

Heidrun Forstmaier

„Fit und gesund durch den Tag“ – Wie kann das bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln aussehen?

Ernährungsbildung setzt Kompetenzen voraus, die Lernende erwerben sollen, um diese für ein nachhaltiges Ernährungsverhalten nutzen zu können. Mit diesem Artikel wird ein Lernarrangement vorgestellt, in dem Schülerinnen und Schülern Strategien hinsichtlich ernährungsbezogener Inhalte angeboten werden. Es geht nicht um das Prinzip „du darfst – du darfst nicht“; die Lernenden sollen Alternativen entwickeln und für sich die optimale Auswahl von Lebensmitteln treffen.

Schlüsselwörter: Kompetenzen, Lernsequenz, Lern- und Anforderungssituationen

1 Ausgangsfragen

Wenn es ein Wort gibt, in dem alle bildungspolitischen Anstrengungen der vergangenen Jahre – spätestens seit PISA – zusammentreffen, so ist es das Wort „Kompetenz“. Kompetenzen sind nach Weinert: *„die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“* (Weinert, 2001, S. 27 f.). Ob in Schule, in Ausbildung, im Beruf oder im alltäglichen Miteinander – überall sind Kompetenzen gefragt. Der Bildungsauftrag eines jeden Faches bzw. das Ziel eines jeden Unterrichts muss deshalb darin bestehen, die Schülerinnen und Schüler so auszurüsten, dass sie Alltagssituationen kompetent begegnen und erfolgreich bewältigen können. Dabei gilt es zwei Kernfragen zu beantworten:

1. *Über welche Kompetenzen sollen Schülerinnen und Schüler verfügen, um im Alltag Entscheidungen für eine bedarfsgerechte Ernährung fällen zu können?*
2. *Wie kann es gelingen, Schülerinnen und Schüler beim Kompetenzerwerb zu unterstützen?*

2 Ernährungsbildung im „Berufsorientierenden Zweig Soziales“ und Konsequenzen für den Kompetenzerwerb

Eines der Hauptziele des Lehrplans der Haupt-/Mittelschule in Bayern ist das Erreichen von Handlungskompetenz bei Schülerinnen und Schülern. Sie sollen Situationen im Alltag angemessen und kompetent meistern können.

Ziele und Aufgaben des Faches „Berufsorientierender Zweig Soziales“¹

„Im Fach sind die Schüler mit vielfältigen Aufgaben befasst, die sich im Rahmen einer Versorgung und Betreuung von Menschen in den Bereichen Haushalten/Ernähren und soziales Handeln in dessen Umfeld stellen.“

*„Die Schüler setzen sich handlungsorientiert mit grundlegenden Aufgabenstellungen auseinander wie, [...] **Gesunderhalten und Ernähren, Auswählen und Verarbeiten von Lebensmitteln** [...]“*

*„Exemplarische, die **persönlichen Bedürfnisse** der Jugendlichen betreffende Inhalte ermöglichen Einsichten in... **gesundheitsbewusste Ernährung**.“ (Lehrplan für die bayerische Haupt-/Mittelschule, 2004, Kapitel II.2 Fachprofil)*

Da sich der Lebensalltag stark verändert hat, traditionelle Lebens- und Handlungsmuster verschwunden und neue entstanden sind – von der Produktions- zur Konsumkultur – hat ein deutlicher Kompetenzverlust im Bereich der Nahrungszubereitung hinsichtlich der Erzeugung, Bewertung und Verarbeitung von Lebensmitteln stattgefunden.

Meiner Erfahrung nach ist die Folge: Viele Menschen sind nicht mehr fähig, Grundnahrungsmittel bzw. frische Zutaten mit allen Sinnen wahrzunehmen, und sie dann zu schmackhaften Speisen zu verarbeiten. Hinzu kommt, dass die Einnahme von Mahlzeiten aufgrund veränderter Familienstrukturen, Arbeitsbedingungen und Lebensrhythmen zum großen Teil nicht mehr zuhause stattfindet, stattdessen werden extern zubereitete Snacks und (Fertig-)Gerichte konsumiert. Die Ressource, die in einer gesundheitsförderlichen Ernährung steckt, wird von vielen nicht mehr genutzt.

