

Materialhinweise „Gesunde Ernährung“ für Schulen

Hintergrundinformationen, Organisation, Übergreifendes

Essen und Trinken in Schulen

Mit dem umfangreichen Ordner sollen Schulen dazu angeregt und dabei unterstützt werden, eine gesunde Pausenversorgung als integralen Teil des Schullebens einzurichten. Dazu werden ernährungsphysiologische Hintergründe vermittelt, Hinweise zur Einführung einer Mittagsverpflegung sowie zur Verbesserung von Schulkiosk oder Cafeteria gegeben und einschlägige Gesetze und Hygienevorschriften vorgestellt.

Mit Checklisten für die Bewertung der Pausenversorgung, 40 Rezepten und Beispielen aus sieben verschiedenen Schulen. Übersichtlich gestaltet, viele weiterführende Quellen, Links und Kontakte. Sehr empfehlenswert!

aid und DGE (Hrsg.). Bonn 2003. www.aid.de, www.dge.de

Qualitätsstandards für die Schulverpflegung

Mit den vorgelegten Qualitätsstandards möchte die DGE zur Qualitätssicherung der Schulverpflegung beitragen. Die Broschüre geht dazu auf die pädagogischen, kulturellen und schulorganisatorischen Rahmenbedingungen ein, gibt im Hauptteil Hinweise zur Gestaltung der Schulverpflegung und stellt Grundzüge der Qualitätssicherung vor. Das Ganze wird kurz und knapp dargeboten, übersichtlich strukturiert und mit diversen Beispielen, Tabellen, Checklisten und Kontaktangaben abgerundet.

DGE (Hrsg.). Bonn, 1. Auflage 2007. 36 Seiten. Homepage des Herausgebers: www.dge.de, Projekthomepage und Download der Broschüre: www.schuleplusessen.de

Stichwort Schulmilch

Ein Wegweise für die Organisation und den Verkauf von Milch in der Schule. Der dicke Ordner greift alle relevanten Fragen auf, von der aktuellen Versorgungssituation über das EU-Schulmilchprogramm (noch aktuell??) und die Organisation des Verkaufs bis hin zu hygienischen Anforderungen.

CMA (Hrsg.), 2002. www.cma.de

Esstörungen: Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen

Woran erkenne ich Essstörungen? Welche Essstörungen gibt es? Warum sind sie gefährlich? Und vor allem. Wer kann helfen? Übersichtlicher und gut lesbarer Ratgeber.

Reinhard Mann, Lydia Lamers. BzGA (Hrsg.). - 2000. - 108 S., 21 x 21 cm

Primarstufe

Schulfrühstück

Das Material enthält eine Einführung in die Ernährungserziehung, Hintergrundinformationen zu Nährstoffgruppen, zwei verschiedene Organisationsformen für ein Schulfrühstück – im Hauptteil aber eine Materialsammlung für den Unterricht (kopierfähig in schwarzweiß) mit Ernährungstipps, Arbeitsanleitungen etc.

Die pädagogische Umsetzung wirkt etwas steif.

Siegfried Aust, Ferdinand Hicke. BZgA (Hrsg.). 1. Aufl. 1993, aktuellste Auflage - 2004. 77 S. DIN A4.

Ernährung und Gesundheit

Das Heft bietet eine Einführung sowie Hinweise zur richtigen Ernährung und zu Nährstoffgruppen. Im Hauptteil enthält es Unterrichtsmaterialien für die Klassenstufen 1-2 und 3-4, z.B. Thema „Lieblingsspeisen aus Quark“ – dieses Kapitel enthält thematische Schwerpunkte, Lernziele, Sachinformationen, Hinweise zur Unterrichtsgestaltung, Erfahrungen und kopierfähige Materialien (Rezepte, Arbeitsblätter).

