackungen unter der Lupe</p> <p> Internetzugang, um die Zusatzstoffe zu recherchieren</p> <p>Moderationskarten</p> <p>bearbeitete Arbeitsblätter von Tag 1 pro Person ein (buntes) DIN A3 Papier und einen selbstklebenden Schnellhefterstreifen</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<ul style="list-style-type: none"> - Gibt es etwas, was ich an meiner Ernährung ändern möchte? - Wie kann ich schlechte Gewohnheiten ändern? - Welches meiner Lieblingsessen kann ich selber machen (statt Fertigprodukte zu kaufen)? - Was esse ich gerne? Welche Segmente im Ernährungskreis werden durch dieses Essen abgedeckt? <p>Gestaltungsvorschlag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIN A3 Blatt zu zwei DIN A4-Hälften falten und einen Schnellhefterstreifen mittig auf der rechten Innenseite an der Faltkante einkleben, so dass eine Faltnappe zum Einheften entsteht - Nappe gestalten (Zeichnung, Bild oder Collage) - Einheften der Arbeitsblätter und Ergänzung des Ernährungstagebuches mit losen Blättern zur weiteren Dokumentation der Ernährung für ca. eine Woche <p>Erstellung eines gemeinsamen Plakates: 10 Ernährungsregeln (ca. 20 min)</p>	<p style="text-align: center;">Plakat, Stifte</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>spielerische Abschlussrunde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Regionalspezialist: Woran erkennt man regionale Produkte? Welchen Weg legen Produkte zurück? (ca. 45 min) - Der Umweltexperte : Wie sehr belastet ein Lebensmittel die Umwelt? Beispiel Erdbeere passend zum Joghurttest (ca. 45 min) - Lebensmittelquiz (ca. 15 min) <p>Eine noch breitere Auswahl von passenden Spielen findet sich bei der Verbraucherzentrale NRW. Je nach Zeitbedarf können ein oder mehrere Spiele durchgeführt werden.</p> <p>Puffer: Wohin mit den Essensresten? Erstellen einer MindMap zur sinnvollen Verwertung von Essensresten oder einer MindMap mit Tricks, um weniger Lebensmittel wegzuerwerfen im Plenum (ca. 30 min)</p>	<p>Ausdruck von Spielplan, Spielkarten und Beispielpackungen</p> <p>Sei ein Regionalspezialist</p> <p>Der Umweltexperte Beispiel Umweltrechner</p> <p>Internetzugang</p> <p>Ausdruck Plakat Quizkarten</p> <p>Als Ausdruck oder als Präsentation am Laptop und Beamer</p> <p>Verbraucherzentrale NRW Esskulttour</p> <p>Plakate, Moderationskarten, Stifte</p> <p>Ausstellung der fertigen MindMap an einer Stellwand in der Aula</p>

Weiterführende Informationen und Links

Es handelt sich bei diesem exemplarischen Projektmodul um einen unverbindlichen Vorschlag. Die tatsächliche Projektgestaltung liegt in der Eigenverantwortung jeder Schule. Sie kann und soll an die individuellen Begebenheiten der einzelnen Schule angepasst werden. Sowohl die vollständige als auch auszugsweise Umsetzung des Moduls sowie die Kombination mit anderen Modulen im Sinne eines Baukastenprinzips sind möglich.

Es sei an dieser Stelle auf folgende Links zur inhaltlichen Vorbereitung und Vertiefung verwiesen:

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitsschutz/gesunde-ernaehrung-was-ist-das/>

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitsschutz/ernaehrung-dickmacher-im-griff/>

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/ernaehrung-und-verbraucherbildung/bewusst-einkaufen/>

Die in diesem Modul angeführten externen Webangebote erscheinen uns aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der/die Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.