Konsequenzen für den Kompetenzerwerb

Ein wichtiges Anliegen des „Berufsorientierenden Zweigs Soziales“ ist gesundheitsbewusste Ernährung; als konkrete Handlungshilfe dazu sollen die Schülerinnen und Schüler Ernährungswissen für ihren Alltag erwerben. Der Fachunterricht bietet die Chance, systematisch und fundiert die Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung aufzugreifen und diese mit dem Lebensalltag der Schülerinnen und Schüler zu verbinden. Der Lehrplan im Bereich „Gesunderhalten und Ernähren“ orientiert sich am Prinzip der Lebensnähe, d. h. spezifische Lebens- und Problemsituationen der Schülerinnen und Schüler sind Ausgangspunkt. Wann handelt ein Mensch einer Situation angemessen? Wenn er um eine Sache weiß und

„Fit und gesund durch den Tag“

diese anwenden kann und will. Josef Leisen definiert Kompetenz als willentlich handelnden Umgang mit Wissen und drückt dies in der Kurzformel: *Kompetenz = Wissen + Können + Wollen* aus.

Bei den Schülerinnen und Schülern ist dies nicht anders. Sie identifizieren sich mit einem Thema, wenn es um ihre Lebenssituation geht. Deshalb müssen Lebens- und Problemsituationen geschaffen werden, die ein leichteres Aneignen und Umsetzen ermöglichen. Am Beispiel Fast Food kann dies aufgezeigt werden. Es geht hier nicht um ein Verdammen von Fast Food, von Fertiggerichten, also nicht um Schwarz-Weiß-Malerei. Vielmehr sollen Schülerinnen und Schüler Gelegenheit bekommen, sich ihr Handeln z. B. beim Besuch eines Fastfood-Restaurants bewusst zu machen, Motive für einen Besuch zu hinterfragen, um zu erkennen, dass es nicht in allen Fällen ein richtiges oder falsches Verhalten gibt. Sie sollen eher erfassen, welche Argumente für oder gegen Standpunkte sprechen (z. B. den Verzehr von Fertiggerichten oder Hamburgern im Vorbeigehen bzw. aus Zeitgründen). An dieser Stelle sollte gleichzeitig nach Alternativen gesucht werden. Dies schafft sicherlich mehr Glaubwürdigkeit als die „Belehrung“ über „gesunde“ oder „ungesunde“ Lebensmittel. Lehrkräfte müssen sich im Klaren sein, dass der Auf- und Ausbau von Ernährungsverhalten ein zeitaufwändiger Prozess ist, der nicht in kurzer Zeit „abgearbeitet“ werden kann. Inhalte einer gesundheitsförderlichen und genussorientierten Ernährung müssen im Gesamtzusammenhang dargestellt und Beziehungen zu den einzelnen Unterrichtseinheiten herausgearbeitet werden (Planung der Lernsequenz). Bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln im Rahmen einer gesundheitsförderlichen Ernährung sollten außerdem berücksichtigt werden (vgl. *amtlicher Fachlehrplans der 7. Jahrgangsstufe zum Lernbereich „Gesunderhalten und Ernähren“*):

- die Geschmacksvorlieben der Schülerinnen und Schüler
- das vielfältige Angebot von Lebensmitteln aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen, Lebensmittel in rohem oder gegartem Zustand
- attraktive Zubereitung und Einbeziehung der Hygiene als wesentlichen Faktor der Gesunderhaltung

Es kann deshalb nicht um das Prinzip „*du darfst – du darfst nicht*“ gehen – vielmehr soll die Schülerin/der Schüler Handlungsalternativen entwickeln und für sich die optimale Auswahl von Lebensmitteln treffen. Ein Ernährungsprotokoll kann helfen, das eigene Essverhalten zu reflektieren.

