unser schul essen

Klasse 3–6

Essensdetektive

Die Ernährungsmuster von Kindern und Jugendlichen sind oftmals nicht optimal. Die KiGGS Studie von 2017 zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen belegt es – Kinder und Jugendliche essen zu wenig pflanzliche Lebensmittel, insbesondere zu wenig Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln und andere kohlenhydratreiche Beilagen. Außerdem konsumieren sie zu viel Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke in Form von Limonade.

Geschmacksvorlieben und Ernährungsmuster prägen sich in den Kinderjahren. Wenn Kinder eine vielfältige, pflanzenbetonte, gesündere Auswahl ihrer Nahrungsmittel treffen, kann dies bis ins Erwachsenenalter hinein zu einem positiven Essverhalten beitragen.

Die Reduktion unseres Essens auf gesundheitsfördernde oder eher schädliche Nahrungsbestandteile ist jedoch nicht zielführend. Die subjektive Sicht auf das Essen, die kulturelle Prägung und der Genuss kommen dabei zu kurz. Um Kinder bei der Auswahl ihres Essens zu unterstützen, müssen vielfältigere Aspekte vermittelt werden.

Die Ernährungspyramide des BZfE ist ein leicht verständliches Modell, mit dessen Hilfe sich die Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Deckung des Tagesbedarfs anhand einfacher Portionssymbole für bestimmte Lebensmittelgruppen darstellen lassen. Interessant und herausfordernd – gerade auch für Schülerinnen und Schüler – wird das Modell, wenn es mit den eigenen Essgewohnheiten, Vorlieben und Erfahrungen abgeglichen wird.

Ernährungspyramide BZfE

Die Ernährungspyramide lässt sich dank Ampelfarben und Portionsempfehlungen leicht verständlich im Unterricht einsetzen.

(Quelle: Bundeszentrum für Ernährung - BZfE; www.bzfe.de)

© Unser Schulessen – Mehr wissen, darüber reden, besser essen | www.unser-schulessen.de

Heranwachsende decken einen nicht unerheblichen Teil ihres Nährstoffbedarfes mit Mahlzeiten, die sie während der Schulzeit zu sich nehmen. Der Blick auf diese Mahlzeiten und wie diese zu gesundheitsfördernden Ernährungsmustern beitragen können, ist also wichtig.

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Sie liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine (Eiweiß), Fette, Kohlenhydrate und weitere gesundheitsförderliche Nahrungsinhaltsstoffe wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Weiterverarbeitung von Lebensmitteln zu fertigen Gerichten verändert Geschmack und Konsistenz. Nicht selten gehen bei der Verarbeitung auch wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Auf dem Markt finden sich neben rohen Lebensmitteln viele hoch verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte, Chips, Süßspeisen, Würste und Limonaden. Sie weisen oft große Mengen Zucker, Salz, Fett und Zusatzstoffe zur Konservierung, Emulgierung, Färbung oder Geschmacksverstärkung auf. Für eine vollwertige Ernährung gilt jedoch, je weniger verarbeitet und je frischer unsere Lebensmittel sind, desto besser. Oft ist es für Kinder und selbst für Erwachsene nicht einfach, die Einordnung von verarbeiteten Speisen in eine der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide.

Schwerpunkt der Unterrichtsidee bildet einerseits die Bewusstwerdung eigener Ernährungsgewohnheiten im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen im Strukturbild der Ernährungspyramide und andererseits die Auseinandersetzung mit dem Schulessen und der eigenen Wahl dabei.

Tipp: Ernährungspyramide (BZfE)

Die didaktische Folie und das Heft „Die Ernährungspyramide - Richtig essen lehren und lernen“ des BZfE liefern Anschauung und Hintergrund zum didaktischen Einsatz der Ernährungspyramide.

© Unser Schulessen – Mehr wissen, darüber reden, besser essen | www.unser-schulessen.de

Aufgabenstellung

Über das Modell der Ernährungspyramide setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihren eigenen Essgewohnheiten auseinander und prüfen diese mit Blick auf die Empfehlungen. Basierend auf dem Gelernten testen sie eine Woche lang das Schulessen, dokumentieren die Speisen und beurteilen diese im Hinblick auf ihre Ausgewogenheit.

Unterrichtsziel

Wenn Sie die Ernährungspyramide bereits thematisiert haben, können Sie sofort in die Testphase einsteigen.

