

# KURZBESCHREIBUNG UNTERRICHTSREIHE ERNÄHRUNG

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>Die Unterrichtsreihe im Überblick</b> .....	<b>4</b>
<b>Das Unterrichtskonzept</b> .....	<b>6</b>
Aufbau einer Unterrichtseinheit .....	6
<i>Einstieg</i> .....	6
<i>Erarbeitung</i> .....	6
<i>Sicherung</i> .....	7
<i>Abschluss</i> .....	7
Aufbau der Materialien .....	8
Weitere Materialien .....	10
<b>Abkürzungen</b> .....	<b>11</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>12</b>

## Einleitung

Das Angebot an Genuss- und Nahrungsmitteln hat sich gerade in den letzten 50 Jahren stark verändert. Die meisten Menschen haben fast immer Zugang zu einem riesigen Angebot an Lebensmitteln (LM), sei es durch Restaurants, Schnellimbisse, Bäckereien, lange Öffnungszeiten oder durch den Kiosk nebenan. Die Globalisierung und die Technisierung machen es möglich, dass die Gewinnung von LM nicht ausschließlich an traditionelle und natürliche Prozesse gebunden ist. LM können kontinuierlich produziert werden. Aktuelle Entwicklungen im Lebensmittelbereich bringen leider eine Kehrseite mit sich. Die Folge des Überangebots ist nicht nur das deutlich ersichtliche Übergewicht und Adipositas, sondern auch weitere Folgeerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck resultieren daraus, leider auch schon zunehmend im jüngeren Alter. Der Umgang mit dieser Konsumwelt hängt von den individuellen Kompetenzen, den Lebensbedingungen und den Handlungsspielräumen jeder und jedes Einzelnen ab (Bartsch und Methfessel 2016).

Die Esskultur von Jugendlichen unterscheidet sich von der der Erwachsenen. Generell hat die Ernährung die gleichen Funktionen für den Körper, allerdings lassen Jugendliche der Ernährung eine andere Bedeutung zukommen als die Erwachsenen. Für sie ist die Nahrungsaufnahme eher eine Nebensache und sie sind den bewussten Umgang mit dieser Thematik nicht gewöhnt. Ein Großteil der Mahlzeiten wird innerhalb der Familie aufgenommen – sie müssen sich nicht weiter darum kümmern. Allerdings befinden sich Jugendliche oft in einer Übergangsphase zwischen einer gesicherten Versorgung, die von zu Hause ausgeht und der Entwicklung einer selbstständigen Esskultur. Die Jugendlichen streben nach Unabhängigkeit und auch das Essverhalten ist an ihrer Identitätsbildung beteiligt. Deswegen spielen Ernährungstrends heute sogar innerhalb der Peergroup eine Rolle und bestimmen die Lebenswelt der Jugendlichen mit. Allerdings führen fehlende Kompetenzen oft zu Einschränkungen innerhalb der Gestaltungsspielräume. Dazu zählen einerseits mangelnde hauswirtschaftliche Kenntnisse und andererseits das Wissen um die vielen Zusammenhänge des Ernährungssektors. Daher kommt der Verbraucherinnen- und Konsumentenbildung in der Schule heute eine verantwortungsvolle Bedeutung zu (Bartsch 2010).

Außer Haus eingenommene Mahlzeiten erfreuen sich großer Beliebtheit und schenken den Jugendlichen die Möglichkeit ihren eigenen Vorlieben zu folgen und sich Trends anzupassen. Besonders junge Männer werden durch externe Angebote angesprochen und neigen zu einem geringeren restriktiven Essverhalten. Insgesamt würden Jugendliche gerne mehr Essensangebote in Anspruch nehmen, aber durch die begrenzten finanziellen Möglichkeiten greifen sie oft zu den günstigeren Alternativen vom Bäcker zurück. LM, ganz besonders die Snackkultur, dienen Jugendlichen der Inszenierung eines gewissen Lifestyles. Diese Zusammenhänge machen sich natürlich auch die Lebensmittelindustrie und die Werbung zu Nutze und bewerben Fertigprodukte und Snackartikel gerade für diese Zielgruppe (Bartsch 2010).