Gerhard Dallmann, Gisela Meißner. 1. Aufl. 1995, 2. Aufl. 2003. 104 S. DIN A4. Hrsg.: BzGA

Vom Acker zum Bäcker : Eine Werkstatt zu Korn und Co

Für die Klassenstufen 2-4 wird ein Ernährungsprojekt skizziert und werden die dafür benötigten Materialien präsentiert. In dem Projekt können SchülerInnen die Herkunft und Herstellung der Lebensmittel kennen lernen und Hinweise zu einer gesunden Ernährung gewinnen. Das alles in bewährter Verlag-an-der-Ruhr-Qualität.

Sabine Willmeroth, Anja Rösgen. Mülheim: Verlag an der Ruhr, 2000. 60 S. DIN A4.

Gesunde Ernährung – Fitte Kinder

In der hier beschriebenen „Ernährungswerkstatt“ können Kinder der Klassenstufen 3-4 das Thema Ernährung umfassend erforschen. Dabei werden die eigenen Essgewohnheiten und die Nahrungsbedürfnisse des Körpers thematisiert. Den Inhaltsstoffen der Nahrung wird auf den Grund gegangen (u.a. „Der Zucker-Detektiv“). Auch dass die Ernährung und Bewegung zwei Seiten einer gesunden Lebensweise sind, wird behandelt.

Die Autorinnen halten sich nicht lange mit pädagogischen Erklärungen auf, sondern stellen vor allem kopierfähige (schwarzweiße) Arbeitsmaterialien für die Schüler zur Verfügung.

Sabine Choinski, Gabriela Krümmel, Dorit Luttert. Mülheim: Verlag an der Ruhr, 2004. 73 S. DIN A4.

Naschkatze & Suppenkasper: Mit Spiel und Spaß essen und trinken

Das Buch will helfen, die Ernährung als Teil des Tagesablaufs in KITA, Hort und Grundschule bewusst zu gestalten. Dabei geht es nicht nur um Gesundheitsregeln, sondern auch darum, die Herkunft der Lebensmittel zu erkunden, neue Geschmäcker und Gerüche kennen zu lernen, Esskultur (auch interkulturelle) aufzubauen. U.a. indem viel Obst, Gemüse und Getreide eingesetzt und indem frische Lebensmittel verarbeitet werden, wird dabei auch eine gesunde Ernährung gefördert.

Das Buch enthält Hintergrundinformationen, Projektideen und Rezepte zum gemeinsamen Ausprobieren.

Andrea Erkert. 1. Aufl. Münster: Ökotoxia, 2005. 108 S.

Tafelfreuden ohne Küche : Genusserfahrungen für Grundschul Kinder

Die Auenfeldschule Kassel hat eine ganze Serie von Heften mit Projekten und Materialien zur gesunden Ernährung herausgegeben (vgl. auch nachfolgender Materialhinweis).

Dieses Heft kann als eine Einführung angesehen werden. Es thematisiert u.a. folgende Fragen: Wie organisiert man Ernährungsprojekte in einer Grundschule ohne eigene Küche? Wie lehrt man Kinder zu genießen. Dies fängt mit Vollkornbrot an, geht über eine Olivenverkostung und die Langsamkeit beim Essen bis hin zu einer Weltreise mit exotischen Früchten, der Opulenz eines Obstellers, einem Wunschquark und der Zelebration eines Kuchens.

Helga Friederix. Auenfeldschule Kassel (Hrsg.). 2. Aufl. 2006. 26 S. 15 x 21 cm. Bezug beim Herausgeber, sekretariat@auefeld.ksan.de

Kochfeste mit Kindern: Herbstfeuer

Auch dieses Heft ist direkt aus der Schulpraxis entstanden; es enthält diverse Herbstrezepte für & mit Kinder(n).