Sensibilisierung:

Zum Einstieg erhalten die Schülerinnen und Schüler das → Arbeitsblatt 1 mit der Tabelle, den Icons zu den Lebensmittelgruppen und den Fragen. Nach der → Methode: Partnerinterview befragen sie sich gegenseitig zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Erklären Sie dazu, was es mit der Darstellung der Pyramide auf sich hat:

- Was esse ich? (Vielseitig essen nach den Ampelfarben)
- Wie viel esse ich? (Portionen messen mit der eigenen Hand)
- Wann esse ich? (Die Mahlzeiten und Snacks zwischendurch ergeben die Tagesmenge)

Sensibilisierung
Zeit: 45 Minuten

Projektlaufzeit: 5 Tage

Auswertung
Zeit: 45 Minuten

Tipp: Die Kinder können die Antworten zunächst in der Tabelle auflisten, um im nächsten Schritt die Bestandteile ihres Essens den Lebensmittelgruppen und Portionen/Häufigkeiten in der Pyramide → Arbeitsblatt 2 zuzuordnen. In einem letzten Schritt können sie prüfen, ob sie mit ihrer Essensauswahl „Pyramiden-richtig“ liegen. Zeigen Sie dazu die Pyramide des BZfE.

Projekt: Essensdetektive

Knüpfen Sie an die Unterrichtsstunde zur Ernährungspyramide an und erklären Sie, dass auch das Essensangebot in der Schule zum Erreichen der täglichen Portionsmengen beitragen kann. Ob das optimal gelingt, hängt von zwei Dingen ab:

1. Vom täglichen Angebot auf dem Speiseplan
2. Von der individuellen Auswahl der Kinder beim Essen

Damit das tägliche Angebot beim Mittagessen eine gesundheitsfördernde Wahl ermöglicht, gibt es die Empfehlungen des DGE Qualitätsstandards zur Schulverpflegung.

DGE-Qualitätsstandard – Ein Leitfaden für die Gestaltung eines vollwertigen und nachhaltigen Verpflegungsangebotes

Wie sich die Empfehlungen im Qualitätsstandard zu den Häufigkeiten der wichtigsten Lebensmittelgruppen für die Mittagsmahlzeit innerhalb einer Woche darstellen lassen, entnehmen Sie dem → Arbeitsblatt auf Seite 7.

Schritt 1

Hängen Sie die Tabelle (Seite 7) zu den Empfehlungen der DGE zur Mittagsverpflegung gemeinsam mit einer Kopie des aktuellen Speiseplanes in der Klasse auf und teilen Sie die Arbeitsblätter an Arbeitsgruppen aus.

Tipp: Gibt es eine Menüauswahl an der Schule kann sich jeweils eine Gruppe ein Menü vornehmen.

Gehen Sie die Empfehlungen gemeinsam durch. Erklären sie, was „mindestens“ und „maximal“ bedeutet. Gehen Sie anhand eines Beispielgerichtes durch, wie die Schülerinnen und Schüler auf den Arbeitsblättern vorgehen:

1. Zuerst notieren sie den Wochentag, den Namen des Gerichtes plus weitere Menübestandteile (Dessert, Salat/Rohkost, Vollkornprodukte, Getränk).
2. Dann notieren sie, welche Lebensmittelgruppen im Menü enthalten sind.
3. Zusätzlich halten sie fest, ob alles probiert wurde und wie es geschmeckt hat.

Schritt 2

Nun gehen die Schülerinnen und Schüler fünf Tage lang essen und dokumentieren das Angebot, indem sie sich Notizen zu den Speisen machen und festhalten, welche Lebensmittelgruppen bei ihrem Mittagessen vorhanden waren. Dazu nutzen sie die Protokolle
→ Kopiervorlage Essensdetektive (Seite 8)

Auswertung

Werten Sie nach fünf Tagen die Ergebnisse mithilfe der Wochen-Tabelle (Seite 9) aus. Dazu streichen die Schülerinnen und Schüler die entsprechenden Icons weg, die sie in der Woche ermittelt haben.

Diskutieren Sie das Ergebnis. Welche Gerichte waren besonders lecker? Tragen diese auch zur Erfüllung der Empfehlungen bei? Wo war es leicht, die Anforderungen zu erfüllen? Wo wurden die Empfehlungen nicht erreicht? Woran lag es: an der persönlichen Auswahl, am Angebot? Was müsste sich am Speiseangebot ändern, damit die Schülerinnen und Schüler eine gesunde Wahl treffen und gerne essen? Alternativ zur Projektwoche ist auch eine reine Analyse des Schulessens anhand des Speiseplanes möglich.