Eine Problematik der heutigen Ernährungsformen liegt darin, dass ein Großteil der Bevölkerung verlernt hat, den körpereigenen Signalen in Sachen Nahrungsaufnahme zu folgen und entweder restriktiven Diäten folgt oder im Übermaß konsumiert. Dabei sollten sich Energieaufnahme und -abgabe stets die Balance halten. Gerade junge Menschen orientieren sich an aktuellen Ernährungstrends oder an Influencerinnen und Influencern, ohne diese weiter zu hinterfragen. Manche Empfehlungen sind sogar kritisch zu sehen. So haben schon junge Menschen mindestens genauso viel Erfahrungen mit Diäten, wie Ältere (Wohlers und Hombrecher 2017).

Dabei kann die menschliche Intuition das Essverhalten ganz von alleine steuern. Viele haben jedoch verlernt auf diese zu hören. Diese Unterrichtreihe verfolgt diesen theoretischen Ansatz, da es sich um die natürlichste Form der Ernährung handelt und damit eine ausgewogene Ernährung gesichert werden kann. Durch diese Form müssen LM nicht in Kategorien wie gut und schlecht oder gesund und ungesund eingeteilt werden, denn jedes einzelne Produkt kann in einem gewissen Maß den Körper unterstützen.



Daher kann auch schon eine passende Kommunikation mit den Auszubildenden im Bereich der Ernährungsbildung einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg leisten. Der Begriff „gesund“ wird oft in Verbindung gebracht mit etwas, was nicht schmeckt und „ungesund“ mit leckeren Sachen. Deswegen

eignen sich gerade Ausdrücke wie „frisch“ und „lecker“ besser, um Jugendlichen die Vorzüge von bestimmten LM zu präsentieren. Dadurch fühlen sie sich weniger bevormundet und können besser lernen, dass Genuss und Gesundheit keinen Widerspruch darstellen (Ellrott 2011).




Die vorliegende Unterrichtsreihe stellt die mündige Auseinandersetzung der Auszubildenden mit der eigenen Ernährung in den Fokus. Dabei geht es nicht darum zu lernen, was gesund und ungesund ist, sondern den Auszubildenden einen Umgang mit LM näher zu bringen, indem es viel mehr darauf ankommt, bewusste und reflektierte Entscheidungen in Bezug auf Auswahl und Verzehrhäufigkeit zu treffen. Aktuelle Themen, die in den Medien Beachtung finden, werden ebenso thematisch eingebunden wie der nachhaltige Konsum der Einzelnen. Die persönlichen Handlungskompetenzen im Bereich der Ernährung stehen im Mittelpunkt und sollen auf einfache und zielgruppengerechte Art verbessert werden.

Die Unterrichtsreihe besteht aus sechs Unterrichtseinheiten à 90 Minuten und findet im sportfernen Unterricht ihre Anwendung. Sie können mit ihrem betreuenden Gesundheitsmanager besprechen, inwiefern eine ext. Fachkraft Sie bei der Durchführung der Unterrichtseinheiten unterstützen kann. Die IKK classic übernimmt den Einsatz für bis zu drei Unterrichtseinheiten pro Unterrichtsreihe.

