

# Ernährungsbildung und Esskultur in Schulen

- (1) Der soziale Raum: *Partizipation*
- (2) Der *Tisch*: Essen ist Kommunikation

LVG & AFS – Workshop – 22.09.2020  
Prof. Dr. Ines Heindl a. D. EUF



Europa-Universität  
Flensburg

# Ernährung und Gesundheit

*ca. 407,4 Mrd. Euro Ausgaben  
des Gesundheitswesens 2019*

**Ernährungs-  
wissen**



Nahrung, Ernährung, Stoffwechsel  
Biomedizinische Kenntnisse  
Information, Aufklärung

**Gestiegene Lebenserwartung!**

Gesundheitsverhalten  
Gesundheitszustand  
Esszufriedenheit



**Gesundheits-  
handeln**

# 1 Botschaften

Deutungshoheit der LM-Industrie

# *Partizipation* – Ernährungsbildung

## Lernort Schule: Rahmenbedingungen

- ***Fachanforderungen*** – von der Hauswirtschaft über die Verbraucherbildung und bis zu fächerverbindenden Konzepten.
- Pausen und ***Ganztag*** – Gemeinschaftsverpflegung: Allianz zwischen Ernährungsbildung & Versorgung.
- Mitbestimmung und ***Beteiligung*** – SuS, Lehrkräfte, Eltern, Unterstützungssysteme
- Konzeptentwicklung...

# Verbraucherbildung 2009/10

Rolle als Verbraucher / Verbraucher	
In einer komplexen Welt von Angebot und Konsum wird es immer schwieriger, sich zu orientieren und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Zielsetzung ist es, in einer Konsumgesellschaft als informierte und verantwortliche Verbraucher zu handeln. Orientiert an der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler und realen Situationen wird Konsumverhalten problematisiert. Hierbei lernen die Schülerinnen und Schüler vor dem Hintergrund der Rechte und Pflichten ihre Entscheidungen kritisch, bewusst und reflektiert zu treffen.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- setzen sich kritisch mit der gezielten Manipulation durch Anbieter und Medien auseinander. - lernen eigene Bedürfnisse und mögliche Einflussfaktoren kennen und analysieren kritisch. - stellen Kosten/Nutzenüberlegungen für ein bewusstes Kaufverhalten an. - kennen Produktkennzeichnungen sowie Prüf- und Qualitätssiegel und nutzen diese für ihre Konsumentscheidung.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- erkunden und erfassen Kaufverhalten in Realsituationen und werden dieses aus. - beschaffen und erfassen Produktinformationen, werten die Informationen aus und beurteilen diese.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- treffen Konsumentscheidungen reflektiert und selbstbestimmt. - erfahren Konsequenzen des Konsumverhaltens für die Gemeinschaft und ordnen sie ein.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Bedarf, Bedürfnis, Nachfrage</li> <li>➢ Verbraucherrechte und -pflichten</li> <li>➢ Medien, Werbung und Verbraucherverhalten</li> <li>➢ Märkte durchschauen</li> <li>➢ Konsumentenverhalten</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Einkaufsalten, Garantie, Gewährleistung, Jugendschutz, Käufertypen, Konsum, Konsum- und Verbrauchsgüter, Prüf- und Qualitätssiegel, Verbraucherschutz, Verkaufsstrategien, Verträge, Warentests, Werbung ...
<b>fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Wirtschaft/Politik: Marktformen, Angebot und Nachfrage Deutsch: Appellative Sachtexte, Filmsequenzen analysieren Kunst: Werbewirkung Mathematik: Kosten-Nutzen-Rechnungen

Kernprobleme 5

Wirtschaftliche und nachhaltige Lebensstile	
Das wirtschaftliche und soziale Leben der Menschen ist geprägt von vielfältigen Lebensformen und Bedürfnissen. Dem steht gegenüber, dass jeder Haushalt nur über begrenzte Mittel verfügt, mit denen er als wirtschaftlicher Betrieb handelt. Zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen ist die Einsicht erforderlich, dass Bedürfnisbefriedigung Einzelner nur auf der Basis einer nachhaltigen, umweltgerechten Entwicklung gelingen kann. Ziel ist es, das Spannungsfeld bewusst zu erfahren, grundlegende ökonomische und ökologische Zusammenhänge zu begreifen und die Notwendigkeit eines nachhaltigen Lebensstils zu erfassen.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- verfügen über Kenntnisse von sozialen Strukturen und Lebensstilen. - vergleichen wirtschaftliches Handeln im privaten Haushalt mit Wirtschaftsbetrieben. - erkennen ökonomische und ökologische Zusammenhänge im Konsum- und Alltagshandeln. - Erwerben Kenntnisse über den planvollen Umgang mit finanziellen und materiellen Ressourcen. - kennen Instrumente der privaten Absicherung und Vorsorge.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- bearbeiten Fallbeispiele, entwickeln und präsentieren Lösungsansätze. - werten Grafiken und Statistiken aus. - beziehen selbstständig außerschulische Lernorte ein. - führen Buch über eigenes „Haushalts“ und Finanzmanagement.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- reflektieren Lebensstile und Lebensweisen und leiten daraus Handlungsstrategien für die eigene Lebensgestaltung ab. - organisieren und optimieren Arbeitsabläufe für ihren Alltag. - treffen wirtschaftliche Entscheidungen und beziehen Fragen der Nachhaltigkeit mit ein. - handeln selbst- und sozialverantwortlich im Umgang mit vorhandenen Ressourcen.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lebensräume beleben und gestalten</li> <li>➢ Strukturwandel, in Familie und Wirtschaft</li> <li>➢ Nachhaltigkeit – der ökologische Fußabdruck/ Ökobilanz</li> <li>➢ Lebensstil und Konsumgewohnheiten im globalen und regionalen Zusammenhang</li> <li>➢ Der kritische und strategische Konsument</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Einkommen, Fairer Handel, fixe und variable Kosten, Globalisierung, Haushaltsbudget, kritischer Konsum, Lebensgestaltung, -führung, -stil, Nachhaltigkeit, ökologischer Fußabdruck, ökonomisches Prinzip, Recycling, Vermögen, Vermögensplanung, Versicherung, Vorsorge, Zahlungsverkehr, ...
<b>fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Mathematik: Haushaltsrechnungen Wirtschaft/Politik: Strukturwandel – Arbeitswelt - Ökonomie Biologie: Nachhaltigkeit – ökologisches Handeln Erdkunde/Weltkunde: Lebensmittelproduktion / Kulturlandschaften