Weitere Materialien für diese Unterrichtsidee

- Methode: Partnerinterview
- Hintergrund: Ausgewogenheit
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

Arbeitsblatt 1: Interview

Aufgabenstellung

Führe ein Interview mit deiner Partnerin oder deinem Partner. Stelle dazu die untenstehenden Fragen und notiere die Antworten in der Liste.

Stell die folgenden Fragen:

- Was isst und trinkst du morgens, vormittags, mittags, nachmittags und abends?
- Was davon trinkst und isst du häufig? Kreise die Nahrungsmittel ein!
- Was trinkst und isst du davon am liebsten? Male ein Herz neben die Nahrungsmittel!

Frühstück (zu Hause): _____

_____

Pause (in der Schule): _____

_____

Mittagessen: _____

_____

Vesper: _____

_____

Abendbrot: _____

_____

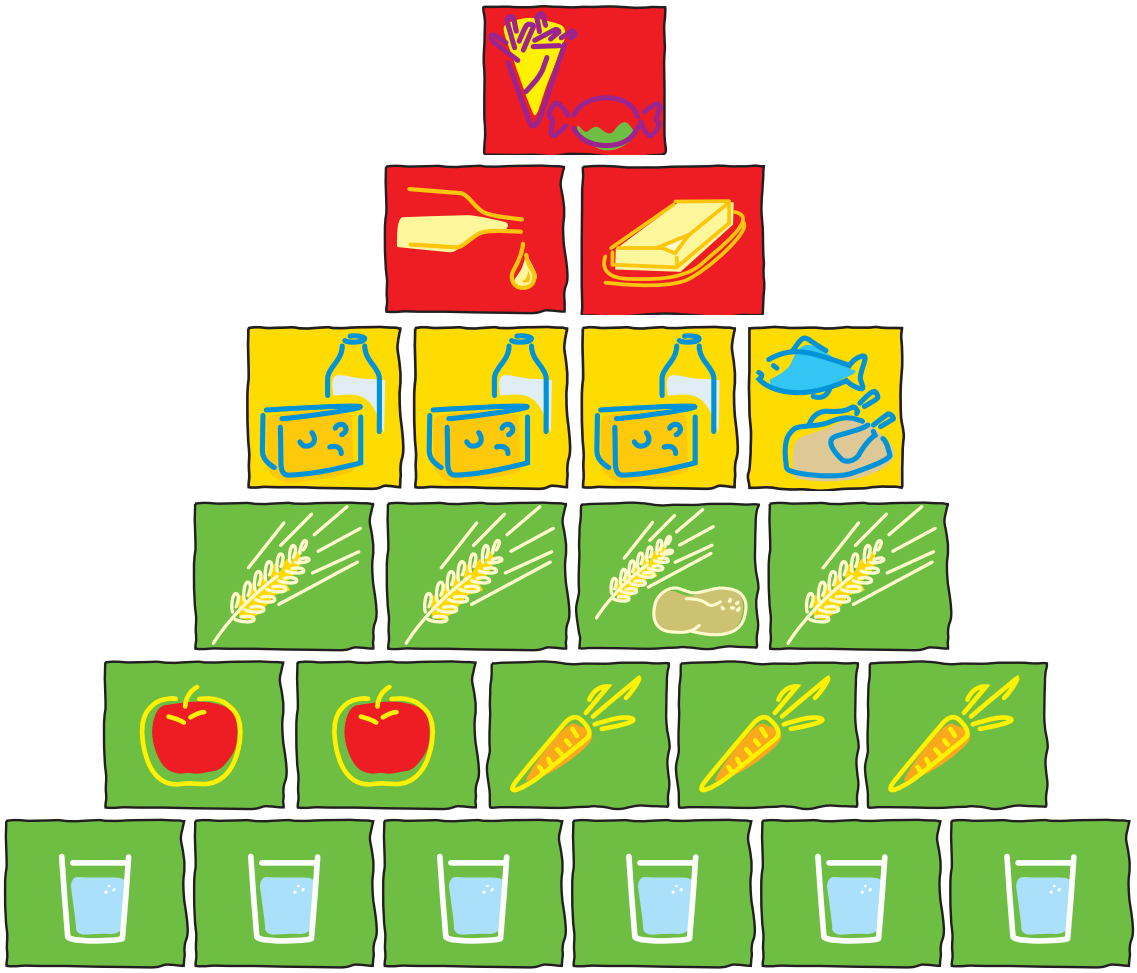
weitere Snacks: _____

_____

Arbeitsblatt 2: Ernährungspyramide

Übertrage das Ergebnis aus dem Interview in die Pyramide. Kreuze an, wie viele Portionen von den in der Pyramide angegebenen Lebensmittelgruppen an einem Tag getrunken und gegessen wurden. Wenn der Platz nicht ausreicht, dann male weitere Kästchen (=Portionen) daneben.