Helga Friederix. Auenfeldschule Kassel (Hrsg.) 5. Aufl. 2006. 24 S., 15 x 21 cm

Ernährung – Essen – Emotionen

Das dicke Unterrichtspaket für die Ernährungserziehung in der Grundschule enthält Unterrichtsbausteine mit umfangreichen Arbeitsblättern und Kopiervorlagen für die Klassenstufen 1-4, diese sind nach Klassenstufen geordnet. Das Material will einerseits grundlegende Kenntnisse über die Herkunft unserer Lebensmittel und ihre Zubereitung vermitteln, zudem baut auf dem Ernährungskonzept OptimiX auf und bietet damit Anleitung zu einer gesunden, ausgewogenen und maßvollen Ernährung. Es enthält auch ein Lehrerbegleitheft und einen didaktischen Kommentar.

Centrale Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA), Bonn: o. J. 93 S. 27 x 31 cm.

Unsere Milch: Medienpaket

Grundschüler sollen mit dem Medienpaket das Lebensmittel Milch, seine Herkunft und die Produkte, die man daraus herstellen kann, kennen lernen.

Centrale Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA), Bonn (Hrsg.). Verlag: Lehrmittelverlag Wilhelm Hagemann GmbH, Düsseldorf, 2004. 25 x 31 cm

Unser Bäcker : Medienpaket

Das Material thematisiert die Geschichte des Brotes und des Bäckerberufes, Getreidesorten etc.. Es enthält u.a. farbige Overhead-Folien; 2 farbige Poster, Kopiervorlagen und eine CD-ROM.

Hedy Prange. Centrale Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA), Bonn (Hrsg.). Verlag: Lehrmittelverlag Wilhelm Hagemann GmbH, Düsseldorf, 2002. o. Z. 25 x 31 cm

Leckerschmecker und gesund

Ein Ernährungsberater für Grundschulen – weniger ein pädagogisches Material. Es werden viele kritische Fragen angesprochen, so z.B. „Vegetarisch für Kinder?“, „Naschen verboten?“ oder „Was tun, wenn Kinder keine Milch / keinen Fisch ... mögen?“

Eva-Maria Schröder. Mit einem Beitrag von Heidrun Drescher. 2. überarb. Aufl. - München : Domino Verlag, 2003. 74 S., 30 x 21 cm

So macht Essen Spaß!

Ein Schülerarbeitsheft für die Grundschule zum spielerischen lernen. Die Herkunft der Lebensmittel, die Ernährungspyramide und auch die Esskultur werden mit Checklisten, Lückentexten, Rätseln etc. behandelt.

Enthält eine sechsseitige Beilage für LehrerInnen.

Nicht kopierfähig – daher Klassensatz bestellen!

Ingrid Brüggemann, Ruth Rösch. aid (Hrsg.) Bonn, 3. Auflage 2003. 22 Seiten DIN A4.

Sekundarstufe I

Ernährung & Gesundheit

Ausgehend von aktuellen Erkenntnissen der Ernährungsphysiologie werden insgesamt sieben konkrete Unterrichtsvorschläge für die Klassenstufen 5/6, 7/8 und 9/10 vorgelegt. Dabei geht es u.a. um die Nahrungsmenge, die Zusammensetzung/Auswahl der Lebensmittel und um „Food-Design“. Diese Lehreinheiten werden kurz skizziert; den Hauptteil des Heftes nehmen Schülermaterialien ein, die als Schwarzweiß-Kopiervorlagen dargeboten werden.

Bernd-W. Vorpahl, Elke von Nieding. 2. Aufl. 2004. 119 S. DIN A4

sinnvoll essen - gesund ernähren

Umfangreiche Sammlung professionell gestalteter Farbfolien für den Overheadprojektor zur gesunden Ernährung für die Sekundarstufe. Die Materialien sind nach Nährstoffen – wie z.B. Eiweiß, Fett, Vitamine – sortiert.

Zu jeder Folie gibt es ein Beiblatt mit etwas ausführlicheren Hintergrundinformationen. Übergreifende didaktische Kommentare oder Anleitungen fehlen leider.

Centrale Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA), Bonn: 2. Aufl. 2004. 25 x 31 cm

Hol dir den Calciumkick!

