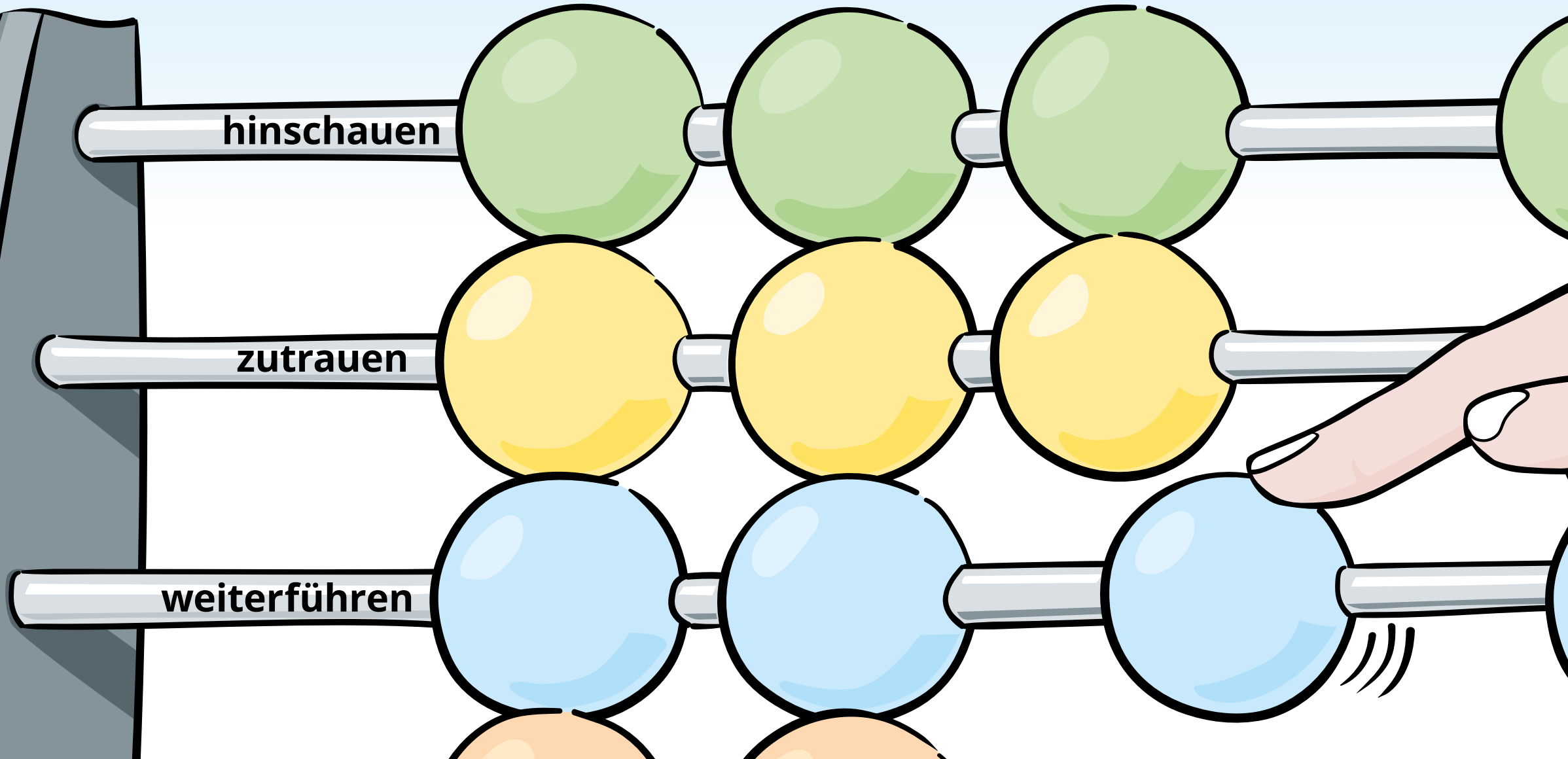





Wie kann Ernährungsbildung gelingen?

Antworten aus der Praxis für die Praxis






Die eigene Haltung reflektieren

In Bezug auf Essen hat jeder Mensch eigene, biografisch geprägte Gewohnheiten und Einstellungen. Persönliche Haltungen beeinflussen – oft unbewusst – unser Verhalten und unsere Kommunikation. Das Bewusstmachen der eigenen (Vor-)Urteile und das Hinterfragen von subjektiven Theorien kann dabei helfen, eine professionelle Haltung einzunehmen.

-  *Was esse ich gerne und warum?*
-  *Welche Glaubenssätze habe ich in Bezug auf Essen und Trinken?*
-  *Woran würde ich merken, wenn ich statt fachwissenschaftlicher Inhalte meine persönlichen Vorstellungen an die Schüler*innen weitergebe?*



Offen sein, nicht werten

Auch Ihre Schüler*innen haben persönliche Vorlieben und Abneigungen. Wenn Sie diesen offen begegnen und sie nicht bewerten, können Sie auf Augenhöhe ins Gespräch kommen. Es geht zunächst um Reflexion. Erst in einem nächsten Schritt lassen sich Handlungsoptionen entwickeln.