## Die Unterrichtsreihe im Überblick

Unterrichtseinheit	Studentitel	Schwerpunkte	Inhaltliche Umsetzung der Schwerpunkte	Informationsvermittlung (IV) und @Home (@H)
1	„Was esse ich?“	I. Reflexion Essverhalten II. Grundlagen Ernährungslehre: Zusammensetzung von LM	I. LM kategorisieren und einordnen (Ernährungskreis) II. Wechselspiel von Vortrag und Interaktionen anhand von Beispielen (Unterrichtsgespräch)	IV: Wissensvermittlung zum Aufbau von LM, um Angaben und Zusammensetzung besser interpretieren zu können  @H: Selbstbeobachtung „Warum esse ich?“
2	Die Signale des Körpers	I. Besprechung der Hausaufgabe (@H) II. LM-Konsum im Wandel der Zeit III. So entsteht Sättigung	I. Visualisierung für alle → ggf. Herausforderungen aufzeigen II. Unterschiede und Entwicklungen erkennen (Paararbeit) III. Komplexität der Sättigung erkennen (Expertenpuzzle)	IV: Reize kennenlernen, die am Essverhalten beteiligt sind und dadurch in Zukunft bewusstere Entscheidungen treffen  @H: Selbstbeobachtung „Signale des Körpers bewusster wahrnehmen“.  Außerdem gibt es zum Thema passende Challenges in der #missionmacherapp 
3	Mit allen Sinnen essen	I. Besprechung @H II. SinnExperimente	I. Visualisierung für alle durch Positionierung im Raum II. Genussreise SinnExperimente mit verschiedenen LM (Paararbeit)	IV: Schulung der Sinne, um ihnen bei der Nahrungsaufnahme mehr Bedeutung zu schenken.  Auch in dem Podcast (Folge 4 „Stressfrei essen“) wird dieses Thema aufgegriffen.   @H: Selbstbeobachtung „Heißhunger“

Unterrichtseinheit	Studententitel	Schwerpunkte	Inhaltliche Umsetzung der Schwerpunkte	Informationsvermittlung (IV) und @Home (@H)
--------------------	----------------	--------------	--	---

4	„Trinken, ist das wirklich so einfach?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Funktion des Trinkens</li> <li>II. Grundlagen Flüssigkeitshaushalt</li> <li>III. Getränkeauswahl: Softdrinks, alkoholische Getränke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Stationsarbeit an fünf Stationen: die Themen werden durch unterschiedliche Arbeitsmaterialien selbstständig erarbeitet</li> </ul>	<p>IV: Bedeutung der richtigen Flüssigkeitsversorgung für den Körper kennenlernen und die damit verbundenen Probleme und Risiken.</p> <p>An dieser Stelle können Sie die Challenge #4 „Ausreichend Wasser trinken“ erwähnen. </p> <p>@H: Selbstständiges Recherchieren zum Thema „Trinken“</p>
5	Essen und das Klima	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Nachhaltigkeit allgemein</li> <li>II. Nachhaltiger Konsum und seine Ebenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Erläuterung der verschiedenen Ebenen Am Beispiel von Fleisch, Fisch und Eiern innerhalb der vier Ebenen Ökologie, Ökonomie, Soziales und Gesundheit (Gruppenarbeit)</li> <li>II.</li> </ul>	<p>IV: Ganzheitlichkeit und Komplexität des globalen Lebensmittelmarktes erkennen und mit eigenem Konsum in Verbindung bringen</p> <p>@H: Auseinandersetzung mit Bio-Siegeln</p>
6	Clever einkaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Reflexion des Einkaufsverhaltens</li> <li>II. Alltagstransfer der erlernten Inhalte (aus der Summe der Unterrichtseinheiten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Großes Quiz, das erlernte Inhalte wiederholt und mit weiteren Hinweisen alltags- und umsetzungsfreundlich darstellt</li> </ul>	<p>IV: Gezieltes Einkaufen bringt Vorteile; wichtige Zusammenhänge der Unterrichtsreihe alltagsnah wiederholen.</p> <p>Sie bedanken sich bei den Azubis für den Einsatz. Wer zu dem Thema mehr wissen möchte, kann die   #missionmacherwg oder die #missionmacherapp weiter nutzen und verfolgen.</p>

## Das Unterrichtskonzept

Im Folgenden wird die Grundidee des Unterrichtskonzepts erläutert. Außerdem wird der Aufbau der Materialien und die Struktur aufgezeigt, um eine einfache Handhabung sicherzustellen.

### Aufbau einer Unterrichtseinheit

Jede Unterrichtseinheit dieser Unterrichtsreihe setzt sich aus diesen vier Teilbereichen zusammen:

- Einstieg
- Erarbeitung (ggf. Phase 1 und Phase 2)
- Sicherung
- Abschluss

Die Inhalte der verschiedenen Teilbereiche sind immer aufeinander abgestimmt und bilden einen „roten Faden“.