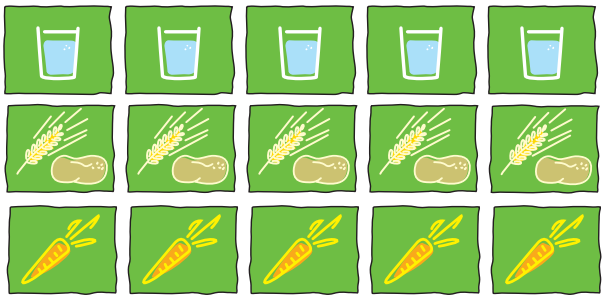
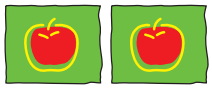
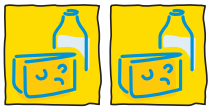
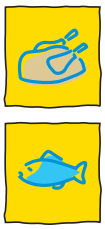
Aufgabenstellung



Die Ernährungspyramide wurde mit freundliche Unterstützung der © Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) für dieses Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt.

Der ausgewogene Speiseplan

So sieht ein optimaler Speiseplan unter Verwendung der Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide aus. Die Empfehlungen gelten für 5 Tage Mittagessen in der Schule.

Täglich Getränke ohne Zucker Getreide/Getreideprodukte, Kartoffeln Gemüse, Rohkost, Salat und Hülsenfrüchte	
Mindestens zweimal pro Woche Obst (frisch) und/oder Nüsse	
Mindestens zweimal pro Woche Milch oder Milchprodukte	
Maximal einmal pro Woche Fleisch und Wurstwaren **Einmal pro Woche** Fisch	

Getreideprodukte sollten bestenfalls als Vollkornvariante gegessen werden und Gemüse sollte mindestens zweimal pro Woche als Rohkost gegessen werden.

Kopiervorlage: Essensdetektive

_____ (Wochentag)

Name des Gerichtes: _____

Bestandteile des Menüs:

Was gab es noch: _____

Hast du alles probiert? ☐ Ja ☐ Nein

Wie hat es dir geschmeckt? :) :| :(

Warum hat es dir nicht geschmeckt?

_____

_____

_____ (Wochentag)

Name des Gerichtes: _____

Bestandteile des Menüs:

Was gab es noch: _____

Hast du alles probiert? ☐ Ja ☐ Nein

Wie hat es dir geschmeckt? :) :| :(

Warum hat es dir nicht geschmeckt?

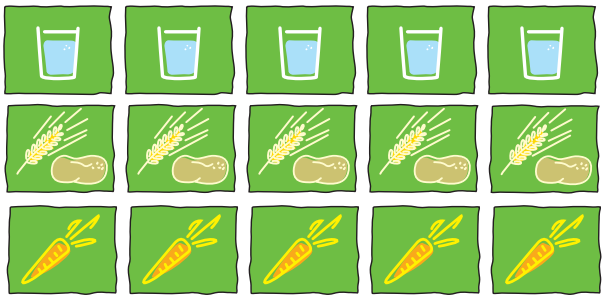
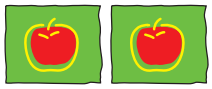
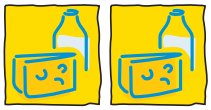
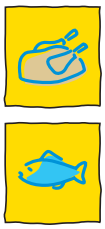
_____

_____

© Unser Schulessen – Mehr wissen, darüber reden, besser essen | www.unser-schulessen.de

Arbeitsblatt 4: Auswertung

Zähle die Pyramiden-Bausteine aus deinem Wochen-Menü zusammen. Streiche in der Tabelle an, wie oft die Bausteine vorgekommen sind. Prüfe dann, ob alle Bausteine für ein ausgewogenes Essen erfüllt sind.

Täglich Getränke ohne Zucker Getreide/Getreideprodukte, Kartoffeln Gemüse, Rohkost, Salat und Hülsenfrüchte	
Mindestens zweimal pro Woche Obst (frisch) und/oder Nüsse	
Mindestens zweimal pro Woche Milch oder Milchprodukte	
Maximal einmal pro Woche Fleisch und Wurstwaren **Einmal pro Woche** Fisch	

© Unser Schulessen – Mehr wissen, darüber reden, besser essen | www.unser-schulessen.de