Das Ziel muss sein: Schülerinnen und Schüler werden kompetente Alltagsakteure! Sie bewegen sich kritisch im Dschungel der Lebensmittel und der Verführungen z.B. durch Werbung. Sie können und wollen eigenverantwortlich gesundheitsförderliche Entscheidungen treffen. Letztlich sollen im Unterricht die Weichen gestellt werden, der Umwelt mündig handelnd gegenüber zu stehen und nicht auf Reize automatisch zu reagieren, d. h. zu konsumieren. Voraussetzung dafür ist ein Lernarrangement, in dem Schülerinnen und Schüler mit den Lebensmitteln, ihrer

„Fit und gesund durch den Tag“ |

Auswahl und Zubereitung Erfahrungen sammeln können. Die Vielfalt der Ernährungsmöglichkeiten soll erlebbar und wählbar veranschaulicht werden. Ein wesentliches Anliegen des Faches „Berufsorientierender Zweig Soziales“ ist demnach, schwerpunktmäßig das praktische Tun der/des Lernenden zum Erwerb von Kompetenzen an konkreten Inhalten und realen Handlungsfeldern in den Mittelpunkt zu stellen. Eine zentrale Stellung nimmt dabei die Auswahl der praktischen Arbeitsaufgabe (des Gerichts) ein.

Kompetenzen werden im handelnden Umgang mit Wissen erworben. Dieses Wissen umfasst die Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz. Bei Kompetenz geht es immer um die Befähigung zu eigenverantwortlichem Handeln - um Können. Können heißt, über ein Repertoire zu verfügen, einen Fundus, aus dem alles Können schöpft. Dieser Fundus ist nicht von Natur aus da, er fällt einem auch nicht in den Schoß, er muss erst erworben werden. Soll aus diesem Fundus später geschöpft werden, müssen Kompetenzen geduldig gebildet, d. h. schrittweise erworben, weiterentwickelt und durch Wiederholung gefestigt werden. Am Beispiel der Lernsequenz „Fit und gesund durch den Tag“ aus dem „Berufsorientierenden Zweig Soziales“ der 7. Jahrgangsstufe soll aufgezeigt werden, wie ein schrittweiser, fachlicher Kompetenzaufbau erfolgen kann.

Modell für Kompetenzerwartungen am Ende der Lernsequenz „Fit und gesund durch den Tag“

Tab. 1.: Kompetenzerwartung am Ende der Lernsequenz „Fit und gesund durch den Tag“
(Quelle: Eigene Darstellung)

<i>Schülerinnen und Schüler (SuS) nutzen Ernährungsempfehlungen für ihre Ernährung und stellen Tagesmahlzeiten gesundheitsförderlich und unter Einbezug ihrer Geschmacksvorlieben zusammen.</i>	
Erweiterung im Wissen (Themenbereiche)	Erweiterung im Können (Fähigkeitsbereiche – mit dem Wissen etwas anfangen → Kompetenzen)
Die Pyramidenspitze - die Menge macht's! <i>Schokomuffins</i>	SuS reflektieren das eigene Ernährungsverhalten hinsichtlich Zucker und zuckerreicher Lebensmittel und bauen diese maßvoll in ihre Ernährung ein.
Fit durch Getränke <i>Durstlöscher versus Trendgetränke</i>	SuS wählen ihren Bedürfnissen entsprechend Durstlöscher zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs aus.
Mittagessen mit der bunten Vielfalt an Gemüse <i>Gemüsepfanne mit Quinoa</i>	SuS bereiten Lebensmittel (hier: Gemüse) nährstoffschonend vor und zu und beurteilen das Gericht hinsichtlich des gesundheitlichen Werts.

„Fit und gesund durch den Tag“

Obst für den kleinen Hunger zwischendurch <i>Snacks mit Obst</i>	SuS wählen eine geeignete Zwischenmahlzeit mit Obst begründet aus.
Munter in den Tag mit einem gesunden Frühstück <i>Gesundheitsförderliches Frühstück nach Wahl</i>	SuS stellen unter Berücksichtigung von Ernährungsempfehlungen und ihrem persönlichen Geschmack ein gesundheitsförderliches Frühstück zusammen.
Milchprodukte - wichtige „Baumaterialien“ <i>Verschiedene Brotaufstriche</i>	SuS stellen den gesundheitlichen Wert von Milchprodukten heraus, leiten Schlüsse für die eigene Ernährung ab und wählen Milchprodukte nach persönlichen Vorlieben aus.
Täglich Getreideprodukte - aber welche? <i>Quark-Öl-Teig-Brötchen aus Weiß- und/oder Vollkornmehl</i>	SuS unterscheiden Weiß- und Vollkornmehl hinsichtlich des Gesundheitswertes und ziehen Schlussfolgerungen für die eigene Ernährung.
Die Ernährungspyramide - eine hilfreiche Orientierung für die tägliche Ernährung <i>Wunschgericht der SuS</i>	SuS reflektieren das eigene Ernährungsverhalten, erfassen und beschreiben den Zusammenhang zwischen Gesunderhaltung und Ernährung.