Das Material will Projekte ermöglichen, die Jugendliche über die ernährungsphysiologische Bedeutung von Milch und Milchprodukten aufklären. Im Mittelpunkt der Argumentation steht der Mineralstoff Calcium. Das Material umfasst u.a. eine Einführung, Anleitungen für Geschmackstests, Experimente, Herstellung von Milchprodukten und Rezepte. Dies wird ergänzt durch Hinweise zur Projektorganisation für die Lehrer (Zeitplan, Kooperationspartner, Hintergrundinformationen, WWW-Quellen) und sofort einsetzbare Materialien wie Arbeitsblätter und Overhead-Folien.

Centrale Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA), Bonn. 2003. 26 S., 21 x 30 cm

Essgewohnheiten

Wir leben scheinbar im Schlaraffenland. Noch nie war die Versorgung mit Lebensmitteln so gut wie heute. Das Angebot an Fleisch, Wurst, Käse und weiteren Milchprodukten ist nahezu unüberschaubar. Obst und Gemüse werden fast unabhängig von den Jahreszeiten angeboten. Fleisch und andere teure Nahrungsmittel können sich breite Bevölkerungsschichten ohne große Einschränkungen leisten. Die Ausgaben für Nahrungsmittel betragen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (1991) in einem durchschnittlichen Arbeitnehmerhaushalt 1970 noch 30 % des Haushalteinkommens, 1990 waren es nur noch 20 % bei gestiegenen Ausgaben. "Gut" essen ist kein Privileg der Reichen mehr. ...

In altersspezifischen Projekten sollen SchülerInnen der Klassenstufen 5-6, 7-8 und 9-10 Ernährung und Essgewohnheiten reflektieren. Für jede Klassenstufe werden 2-3 Unterrichtsvorschläge + Materialien angeboten. Damit wird das Grundschulmaterial der CMA fortgesetzt.

Bernd-W. Vorpahl; Frauke Dietz-Müller-Veeh; Klaus Seifried. 1.Aufl. CMA (Hrsg.). Verlag: KLETT WISS.U.BILDUNG, Köln, 2004. 56 S., 30 x 21 cm

Themenpark Ernährung

Mit dieser multimedialen Lernumgebung auf CD-ROM können die Lernenden die eigenen Ernährungsgewohnheiten überdenken, gesellschaftliche, kulturhistorische und anthropologische Hintergründe der Ernährung kennen lernen und kreative ästhetische, sprachliche und mediale Zugänge zu dem Thema finden. Sie können ihr eigenes Alltagswissen in die Lernumgebung einbringen, dieses kritisch hinterfragen und neue Perspektiven kennen lernen.

Sehr interessanter und konstruktiver Medieneinsatz; erfordert für die praktische Anwendung sicher etwas medienpädagogische Erfahrung.

2003. Hrsg. und Bezug: Landeszentrale für Umweltaufklärung Rheinland-Pfalz, Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz, Tel.: 06131-164433 , www.umdenken.de/ernaehrung; ausführlichere Rezension: www.umweltschulen.de/net/themenpark.html

Die dreidimensionale Lebensmittelpyramide: Fachinformation

Die Ernährungspyramide soll – aufbauend auf aktuellen Ernährungsrichtlinien – quantitative Empfehlungen mit qualitativen Aussagen zu einem einheitlichen Modell verbinden. Für die wichtigsten Lebensmittelgruppen – pflanzliche Lebensmittel, tierische Lebensmittel, Fette und Öle sowie Getränke – lassen sich aus der Pyramide Nutzungsempfehlungen ableiten.

Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn: o. J. 18 S. DIN A4. Enthält den Pappbausatz für eine 3D Lebensmittelpyramide

Die Dickmacher – und wie wir ihnen entkommen

Dieser Titel ist nur ein Beispiel aus einer ganzen Reihe von Skripten zu der bekannten WDR-Sendereihe „Quarks & Co.“ Hier geht es u.a. um genetische Veranlagung zum Übergewicht, die Energiedichte von Lebensmitteln, um Städte, die dick machen und darum , wie wir Nahrungsenergie „verbrennen“.

