

## „Fit in die Zukunft als Azubi“ Ernährung der beruflichen Situation anpassen

Stand: Juli 2019

Jahrgangsstufen	8M/R
Fach/Fächer	Ernährung und Soziales
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Alltagskompetenz und Lebensökonomie Gesundheitsförderung Berufliche Orientierung
Zeitraumen	4 Unterrichtszeiteinheiten (4 x 45 Min.)
Benötigtes Material	Szenarien mit Leittexten, Computer mit Internetanschluss, Drucker, Rezeptbücher, -mappen

### Kompetenzerwartungen und Inhalte

#### ES8 Lernbereich 2 Ernährung und Gesundheit

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wählen Speisen und Getränke für unterschiedliche Ernährungssituationen (z. B. Ernährung für [...], Jugendliche, [...]) fachgerecht aus [...]. Dabei berücksichtigen sie ernährungsphysiologische Gesichtspunkte.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Kriterien zur Beurteilung von Speisen und Getränken: Inhaltsstoffe, gesundheitlicher Wert, Verarbeitungsgrad, Arbeits- und Zeitaufwand, Preis und Genusswert

#### ES8 Lernbereich 4 Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- stellen Speisenfolge und Getränke zusammen [...].

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Regeln zum Zusammenstellen von Speisenfolgen und Getränken



## Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler werden durch ein Szenario mit der Ernährungssituation eines Auszubildenden konfrontiert. Sie wählen zunächst eine der beruflichen Situation entsprechende Mahlzeit für den Abend aus. Anhand der Vorschläge werden verschiedene Kriterien zur Beurteilung von Speisen und Getränken in der besonderen beruflichen Situation herausgearbeitet.

## Hinweise zum Unterricht

Bereits durch das Betriebspraktikum erleben die Schülerinnen und Schüler im Gegensatz zum Schulalltag einen veränderten Tagesablauf und damit eine andere Ernährungssituation. Deshalb können sie sich bei der Bearbeitung der Aufgaben gut in die Lage eines Auszubildenden versetzen.

Mit Hilfe eines Szenarios und entsprechenden Aufgaben wird die Ernährungssituation eines Auszubildenden dargestellt und Vorschläge für geeignete Speisen und Getränke gefunden.

### Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

#### Fit in die Zukunft als Azubi

Ben macht eine Ausbildung als Installateur im Sanitärbereich. Sein Arbeitstag beginnt um 7:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr. In seiner kurzen Mittagspause muss er sich mit einer kalten Brotzeit versorgen. Deshalb möchte er am Abend nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten.

1. **Jedes** Teammitglied wählt – auch mit Hilfe der Mappe – ein **warmes Abendessen** für Ben.
2. Entscheidet euch anschließend **im Team für ein geeignetes Abendessen**.
3. **Begründet** eure Auswahl.
4. Schreibt euren **Speisenvorschlag** und die gefundenen **Begründungen auf Wortkarten**.

In der Auswertung präsentiert jedes Team mit Hilfe der Wortkarten seine Ergebnisse im Plenum. Im Anschluss daran erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Informationstext mit möglichen Kriterien zur Beurteilung von Speisen und Getränken. Sie ordnen ihre Begründungen den entsprechenden Kriterien zu, um ihre Aussagen in die treffende Fachsprache zu überführen, die Beurteilungskriterien zu vervollständigen und ihr Vorwissen in den Lernkontext einzubetten.

### Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

1. Lest alle **Erklärungen** zu den **verschiedenen Beurteilungskriterien** aufmerksam durch.
2. **Ordnet** eure **Begründungen** den **entsprechenden Fachbegriffen** für die **Kriterien** zu.
3. Markiert die **Kriterien**, die ihr bei eurer **Speisenauswahl noch nicht berücksichtigt** habt.

Um ein strukturierteres Vorgehen zu ermöglichen, erfolgt die Aufgabenerteilung in zwei Blöcken. Je nach Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler kann nach den ersten drei Aufgaben eine kurze Zwischenauswertung erfolgen.



4. Erstellt am Computer eine **Checkliste mit den Kriterien zur Beurteilung von Speisen und Getränken**.
5. **Überprüft** jetzt euren **Speisenvorschlag** mit Hilfe der Checkliste und verändert diesen gegebenenfalls.
6. **Stellt** euer ausgewähltes **Abendessen für Ben** erneut vor.  
**Erklärt** dabei **mindestens drei für euch besonders wichtige Kriterien**.