Mit diesem Modell soll aufgezeigt werden, wie die zentralen Aspekte: zum einen das Festlegen von Inhalten bzw. Themenaspekten zur Wissenserweiterung, zum anderen das Bestimmen von Handlungsaspekten, also Fähigkeiten, die eine Erweiterung im Können festmachen, zum Kompetenzaufbau beitragen können.

3 Erwerb von Handlungskompetenz am Beispiel „Fit und gesund durch den Tag“

Wenn Schülerinnen und Schüler Handlungskompetenz erwerben sollen, gilt es, den Wissenserwerb in eine Lern- und Anforderungssituation einzubinden. Beides soll die Schülerinnen und Schüler zum Handeln motivieren, damit sie sich bewähren können. In diesen Lern- und Anforderungssituationen geht es um die Fähigkeit,

- mit fachlichen Kenntnissen kreativ Probleme zu lösen (*Fachkompetenz*),
- sich selbstständig Wissensbereiche und Sachverhalte zu erschließen (*Methodenkompetenz*),
- sich selbst einzuschätzen, Werthaltungen, Selbstbilder zu entwickeln, eigene Begabungen zu entfalten und zu lernen (*Personalkompetenz*),
- und zum anderen um die Fähigkeit, sich mit anderen kreativ auseinanderzusetzen, mit anderen lernen und leben zu können (*Sozialkompetenz*).

Voraussetzung für den Kompetenzerwerb sind authentische Lern- und Anforderungssituationen sowie sinnhafte konstruktivistisch geprägte Aufgabenstellungen, in denen Schülerinnen und Schüler

- ihr Lernen teilweise selbst gestalten, weil sie ganz konkrete Erfahrungen machen können (*Schülerinnen und Schüler finden anhand verschiedener Informationstexte bzw. Internetrecherche Aspekte einer gesundheitsförderlichen Ernährung heraus und nutzen diese zur eigenen Ernährungsgestaltung*);
- aufgrund von Erfahrungen und im Austausch mit anderen konstruieren und nach Lösungen suchen (*Schülerinnen und Schüler erleben verschiedene Lebensmittel über die sinnliche Wahrnehmung, drücken ihre Geschmackserfahrungen aus, erkennen aber auch die der anderen an, wählen nach ihren persönlichen Vorlieben und vor dem Hintergrund gewonnener Informationen gesundheitsförderliche Lebensmittel aus und verarbeiten diese nährstoffschonend*) und
- in Erkenntnis bildenden Phasen die Erfahrungen sammeln und verdichten (*Schülerinnen und Schüler reflektieren und bewerten die getroffenen Entscheidungen und entwickeln Handlungsalternativen für den Alltag*). In dieser Phase kann die Instruktion und Unterstützung (präzise Erläuterungen, Anmerkungen und Erklärungen sowie hilfreiche Tricks) der Lehrkraft zur Erhellung beitragen, damit der Kompetenzerwerb erfolgreich verläuft. (Quellen: eigene Darstellung)

Am Beispiel „Fit und gesund durch den Tag – wie kann das bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln aussehen“ wird im Folgenden beschrieben, wie die Lernsequenz als größere zeitliche Einheit Möglichkeiten bietet, vielfältige Erfahrungen zu sammeln und den Zusammenhang der Inhalte darzustellen. Ziel ist, die erworbenen Kompetenzen für ein nachhaltiges Ernährungsverhalten nutzen zu können. Anhand einiger Beispiele wird aufgezeigt, wie sich der Kompetenzerwerb in der Vernetzung mit dem Wissenserwerb und unter Einbezug der Perspektiven der Lernenden durch die Bearbeitung von Lernaufgaben konsequent fördern lässt. Das vorgestellte Lernarrangement bezieht sich auf den Unterricht im „Berufsorientierenden Zweig Soziales“ der 7. Jahrgangsstufe. Dieser umfasst eine wöchentliche Unterrichtszeit von 90 Minuten.