### Einstieg

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden die Auszubildenden selbstverständlich von Ihnen begrüßt. Im Anschluss gehen Sie in der Regel auf die Übungsaufgabe der vorangegangenen Woche ein (diese sind in den Beschreibungen durch @H gekennzeichnet). Somit wird eine aktive Mitarbeit der Auszubildenden gefordert und gefördert. Außerdem dient die Wiederholung zur Sicherung des Gelernten und als Grundlage für das Verständnis anknüpfender Inhalte.

### Erarbeitung

Die Erarbeitungsphase bildet den Kern jeder Unterrichtseinheit und greift das Selbstregulationsmodell von Kanfer et al. (2006) auf.

Laut Kanfer basiert das persönliche *Selbstmanagement* auf diesem Selbstregulationsmodell. Im Wesentlichen setzt sich das Modell aus den drei folgenden Kompetenzen zusammen:



- Selbstbeobachtung: Beobachtung des eigenen Handelns und somit Ermittlung des Ist-Zustandes
- Selbstbewertung: Vergleich mit sozialen Normen und eigenen Werten (Soll-Ist-Vergleich)
- Selbstverstärkung: Positive oder negative Konsequenzen für das eigene Handeln ausmachen anhand des Soll-Ist-Vergleichs (Kanfer et al. 2006).

Diese drei Phasen finden sich in jeder Unterrichtseinheit separat wieder und sollen die Auszubildenden langfristig darin stärken, selber Einfluss auf ihre Ernährung zu nehmen.

## **Sicherung**

Um einen nachhaltigen Erfolg und eine langfristige Verhaltensänderung zu gewährleisten, schließt sich an die Erarbeitung immer eine Phase der Sicherung an. Hier werden die Kernpunkte der Unterrichtseinheit herausgearbeitet, wiederholt, dokumentiert und/oder diskutiert.

Die Auszubildenden werden von Ihnen aktiv eingebunden, um individuelle Schlussfolgerungen für sich zu ziehen. So können die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse deutlicher herausgestellt werden und mit denen der anderen Azubis verglichen werden. Dieses Vorgehen bietet den Auszubildenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und andere Perspektiven in Betracht zu ziehen. Am Ende bleibt es jedem Individuum selbst überlassen, inwiefern andere Meinungen und erlernte Methoden angenommen und angewendet werden.

Dieser Teil dient im Sinne des Selbstregulationsmodells der Selbstverstärkung, indem positive oder negative Konsequenzen für das eigene Handeln ausgemacht werden können. Denn jeder hat die Möglichkeit etwas in seinem Alltag zu verändern und durch ein bewusstes Selbstmanagement zu verbessern.

## **Abschluss**

Für die nächste Unterrichtseinheit erhalten die Auszubildenden eine Übungsaufgabe (@H), der sie zu Hause nachgehen, indem sie ihr eigenes Verhalten beobachten und genauer reflektieren. Diese wird jeweils zu Beginn der nächsten Unterrichtseinheit aufgegriffen und dient als Grundlage, um die Inhalte der Unterrichtseinheiten miteinander zu verknüpfen. Weiterführendes Ziel der Übungsaufgaben ist es, die Auszubildenden auch im Alltag für die bearbeiteten Themen zu sensibilisieren und das Gelernte anzuwenden.

## Aufbau der Materialien

In den Ausarbeitungen dieser Unterrichtsreihe finden sich eine Vielzahl von Materialien und Arbeitsblättern (AB). Diese unterstützen Sie bei der Vermittlung der Inhalte und motivieren die Auszubildenden zur eigenständigen Erarbeitung der Kompetenzen.

Die Materialien zu den einzelnen Unterrichtseinheiten sind immer identisch aufgebaut. So soll der Umgang mit den Materialien erleichtert werden, um sich optimal auf die jeweiligen Unterrichtseinheiten vorzubereiten. Die Materialien sind in folgende Unterpunkte aufgeteilt:

- **Lernziele:**

Die Lernziele werden am Anfang stichpunktartig dargestellt, so wird ein erster Überblick geschaffen und die Ziele können am Ende einfach überprüft werden.