Mit Hilfe der Dokumentenkamera werden die Checklisten der Gruppen hinsichtlich der Beurteilungskriterien verglichen. Anhand der Ergebnisse stellen die Schülerinnen und Schüler fest, dass die Reihenfolge von der persönlichen Wertung der Kriterien und auch von der Lebenssituation, wie z. B. Einkommen, Arbeitszeiten, beeinflusst wird.

Die erarbeitete Checkliste wird in den Folgestunden immer wieder für die Beurteilung von Speisen und Getränken genutzt. Sie kann von den Schülerinnen und Schülern auch nach individueller Gewichtung der Beurteilungskriterien begründet abgewandelt werden.

Anschließend erläutert jedes Team in ausführlicher Form die Beurteilungskriterien, die der Auswahl und Zusammenstellung ihres geplanten und. veränderten Abendessens zugrunde liegen.

Die Schülerinnen und Schüler schreiben die ausgewählten Rezepte am Computer und erstellen einen Einkaufszettel für die darauffolgende Stunde. In der nächsten Unterrichtseinheit bereiten sie die im Team geplanten Abendmahlzeiten für den Auszubildenden Ben zu und bewerten diese im Hinblick auf den tatsächlichen Zeit- und Arbeitsaufwand, Preis und Genusswert.

Die für diese Stunde von der Lehrkraft ausgewählten praktischen Aufgaben werden mit Hilfe der Checkliste auf Eignung für Bens Abendmahlzeit überprüft. In diesem Zusammenhang kann auch die Zubereitung von Schnellgerichten thematisiert werden.

## Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

### Fit in die Zukunft als Azubi

Ben macht eine Ausbildung als Installateur im Sanitärbereich. Sein Arbeitstag beginnt um 7:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr. In seiner kurzen Mittagspause muss er sich mit einer kalten Brotzeit versorgen. Deshalb möchte er am Abend nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten.

- Jedes Teammitglied wählt – auch mit Hilfe der Mappe – ein warmes Abendessen für Ben aus.  
Putenschenkel mit Reis und Gemüsepfanne, kleiner Salat, Getränk: Apfel-Schorle
- Entscheidet euch anschließend im Team für ein geeignetes Abendessen.  
Reis - Hähnchen - Gemüsepfanne, mit kleinem Salat, Apfel-Schorle
- Begründet eure Auswahl.  
Es kann recht schnell zubereitet werden, es ist ausgewogen und gesund, weil es alle Inhaltsstoffe, besonders Vitamine und Mineralstoffe enthält
- Schreibt euren Speisevorschlag und die gefundenen Begründungen auf Wortkarten.

- Lest alle Erklärungen zu den verschiedenen Beurteilungskriterien aufmerksam durch.
- Ordnet eure Begründungen den entsprechenden Fachbegriffen für die Kriterien zu.
- Markiert die Kriterien, die ihr bei eurer Speisenauswahl noch nicht berücksichtigt habt.