Erstellen einer Lernsequenz mit den Schülerinnen und Schülern

Ausgangspunkt für die gesamte Lernsequenz ist das persönliche Wohlbefinden. Die Lernenden setzen sich deshalb bereits in der ersten Unterrichtseinheit mit der Fragestellung auseinander: *Wann geht es mir gut?* oder *Was bedeutet für mich Wohlbefinden?* Mithilfe einer Kartenabfrage können die Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler visualisiert und daraus positive Einflüsse für das persönliche Wohlbefinden entwickelt werden. Ziel ist es, in den Lernenden ein Bewusstsein zu

| „Fit und gesund durch den Tag“

wecken, dass jede/jeder zu einem großen Teil selbst durch eine entsprechende Ernährung, Lebensweise und Bewegung ihr/sein Wohlbefinden steuern kann. Da der Schwerpunkt im Fachunterricht auf dem Aspekt Ernährung liegt, ist es notwendig, an dieser Stelle nicht im Allgemeinen verhaftet zu bleiben, sondern von einem konkreten Gericht auszugehen und aufzuschlüsseln, welche Lebensmittel darin enthalten sind, was an den einzelnen Lebensmitteln/Zutaten gesundheitsförderlich ist bzw. wie das Verhältnis der einzelnen Zutaten aussieht, um dann das Gericht im Überblick bewerten zu können. Hier kann ein Bezug zur Ernährungspyramide – eine wichtige Orientierungshilfe für die tägliche Ernährung – hergestellt werden. Um die persönlichen Ernährungsfragen der Schülerinnen und Schüler aufzugreifen und ein entsprechendes Interesse zu gewährleisten, sollten sie die Möglichkeit bekommen, Themen mit Hilfe der Ernährungsempfehlung und auch passende praktische Arbeitsaufgaben (hier: Zubereitungsaufgabe) der Lernsequenz mitbestimmen zu können. Dabei ist es besonders wichtig, das Ernährungsverhalten bzw. die Geschmacksvorlieben der Schülerinnen und Schüler einzubeziehen, um bereits hier dem Vorurteil, „gesundes Essen“ und „gutes Essen“ seien Gegensätze, entgegen zu wirken. Intention dieser Lernsequenz ist, den Schülerinnen und Schülern aufzuzeigen, dass gesundes Essen sehr wohl gut schmecken und es auch leicht und mit Freude zubereitet werden kann. Mögliches Vorgehen: Die einzelnen Teams formulieren ihren Bedürfnissen entsprechend Inhalte und präsentieren diese anschließend der gesamten Lerngruppe. In Abstimmung mit der gesamten Lerngruppe kann z. B. die in Tabelle 1 aufgeführte Lernsequenz entstehen. Das Ernährungsprotokoll bietet ein weiteres hilfreiches Instrument, die Interessen, Einstellungen und das Verhalten der Schülerinnen und Schüler festzuhalten und zu integrieren. Wichtig für die Erstellung des Ernährungsprotokolls: es muss gezielt auf die einzelnen Schwerpunkte ausgerichtet sein, sodass es in jeder Unterrichtseinheit herangezogen werden kann (Grundlage für die Reflexion und Bewertung des eigenen Essverhaltens). Es geht nicht darum, was die Lehrkraft „durchnehmen“ möchte; es muss vielmehr von der angestrebten Kompetenz, vom Lernenden aus gedacht werden.

Formulieren von Lern- und Anforderungssituationen

Wie der Erwerb der weiteren Kompetenzen in den einzelnen Unterrichtseinheiten dieser Lernsequenz detailliert erfolgen kann, wird durch das Formulieren von Lern- bzw. Anforderungssituationen tabellarisch dargestellt an ausgewählten Beispielen – konkretisiert durch einzelne ausgewählte Anregungen zu Lernaufgaben. Die in den Lern- und Anforderungssituationen formulierten Handlungsaspekte zeigen sowohl den Wissenserwerb als auch die Lernentwicklung im Bereich des Könnens auf. Gleichzeitig wird eine Steigerung im Niveau über die gesamte Lernsequenz und ein Einbezug der vorausgegangenen Themenbereiche angestrebt.