-  *Wie schmeckt es dir?*
-  *Welche Gründe hast du, dieses Lebensmittel zu wählen?*
-  *Was wäre für dich eine Alternative?*


An den Erfahrungen und Wünschen der Lernenden anknüpfen

Die Lebenswelt Ihrer Schüler*innen ist vermutlich ganz anders als Ihre eigene. Wer gezielt nachfragt, kann bei der Unterrichtsplanung die Erfahrungen, Sichtweisen und Wünsche der Schüler*innen besser berücksichtigen. Mitbestimmung motiviert!

-  *Was kennt ihr?
Was gab es gestern in der Mensa oder zuhause?*
-  *Was könnt ihr schon?
Was möchtet ihr ausprobieren?*

Vielfalt bieten und forschend entdecken

Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken, ist ein Türöffner für Ernährungsbildung. Das ist auch im Klassenzimmer möglich. Einteilungen in „gesund“ und „ungesund“, strenge „Man soll“-Vorgaben oder Verbote sind dabei kontraproduktiv. In der BZfE-Ernährungspyramide finden deshalb alle Lebensmittel einen Platz.

 *Wie sieht es aus?*
Wie riecht es?
Wie fühlt es sich an?


 *Welche Unterschiede erkennst du?*


Handlungsorientierung # Problemorientierung # Sinnesbildung

zutrauen

Den Lernenden helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Wenn Sie die Schüler*innen möglichst viel selber machen lassen, stärkt das ihre Selbstwirksamkeit. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein, denn auch aus Fehlern lässt sich lernen.

 *So kannst du das Messer halten.*

 *Lass dir Zeit, Übung macht den Meister.*

Selbstwirksamkeit

zutrauen

Positive Erlebnisse ermöglichen

Über ein ermutigendes Lob freut sich jede*r. Eine gute Gelegenheit, positive Beobachtungen zu teilen und Genuss zu erleben, ist das gemeinsame Essen. Insbesondere, wenn es in entspannter Atmosphäre stattfindet – ab und zu vielleicht sogar mit Gästen.



 *Ich sehe, dass da ganz viel Arbeit drin steckt.*

 *Jetzt nehmen wir uns Zeit zum Essen: Guten Appetit!*

Ermutigung # Genuss

Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammen denken



Denn beides ergänzt sich. Fragen und Impulse zu Umweltschutz, sozialen Aspekten und Tierwohl sind hochaktuell und bereichern den Unterricht. Praktisch umsetzen lässt sich Nachhaltigkeit zum Beispiel über gelebte Wertschätzung für die Umwelt, für unsere Mitmenschen und für jedes Lebensmittel.

-  *Wer hat die Tomaten jetzt im Winter unter welchen Bedingungen produziert?
Was können wir stattdessen einkaufen?*
-  *Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll.
Lässt er sich für einen Smoothie nutzen?*

Mehrperspektivität # Wertschätzung

Die Schulverpflegung einbeziehen



Lernen findet nicht nur im Unterricht statt, sondern vor allem während des Essens. Darin liegt eine große Chance. Wenn Schüler*innen sich an ihrer Schule für ausgewogeneres, nachhaltigeres Essen oder eine entspanntere Atmosphäre einsetzen, profitieren sie doppelt: Sie üben, sich zu engagieren und im Idealfall verbessert sich ihr Schulessen.

-  *Passt das Mensa- oder Kioskangebot zu dem im Unterricht Gelernten?*
-  *Was gefällt euch an unserem Schulessen?
Wie können wir es verändern?*

Zum Weitermachen motivieren

Ziel ist, die neuen Erkenntnisse und Kompetenzen auch im Alltag anzuwenden. Das erfordert die Reflexion des Gelernten.

Ermutigen Sie Ihre Schüler*innen, neue Ideen in das Schulumfeld, nach Hause oder in den Freundeskreis zu tragen und weiterzuentwickeln.

-  *Was ist euch gut gelungen?
Wie könnt ihr das in unsere Schule tragen?*
-  *Was von dem Gelernten passt in deinen Alltag und wie?*

Einordnung

Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht. Aus zahlreichen Gesprächen mit Lehrenden und Lehrkräftebildenden hat das BZfE neun Faktoren herausgefiltert, die zu einer gelingenden Ernährungsbildung beitragen. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte es Ihnen leichter machen, zu unterrichten. Nutzen Sie diese Chance, Ihre Rolle als Lehr- oder Betreuungskraft zu hinterfragen, neue Impulse zu erhalten und sich auf das zu fokussieren, was wichtig ist!

Was versteht das BZfE unter einer gelungenen Ernährungsbildung?

Ziel des BZfE ist es, Schüler*innen zu befähigen, ihr Essen und Trinken reflektiert, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten. Mehr dazu unter: www.bzfe.de > Ernährung > Bildung > Praxiswissen Schule

Impressum

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn,
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:

Larissa Kessner, BLE

Text:

Larissa Kessner, BLE
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Illustration/Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Diese Folien sind unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-ND 4.0 – Namensnennung – keine Bearbeitung erlaubt – 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

© BLE 2023