Speisevorschlag: Reis - Hähnchen - Gemüsepfanne, Salat, Apfelschorle

### Kriterien zur Auswahl von Speisen und Getränken

Kriterien	Erklärung	unsere Begründung
<u>Inhaltsstoffe von Lebensmitteln</u>	Dem Körper müssen durch Lebensmittel, Speisen und Getränke <b>Nährstoffe</b> wie Kohlenhydrate, Eiweiß, <b>Fette</b> , außerdem <b>Wirkstoffe</b> wie <b>Vitamine</b> , <b>Mineralstoffe</b> , <b>Ballaststoffe</b> , <b>Wasser</b> zugeführt werden, damit er sich entwickeln und funktionieren kann. Außerdem sind in vielen Obst- und Gemüsearten sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden.	<u>alle Inhaltsstoffe vorhanden</u>
<u>Gesundheitlicher Wert</u>	Der gesundheitliche Wert ist abhängig von den <b>Inhaltsstoffen</b> in Lebensmitteln und deren Wirkung. Um den gesundheitlichen Wert von Speisen positiv zu beeinflussen, sollte man: *viel trinken *viel Gemüse und Obst essen *viele Vollkornprodukte zu sich nehmen *weniger Fleisch und Wurst essen *bei Fetten, z.B. Öle, wie Olivenöl oder Rapsöl oder Margarine bevorzugen *weniger Fett, Zucker und Salz *weniger kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln... verwenden *Lebensmittel mit weniger Energie und *frische Lebensmittel essen *natürliche Lebensmittel bevorzugen	<u>ausgewogen und gesund</u>
<u>Verarbeitungsgrad</u>	Der Verarbeitungsgrad beschreibt alle Prozesse, denen ein Lebensmittel während seiner Herstellung unterzogen wird. Je geringer der Verarbeitungsgrad, desto wertvoller, gesünder ist das Lebensmittel. Frische Lebensmittel sollen bevorzugt werden.	
<u>Arbeits- und Zeitaufwand</u> ...	... den man bei der Zubereitung der Speise benötigt.	<u>Schnell zubereitet</u>
<u>Preis</u>	Preis eines Lebensmittels sollte im Vergleich mit gleichen oder weiteren Lebensmitteln gesehen werden.	
<u>Genusswert</u>	Zur sensorischen Qualität eines Lebensmittels gehören Aussehen, Geschmack, Geruch, Konsistenz sowie Reife- und Frischezustand. Das individuelle Geschmackempfinden ist nicht angeboren, sondern von der jeweiligen Esskultur bestimmt.	

Abbildung 1: Erste Leittextaufgaben Team I

Abbildung 2: Zuordnung von bereits gefundenen Begründungen zu den Kriterien

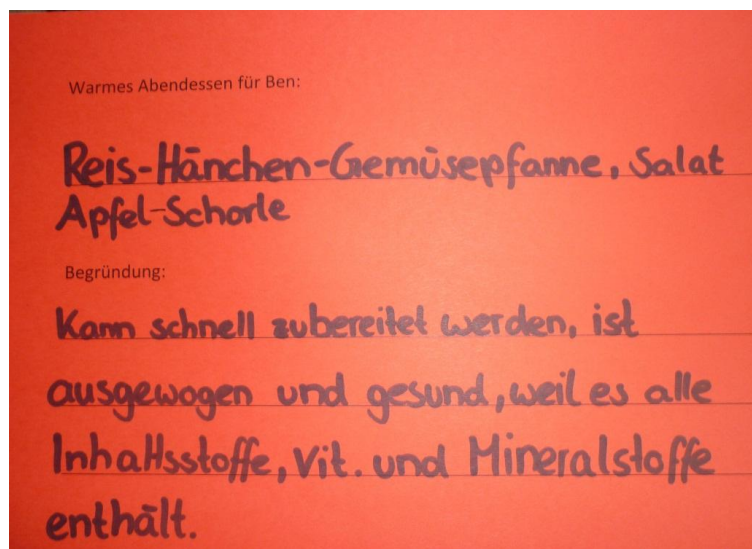


Abbildung 3: Wortkarten zur Vorstellung des Abendessens mit Begründung

Hinweis: Schülerprodukte noch vor rechtschriftlicher Korrektur.

**Fit in die Zukunft als Azubi**

Ben macht eine Ausbildung als Installateur im Sanitärbereich. Sein Arbeitstag beginnt um 7:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr. In seiner kurzen Mittagspause muss er sich mit einer kalten Brotzeit versorgen. Deshalb möchte er am Abend nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten.

1. Jedes Teammitglied wählt – auch mit Hilfe der Mappe – ein warmes Abendessen für Ben aus.  
Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf, Wasser

2. Entscheidet euch anschließend im Team für ein geeignetes Abendessen.  
Putenragout mit Tomaten, Reis, Fruchtjoghurt

3. Begründet eure Auswahl.  
Es beinhaltet viele Nährstoffe, schmeckt gut, Pute ist mageres Fleisch, Preis ist nicht zu hoch

4. Schreibt euren Speisevorschlag und die gefundenen Begründungen auf Wortkarten.

Abbildung 4: weitere Lösung Team II

1. Lest alle Erklärungen zu den verschiedenen Beurteilungskriterien aufmerksam durch.  
 2. Ordnet eure Begründungen den entsprechenden Fachbegriffen für die Kriterien zu.  
 3. Markiert die Kriterien, die ihr bei eurer Speisenauswahl noch nicht berücksichtigt habt.