„Fit und gesund durch den Tag“ |

Tab. 2: SuS unterscheiden Weiß- und Vollkornmehl hinsichtlich des Gesundheitswertes und ziehen Schlussfolgerungen für die eigene Ernährung (Quelle: Eigene Darstellung)

Brötchen aus Weiß- und Vollkornmehl sensorisch prüfen, Wahrnehmungen verbalisieren und auf Zutaten schließen. Informationen zum Gesundheitswert von Weiß- und Vollkornmehl sichten, Fakten entnehmen. Entscheidung für eine Mehlsorte treffen.	Mehle hinsichtlich des Gesundheitswertes vergleichen, Entscheidungen begründen evtl. ändern. Quark-Öl-Teig herstellen und portionieren. Brötchen formen und backen.	Entscheidung reflektieren. Vorschläge für Handlungsalternativen finden.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/Einschätzen/Beurteilen</i>

Mögliche Lernaufgabe:

Ihr habt die Wahl

- Findet heraus, wodurch sich weißes Mehl von Vollkornmehl unterscheidet und welche Auswirkungen dies auf eure Gesundheit hat.
- Besprecht euch anschließend in der Gruppe, welches Mehl ihr für eure Brötchen auswählen möchtet. Bezieht in eure Überlegungen Geschmack und Gesundheit ein.
- Wählt einen Gruppensprecher, der euer Ergebnis vorstellt.

Tab. 3: SuS stellen unter Berücksichtigung von Ernährungsempfehlungen und nach ihrem persönlichen Geschmack ein gesundheitsförderliches Frühstück zusammen (Quelle: Eigene Darstellung)

Verschiedene Quellen zur Informationsbeschaffung nutzen und mithilfe gesammelter Informationen die Bestandteile eines ausgewogenen Frühstücks herausfinden. Mit Lebensmitteln unter Berücksichtigung dieser Ernährungsempfehlungen und nach persönlichen Geschmacksvorlieben ein Frühstück zusammenstellen.	Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks anhand der frei gewählten Lebensmittel darstellen. Ergebnisse vorstellen, vergleichen und ggf. Verbesserungsvorschläge finden. Frei gewählte Lebensmittel für das gesundheitsförderliche Frühstück fachgerecht verarbeiten.	Zubereitete Frühstücksmahlzeiten anhand der erarbeiteten Kriterien kritisch überprüfen und das eigene Lern- und Arbeitsverhalten beurteilen. Eigenes Frühstücksverhalten kritisch reflektieren und ggf. Möglichkeiten der Verbesserung finden.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/Einschätzen/Beurteilen</i>

„Fit und gesund durch den Tag“

Mögliche Lernaufgabe:

Munter in den Tag mit einem gesunden Frühstück

- Informiert euch mithilfe der verschiedenen Informationsmaterialien über ein ausgewogenes Frühstück sowie dessen Nutzen und Auswirkungen auf euren Körper.
- Wählt anschließend in eurer Gruppe Lebensmittel für euer Frühstück aus - nutzt dabei euer neues Wissen. Ihr könnt euch Anregungen durch die verschiedenen Rezepte holen, auch eigene Ideen sind erwünscht.
- Anschließend sollt ihr die Ergebnisse präsentieren und begründen.

Tab. 4: SuS wählen eine geeignete Zwischenmahlzeit mit Obst begründet aus (Quelle: Eigene Darstellung)

Eigene Gewohnheiten in Bezug auf Zwischenmahlzeiten einschätzen. Bedeutung einer Zwischenmahlzeit, mögliche Auswirkungen auf den Tagesablauf und geeignete Lebensmittel recherchieren. Ernährungsempfehlungen und eigene Gewohnheiten vergleichen.	Essverhalten/Gewohnheiten einschätzen. Gesundheitlichen Wert von Obst herausstellen. Zwischenmahlzeiten mit Obst in den Tagesablauf einbeziehen. Snacks aus Obst zubereiten.	Eigene Vorlieben in Bezug auf Zwischenmahlzeiten bewerten und Alternativen für den Alltag entwickeln.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/ Einschätzen/Beurteilen</i>

Tab. 5: SuS bereiten Lebensmittel (hier: Gemüse) nährstoffschonend vor und zu und bewerten das Gericht hinsichtlich des gesundheitlichen Werts (Quelle: Eigene Darstellung)