- **Hintergrundwissen:**

Das Hintergrundwissen ist mit dem theoretischen Hintergrund einer wissenschaftlichen Arbeit gleichzusetzen und ermöglicht einen inhaltlichen Zugang zu der Thematik der jeweiligen Unterrichtseinheit. So können Sie sich intensiv vorbereiten und haben eine gute theoretische Grundlage, um den Auszubildenden die jeweiligen Inhalte zu vermitteln. Die Inhalte können dabei individuell an das Niveau der Klassen angepasst werden.



- **Stundenverlaufsplan:**

Der Stundenverlaufsplan bildet bewusst eine verschlankte Version ab, um die Inhalte darzustellen. So ist er druckerfreundlicher und dient zur wesentlichen Orientierung während der Durchführung der Unterrichtseinheit.

- **Erläuterungen:**

Diese ausführlichen Erläuterungen dienen dazu, den Stundenverlaufsplan in der Vorbereitung weiter mit Leben zu füllen. Die vorgeschlagenen Methoden und Verläufe der Unterrichtseinheit werden an dieser Stelle genauer erläutert. Des Weiteren werden teilweise praxisnahe Beispiele dargestellt, um die Inhalte zu verdeutlichen. Diese sind mit dem nebenstehenden Schraubenschlüssel gekennzeichnet. Das **Herausstellen** mancher Wörter soll die Übersichtlichkeit unterstützen und auf die entsprechenden Stellen im Hintergrundwissen verweisen.



- **Materialien:**

In diesem Teil befinden sich sämtliche Materialien, Arbeitsblätter und Vorlagen, die für die Unterrichtseinheit genutzt werden können in chronologischer Reihenfolge. Die unterschiedlichen Materialien kann man Anhand der folgenden Icons voneinander differenzieren:



Arbeitsblatt für die Auszubildenden. In der Regel finden die Auszubildenden dort Aufgaben, die sie bearbeiten sollen. Teilweise dienen sie auch der weiteren Informationsvermittlung.



Vorlage für Sie als Lehrkraft. Diese zeigen Beispiele auf, wie die jeweiligen Arbeitsblätter o. Ä. ausgefüllt werden können.





Vorlage Poster. Poster können von den Auszubildenden zusammen ausgefüllt werden. Diese können ausgedruckt werden oder bei einfachen Darstellungen können sie von Ihnen auch selbst aufgemalt werden (auf ein Flipchart o. Ä.).



Visualisierung. Diese Materialien dienen dazu, Inhalte genauer zu erklären und darzustellen. Wie Sie diese Visualisierung vornehmen ist Ihnen freigestellt, es eignen sich z.B. Beamer, Dokumentenkamera oder Poster.



Arbeitsblatt für Auszubildende. Dieses Symbol zeigt, dass es sich um die Hausaufgabe handelt.

#### ■ **Digitale Verknüpfungen:**

Innerhalb der Ausarbeitungen der Unterrichtsreihen zeigen wir Ihnen die Verknüpfungen zu den anderen Modulen von #missionmacher auf. Sie können diese Module aktiv in den Unterricht integrieren und/oder zusätzlich darauf hinweisen (je nachdem wie die Gegebenheiten sind). Diese Verknüpfungen dienen dem Alltagstransfer.

Die digitalen Verknüpfungen stellen keinen eigenen Punkt in den Ausarbeitungen der Unterrichtseinheiten dar. Verweise zu den digitalen außerschulischen Angeboten können als Motivationsstütze oder zusätzliches Hintergrundwissen in den Unterricht integriert werden.

Alle digitalen Inhalte sind für die Auszubildenden in der #missionmacherapp integriert. Schülerinnen und Schüler die die #app nicht installiert haben, können die Inhalte über die Programmwebsite ([www.ikk-classic.de/missionmacher](http://www.ikk-classic.de/missionmacher)) abrufen.