Speisevorschlag: Putenragout mit Tomaten, Reis, Fruchtjoghurt

**Kriterien zur Auswahl von Speisen und Getränken**

Kriterien	Erklärung	unsere Begründung
<b>Inhaltsstoffe von Lebensmitteln</b>	Dem Körper müssen durch Lebensmittel, Speisen und Getränke Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, außerdem Wirkstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Wasser zugeführt werden, damit er sich entwickeln und funktionieren kann. Außerdem sind in vielen Obst- und Gemüsearten sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden.	<u>Es beinhaltet viele Nährstoffe</u>
<b>*Gesundheitlicher Wert</b>	Der gesundheitliche Wert ist abhängig von den Inhaltsstoffen in Lebensmitteln und deren Wirkung. Um den gesundheitlichen Wert von Speisen positiv zu beeinflussen, sollte man: *viel trinken *viel Gemüse und Obst essen *viele Vollkomponente zu sich nehmen *weniger Fleisch und Wurst essen *bei Fetten, z.B. Öle, wie Olivenöl oder Rapsöl oder Margarine bevorzugen *weniger Fett, Zucker und Salz, *weniger kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln... verwenden *Lebensmittel mit weniger Energie und *frische Lebensmittel essen *natürliche Lebensmittel bevorzugen	<u>Pute ist mageres Fleisch</u>
<b>*Verarbeitungsgrad</b>	Der Verarbeitungsgrad beschreibt alle Prozesse, denen ein Lebensmittel während seiner Herstellung unterzogen wird. Je geringer der Verarbeitungsgrad, desto wertvoller, gesünder ist das Lebensmittel. Frische Lebensmittel sollen bevorzugt werden.	
<b>*Arbeits- und Zeitaufwand ...</b>	... den man bei der Zubereitung der Speise benötigt.	
<b>Preis</b>	Preis eines Lebensmittels sollte im Vergleich mit gleichen oder weiteren Lebensmitteln gesehen werden.	<u>Preis ist nicht zu hoch</u>
<b>Genusswert</b>	Zur sensorischen Qualität eines Lebensmittels gehören Aussehen, Geschmack, Geruch, Konsistenz sowie Reife- und Frischezustand. Das individuelle Geschmacksempfinden ist nicht angeboren, sondern von der jeweiligen Esskultur bestimmt.	<u>schmeckt gut</u>

Abbildung 5: Abgleich der Begründungen mit den Kriterien auf dem Infoblatt

Warmes Abendessen für Ben:

Putenragout mit Tomaten, Reis, Fruchtjoghurt

Begründung:

Es sind alle Inhaltsstoffe vorhanden, Pute ist mageres Fleisch, Preis ist nicht zu hoch es schmeckt lecker.

Abbildung 6: Abendessen aus der Mappe ausgewählt



**Fit in die Zukunft als Azubi**  
 Ben macht eine Ausbildung als Installateur im Sanitärbereich. Sein Arbeitstag beginnt um 7:00 Uhr und endet um 16:30 Uhr. In seiner kurzen Mittagspause muss er sich mit einer kalten Brotzeit versorgen. Deshalb möchte er am Abend nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten.

1. Jedes Teammitglied wählt – auch mit Hilfe der Mappe - ein warmes Abendessen für Ben aus.  
Suppe mit Spätzle und Eisbergsalat  
und Mineralwasser.

2. Entscheidet euch anschließend im Team für ein geeignetes Abendessen.  
Serbisches Reisleich, gewichteter Salat, Mineralwasser  
mit Zitrone.

3. Begründet eure Auswahl.  
Das Gericht wird schnell zubereitet, enthält  
Gemüse  
(Vitamine, Mineralstoffe) und ein erfrischendes  
Getränk.

4. Schreibt euren Speisevorschlag und die gefundenen Begründungen auf Wortkarten.

1. Lest alle Erklärungen zu den verschiedenen Beurteilungskriterien aufmerksam durch.  
 2. Ordnet eure Begründungen den entsprechenden Fachbegriffen für die Kriterien zu.  
 3. Markiert die Kriterien, die ihr bei eurer Speisenauswahl noch nicht berücksichtigt habt.