Informationsmaterialien zum gesundheitlichen Wert von Gemüse sichten und mit Obst vergleichen. Durch experimentelles Testen mithilfe Indikatorstreifen den Vitamingehalt verschieden verarbeiteter Gemüse (z. B. Paprika) herausfinden.	Zusammenhang zwischen Obst und Gemüse herstellen. Aus den Tests Schlussfolgerungen für die Nährstoff schonende Vor- und Zubereitung von Gemüse ziehen. Gemüse nach Wahl nährstoffschonend vor- und zubereiten.	Vor- und Zubereitungstechniken zur Verarbeitung von Obst und Gemüse hinsichtlich Geschmack und Nährstoffschonung bewerten. Argumente für die Wahl anderen verdeutlichen.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/ Einschätzen/Beurteilen</i>

Mögliche Lernaufgabe:

- Informiert euch, warum Vitamine für euren Körper wichtig sind.
- Untersucht die verschiedenen Paprikastreifen mithilfe von Teststreifen auf ihren Vitamingehalt
- Findet Regeln, wie ihr Gemüse verarbeiten könnt, um möglichst viele Vitamine zu erhalten
- Wählt aus dem Gemüseangebot vier Gemüsesorten aus und bespricht in der Gruppe, wie ihr das Gemüse vor- und zubereitet. Nutzt dabei euer neues Wissen.

Tab. 6: SuS wählen ihren Bedürfnissen entsprechend Durstlöcher zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs aus (Quelle: Eigene Darstellung)

Persönliches Trinkverhalten überprüfen. Informationen zu sinnvollem Trinkverhalten in verschiedenen Alltagssituationen und Beispiele für gesundheitsförderliche Durstlöcher recherchieren. Ergebnisse diskutieren. Durstlöcher und Trendgetränke (z. B. Smoothie) sensorisch prüfen und vergleichen.	Konsequenzen für die Verbesserung des persönlichen Trinkverhaltens formulieren. Geeignete Durstlöcher zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs auswählen und in den Alltag einbeziehen. Unterschiede zwischen Durstlöchern und Trendgetränken herausstellen und beurteilen.	Durstlöcher und Trendgetränke bewerten, eigenes Trinkverhalten beurteilen und Möglichkeiten der Optimierung formulieren.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/ Einschätzen/Beurteilen</i>

Tab. 7: Schülerinnen und Schüler reflektieren das eigene Ernährungsverhalten hinsichtlich Zucker und zuckerreicher Lebensmittel und bauen diese maßvoll in ihre Ernährung ein (Quelle: Eigene Darstellung)

„Negative Hitliste“ für zuckerreiche Lebensmittel, die häufig verzehrt werden, aufstellen und nach Ideen für Alternativen suchen. Kakaogehalt verschiedener Schokoladenangebote hinsichtlich des Geschmack testen bzw. Gesundheitswert vergleichen.	Überlegungen für Alternativen darstellen bzw. für sinnvollen Einbezug von Süßigkeiten in den Alltag finden. Zusammenhang zwischen Kakaogehalt und Gesundheitswert herstellen. Schokolade für die Herstellung der Muffins unter Einbezug des Gesundheitsaspektes auswählen und verarbeiten.	Die Entscheidung für sinnvollen Einbezug von zuckerreichen Lebensmitteln mit stichpunktartigen Argumenten begründen und in einer Diskussion die eigene Position vertreten.
<i>Informieren/Fragen/ Untersuchen/Ausprobieren</i>	<i>Informationen erschließen/ Handeln</i>	<i>Reflektieren/ Einschätzen/Beurteilen</i>

„Fit und gesund durch den Tag“

Anhand dieser Sequenz und deren ausgewählten Lernaufgaben soll deutlich werden, wie Schülerinnen und Schüler sowohl eine Wissenserweiterung als auch eine Lernentwicklung im Bereich des Könnens erfahren. Jeder Lernprozess ist deshalb so angelegt, dass Kompetenzen erworben und gesundheitsförderliche Entscheidungen unter Einbezug persönlicher Geschmacksvorlieben gefällt werden können.