Kein pädagogisches Material, aber als Hintergrundinformationen für die Sek. I + II geeignet.

Westdeutscher Rundfunk, Köln 2008. 27 S., 21 x 15 cm

Die größten Ernährungsirrtümer

Das dünne Heft kann zu manch überraschender Einsicht verhelfen, denn es räumt mit populären Ernährungs-Irrtümern auf. Das Begleitheft zu der bekannten WDR-Sendereihe „Quarks & Co.“ Gut eignet sich als Hintergrundinformationen oder auch für die Erstellung eigener Unterrichtsmaterialien (Quiz oder ähnliches).

Westdeutscher Rundfunk, Köln 2008. 31 S., 21 x 15 cm

Global lernen - Ernährungskrise

Die Ausgabe 2007-1 der Zeitschrift Global lernen widmet sich der Ernährungskrise. Es werden u.a. „Zehn Mythen über Hunger“, die Rolle transnationaler Konzerne sowie die Einflussmöglichkeiten der „Verbraucher“ thematisiert. Als Hintergrundinformation einsetzbar.

Brot für die Welt e.V. (Hrsg.), 2007. 12 Seiten DIN A4. www.brot-fuer-die-welt.de

Berufsbildende Schulen

Arbeitsbuch Ernährung für den handlungsorientierten Unterricht

Das Buch soll SchülerInnen dazu befähigen, sich gesund, angemessen und umweltfreundlich zu ernähren und sich vor ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen. Dazu werden die wichtigsten Lebensmittelgruppen, Grundsätze einer bewussten Ernährung, Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sowie die Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln thematisiert. Das ist, der Altersstufe entsprechend, mit vielen Detailinformationen unterlegt. Mit Vorschlägen zu Experimenten, Planspielen, Projekten oder Diskussionen sowie mit einer zielgruppengerechten Gestaltung des Buches wird eine aktive Auseinandersetzung mit der Thematik angeregt.

Cornelia A. Schlieper. 10., überarbeitete Auflage, 2009, Verlag Handwerk und Technik. 184 Seiten, mehrfarbig, 17x24 cm, Broschur. ISBN: 978-3-582-04478-5. Preis: 22,60 €

Ernährung nach Lernfeldern

Dieses Buch richtet sich speziell an Auszubildende im Bereich Hauswirtschaft. Es vermittelt Informationen und Anleitungen, um in diesem Berufsfeld eine gesunde Ernährung sicherzustellen. Hauptthemen sind die Lagerung von Waren, die Herstellung bzw. das Servieren von Speisen und Getränken, die Verpflegung von Personengruppen sowie die Versorgung von Personen zu unterschiedlichen Anlässen.

Cornelia A. Schlieper. 3., aktualisierte Auflage, 2007, Verlag Handwerk und Technik. 256 Seiten, mehrfarbig, 19x26 cm, Broschur. ISBN: 978-3-582-04479-2. Preis: 25,40 €

Ernährung heute

Cornelia A. Schlieper. 13., überarbeitete und erweiterte Auflage, 2009, Verlag Handwerk und Technik. 336 Seiten, mehrfarbig, 17x24 cm, Broschur. ISBN: 978-3-582-04474-7. Preis: 32,00 €

Nahrungszubereitung Schritt für Schritt

Cornelia A. Schlieper. 11., aktualisierte Auflage, 2008, Verlag Handwerk und Technik. 216 Seiten, mehrfarbig, 17x24 cm, Broschur, mit Seitenschutzfolie. ISBN: 978-3-582-04371-9. Preis: 27,00 €

Diese Materialhinweise entstammen überwiegend dem Fundus der Umweltbibliothek Stralsund. Die meisten der hier angeführten Materialien können – auch per Fernleihe – bei uns ausgeliehen werden. Kontakt, Anmeldung und Nutzungsbedingungen: www.umweltschulen.de/bibo