Die folgenden digitalen Anwendungen können voneinander differenziert werden:

- **#missionmacherwg.** Die Mitbewohner der fiktiven Azubi-WG, der #missionmacherwg (#wg), dienen dem Programm als klassische Role-Models, mit denen sich die Azubis identifizieren können. Mithilfe der #wg sollen Lösungsmöglichkeiten für lebensweltnahe Probleme kommuniziert werden.
- **Podcasts.** Podcasts sind ein beliebtes Medium für die Zielgruppe der Azubis. Eine Verlinkung zu den Podcasts befindet sich auf der Website.
- **Downloadmaterialien.** Diese wurden zu verschiedenen Themen der Handlungsfelder ausgearbeitet und inhaltlich an die Zielgruppe ausgerichtet.

#### ■ **Ggf. Anhang:**

Im Anhang befinden sich beispielsweise Materialien die Zusammenhänge tiefergehend erläutern, den Rahmen des Hintergrundwissen jedoch überschreiten.

#### ■ **Literatur**

## Weitere Materialien

Außerdem werden an manchen Stellen Materialien benötigt, die nicht standardmäßig in der Schule oder im Klassenraum vorhanden sind. Deswegen werden diese hier schon einmal aufgezeigt, damit Sie sich optimal vorbereiten können.

Unterrichtseinheit	Besondere Materialien
1. „Was esse ich?“	Präsentation zur Informationsvermittlung
2. Signale des Körpers	Rote und grüne Klebepunkte
3. Mit allen Sinnen	Lebensmittel-Proben, ggf. Brettchen und Messer, Augenbinden oder Schals
4. „Trinken, ist das wirklich so einfach?“	Zucker, Messbecher, Schüssel, verschiedene Getränke als Anschauungsmaterial
5. Essen und das Klima	Ball, ggf. Materialien aus den angegebenen Literaturempfehlungen vorbereiten
6. Clever einkaufen	Präsentation mit Quiz

## Abkürzungen

AB	Arbeitsblatt
Abb.	Abbildung
AU	Arbeitsumsatz
BLE	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
BZ	Blutzuckerspiegel
bzw.	Beziehungsweise
ca.	circa
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
EK	Ernährungskreis
etc.	et cetera
GA	Gruppenarbeit
ggf.	gegebenenfalls
GU	Grundumsatz
HA	Hausaufgabe
indiv.	individuell
insg.	insgesamt
IV	Informationsvermittlung
kcal	Kilokalorien
KH	Kohlenhydrate
LM	Lebensmittel
min	Minuten
PA	Partnerin und Partner oder Paararbeit
pers.	persönlich
p.P.	pro Person
SVP	Stundenverlaufsplan
UE	Unterrichtseinheit
UR	Unterrichtsreihe
Zsfg.	Zusammenfassung
@H	at home (Übungsaufgabe für zu Hause)

## Literatur

- Bartsch, Silke (2010): Jugendesskultur. Jugendliches Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld. In: *Ernährungs Umschau* (8), S. 432–438, zuletzt geprüft am 07.05.2020.
- Bartsch, Silke; Methfessel, Barbara (2016): Ernährungskompetenz in einer globalisierten (Ess-)Welt. Herausforderungen und Erfordernisse. In: *Ernährung im Fokus* (03-04), S. 68–73, zuletzt geprüft am 07.05.2020.
- Ellrott, Thomas (2011): „Gesunde Ernährung“ und „Genuss“. In: *Ernährung & Medizin* 26 (03), S. 110–114. DOI: 10.1055/s-0031-1286124.
- Kanfer, Frederick H.; Reinecker, Hans; Schmelzer, Dieter (2006): Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. 4., durchges. Aufl. Heidelberg: Springer.
- Wohlers, Katja; Hombrecher, Michaela (2017): Iss was, Deutschland. TK-Ernährungsstudie 2017. Hg. v. Techniker Krankenkasse. Hamburg. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/resource/blob/2026618/1ce2ed0f051b152327ae3f132c1bcb3a/tk-ernaehrungsstudie-2017-data.pdf>, zuletzt geprüft am 07.05.2020.