4 Zum Nachdenken

In der Süddeutschen Zeitung vom 01.08.2012 schreibt *Christoph Türcke* sehr richtig: „Sämtliche Bildungsstätten, vom Kindergarten bis zur Uni, sollen Menschen kompetent machen. Das ist Machbarkeitswahn. Kompetent können sie nur selber werden. In der Macht der Lehrenden steht lediglich, an dem Fundus mitzuarbeiten, aus dem ihr Können schöpft. Das Schöpfen selbst entzieht sich dem Zugriff aller Beteiligten.“

Anmerkungen

¹ Berufsorientierender Zweig Soziales ist in Bayern die Bezeichnung für das Unterrichtsfach, in dem u. a. Ernährungs- und Verbraucherbildung verankert ist.

Literatur

- Brandl, W. (2012). Begriffe – Konzepte – Argumente. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 1(3), 3-51.
- Bürger, W. & Henzel, G. (2011). „Tiefes“ Verstehen von Unterrichtsinhalten als Voraussetzung für die Entwicklung von Sachkompetenz. In S. Stomoprowski (Hrsg.), *Die Vitamine liegen unter der Schale* (S. 148-176). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Forstmaier, H. (2013). Kompetenzfördernder Unterricht. In K. Metzger (Hrsg.), *Referendariat kompakt für die Grundschule* (S. 19-21). Berlin: Cornelson Scriptor.
- Gehrmann, A., Hericks, U. & Lüders, M. (2010). *Bildungsstandards und Kompetenzmodelle*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Greenfield, S. (2012). *Verstand. Süddeutsche Zeitung*, V 2/8 vom 11./12.08.2012.
- Hackauf, H. & Ohlbrecht, H. (2010). *Jugend und Gesundheit – ein Forschungsüberblick*. München: Juventa.
- Heindl, I. (2003). *Studienbuch Ernährungsbildung*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Hellmich, F. (2007). Erwerb von Kompetenz im Unterricht. In Ch. Becker (Hrsg.), *Perspektiven textiler Bildung* (S. 47-56). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Heseker, H. (2005). Gesundheitsfördernde Ernährung in der Schule. In H. Heseker (Hrsg.), *Neue Aspekte der Ernährungsbildung* (S. 96-101). Frankfurt/Main: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Kerstan, Th. (2013). *Ich bin superwichtig. Die Zeit* vom 03.01.2013, S. 55/56.

- Lehrplan für die bayerische Haupt-/Mittelschule. (2004)
Leisen, J. [www.josefleisen.de].
Lersch, R. (2007). Kompetenzfördernd unterrichten. *Pädagogik*, 12, 36-43.
Meier-Ploeger, A. (2000). *Praktische Umsetzung der Ernährungsziele*.
[www.agev.net/tagung2000/meier-ploeger.pdf].
Methfessel, B. (2005). „Artgerecht“ und mit „gesundem Menschenverstand“. In H. Hesecker (Hrsg.), *Neue Aspekte der Ernährungsbildung* (S. 44-51). Frankfurt/Main: Umschau Zeitschriftenverlag.
Oberliesen, R. & Schulz, H-D. (2007). *Kompetenzen für eine zukunftsfähige arbeitsorientierte Allgemeinbildung*. Baltmannweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
Türcke, C. (2012). *Wie das Lernen sein Gewicht verliert*. *Süddeutsche Zeitung* vom 01.08.2012, S. 12.
Reisse, W. (2008). *Kompetenzorientierte Aufgabenentwicklung*. Köln: Aulis Verlag.
Schlegel-Matthies, K. (2013). Ethik, Konsumentenverantwortung und Verbraucherbildung im Spannungsfeld. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 2(2), 61-70.
Weinert, Franz E. (2001): Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F.E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen* (S. 17-31). Weinheim: Beltz.
Wicki, W. & Bürgisser, T. (2008). *Praxishandbuch Gesunde Schule*. Stuttgart: Haupt.
Wilhelm, M. (2012). Kompetenzorientierten Unterricht konzipieren - am Beispiel der Naturwissenschaften. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 1(3),15-30.

Verfasserin

Heidrun Forstmaier

Seminarleiterin für Ernährung und Gestaltung
Regierungsbezirk Schwaben/Bayern

Gleiwitzer Straße 14
D-87437 Kempten

E-Mail: heidrun.forstmaier@augustakom.net