Speisevorschlag: Serbisches Reisleich, Salat, Mineralwasser mit Zitrone

**Kriterien zur Auswahl von Speisen und Getränken**

Kriterien	Erklärung	unsere Begründung
<b>Inhaltsstoffe von Lebensmitteln</b>	Dem Körper müssen durch Lebensmittel, Speisen und Getränke <b>Nährstoffe</b> wie <b>Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette</b> , außerdem <b>Wirkstoffe</b> wie <b>Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe</b> , Wasser zugeführt werden, damit er sich entwickeln und funktionieren kann. Außerdem sind in vielen Obst- und Gemüsearten sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden.	<u>enthält u.a. Vitamine, Mineralstoffe</u>
<b>Gesundheitlicher Wert</b>	Der <b>gesundheitliche Wert</b> ist abhängig von den <b>Inhaltsstoffen</b> in Lebensmitteln und deren Wirkung. Um den gesundheitlichen Wert von Speisen positiv zu beeinflussen, sollte man: *viel trinken *viel Gemüse und Obst essen *viele Vollkomprodukte zu sich nehmen *weniger Fleisch und Wurst essen *bei Fetten, z.B. Öle, wie Olivenöl oder Rapsöl oder Margarine bevorzugen *weniger Fett, Zucker und Salz, *weniger kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln... verwenden *Lebensmittel mit weniger Energie und *frische Lebensmittel essen *natürliche Lebensmittel bevorzugen	<u>enthält Gemüse, wenig Fleisch</u> <u>erfrischendes Getränk</u>
<b>Verarbeitungsgrad</b>	Der Verarbeitungsgrad beschreibt alle Prozesse, denen ein Lebensmittel während seiner Herstellung unterzogen wird. Je geringer der Verarbeitungsgrad, desto wertvoller, gesünder ist das Lebensmittel. Frische Lebensmittel sollen bevorzugt werden.	
<b>Arbeits- und Zeitaufwand ...</b>	... den man bei der Zubereitung der Speise benötigt.	<u>Wird schnell zubereitet</u>
<b>Preis</b>	Preis eines Lebensmittels sollte im Vergleich mit gleichen oder weiteren Lebensmitteln gesehen werden.	
<b>Genusswert</b>	Zur sensorischen Qualität eines Lebensmittels gehören Aussehen, Geschmack, Geruch, Konsistenz sowie Reife- und Frischezustand. Das individuelle Geschmacksempfinden ist nicht angeboren, sondern von der jeweiligen Esskultur bestimmt.	

Abbildung 7: Lösung Team III

Abbildung: 8 nicht alle Kriterien werden durch die Begründungen abgedeckt

Warmes Abendessen für Ben:

Serbisches Reisleich, Salat  
Mineralwasser mit Zitrone

Begründung:

Das Gericht wird schnell zubereitet,  
enthält Gemüse (Vitamine, Mineralstoffe)  
und ein erfrischendes Getränk

Abbildung 9: weiteres Abendessen für Ben



### Anregung zum weiteren Lernen

In der Folgestunde besteht die Möglichkeit eines Transfers auf die Ernährungssituation einer weiteren Auszubildenden. Beim Vergleich mit Bens Ernährungssituation stellen die Schülerinnen und Schüler fest, dass die Abendmahlzeiten auf die übrigen Tagesmahlzeiten abgestimmt und auch die körperlichen Belastungen des Ausbildungsberufs berücksichtigt werden müssen.

Folgendes Szenario wäre denkbar:

#### **Fit in die Zukunft als Azubi**

Tina hat eine Ausbildungsstelle als Arzthelferin in einer anderen Stadt bekommen. Da sie täglich zwei Stunden Mittagspause hat, bereitet sie sich meist in ihrer neuen Wohnung ein Mittagessen selbst zu.

1. Stellt ein mögliches Mittagessen und Abendessen für Tina zusammen.
2. Vergleicht das Abendessen von Tina mit dem von Ben.

Verschiedene Institutionen, wie z. B. Industrie- und Handelskammer, Bundesagentur für Arbeit, Krankenkassen, bieten auf ihren Homepages im Internet vielfältige Ratgeber mit Tipps und Empfehlungen zur gesunden Ernährung während der Ausbildung an. Durch entsprechende Recherchen stellen die Schülerinnen und Schüler ernährungsphysiologische Empfehlungen für ihre zukünftige Ausbildungssituation, z. B. in Form eines Flyers, zusammen.

### Quellen- und Literaturangaben

ISB München