Kernprobleme 2/3

# Lehrplan auf einen Blick

## Kernbereich I: Konsum und Lebensstil

## Kernbereich II: Ernährung & Gesundheit

Essen und Ernährung	
Individuelle Essgewohnheiten entwickeln sich im Lebenslauf unter vielfältigen, soziokulturellen, interkulturellen und historischen Einflüssen. Die Essbiografie eines Menschen bestimmt sein Essverhalten und seine Essmuster. Über das Essen wird die Welt sinnlich und sozial erschlossen. Esserfahrungen werden geknüpft an Emotionen im Gehirn gespeichert und strukturieren die Wahrnehmung für weitere Erfahrungen. Das eigene Essverhalten zu verstehen, ist daher eine Voraussetzung für die weitere Gestaltung der eigenen Essbiografie. Essen als Mittel der Kommunikation zu nutzen, hat eine herausragende Bedeutung im sozialen Kontext.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- kennen und verstehen sozio- und interkulturelle Einflussfaktoren, ihre Wirkungen und Bedeutungen für das Essverhalten. - identifizieren und reflektieren historische Einflüsse und deren Auswirkungen in heutiger Zeit. - analysieren und bewerten den Zusammenhang von Alltag und Gewohnheit.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- legen Essprotokolle an und werten essbiografische Dokumente aus. - werten historische Quellen der Ernährungsgeschichte aus. - werten statistisches Material sowie Umfragen aus. - präsentieren Arbeitsergebnisse fachbezogen.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- erkunden die Herkunft der Gewohnheiten ihres Essverhaltens. - nutzen situationsgerechte Handlungsmöglichkeiten zur weiteren Gestaltung der Essbiografie. - gestalten eine kommunikative und sinnliche Essatmosphäre - erkennen, analysieren und vergleichen eigenes Essverhalten mit dem anderer; sie tolerieren das Essverhalten anderer.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Essen und Identität: Soziale, historische, religiöse, familiäre Wurzeln</li> <li>➢ Essgewohnheiten und individuelle Essmuster, Rhythmen und Routinen</li> <li>➢ Essen zu Hause, unterwegs, in der Schule, mit Freunden</li> <li>➢ Nahrung, Ernährung und Gastlichkeit</li> <li>➢ Genussfähigkeit</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Ernährungsgewohnheiten, Essbiografie, Essmuster Essverhalten, Rhythmen und Routinen, Sensorik und Sinnlichkeit des Essens, Symbolgehalt von Nahrung, ...
<b>Fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Deutsch: Mediengesellschaft- Essen in den Medien Kunst: Das Ästhetisch-Kulturelle des Essens Geschichte: Auf den historischen Spuren der Esskultur Sprachen: Esskulturen anderer Länder

Kernprobleme 1

Ernährung und Gesundheitsförderung	
Das Verständnis von Nahrung und Ernährung fördert die Gesundheit des Einzelnen und trägt zur Gesunderhaltung bei. Dazu sind Kenntnisse erforderlich über Lebens- und Genussmittel, Nahrung und Verzehr, Wirkungen im Stoffwechsel und Auswirkungen auf den Körper. Rahmenbedingungen und Kontexte einer alltäglichen Lebensweise sind Hintergrund zur Reflexion und Förderung von individuellen Gesundheitsressourcen.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- nehmen Körpersignale (Durst, Hunger, Appetit, Sättigung) wahr und verstehen sie. - kennen Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe und verstehen deren Wirkungen im Stoffwechsel. - erkennen den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung. - kennen Ernährungsempfehlungen, setzen sich damit und mit allgemeinen Ernährungs- informationen kritisch auseinander. - kennen rechtliche Rahmenbedingungen für Nahrungs- und Genussmittel. - setzen sich kritisch mit Einflüssen idealer Körperbilder auseinander.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- kennen Vermittlungsmodelle (Ernährungskreise, Ernährungspyramiden) und überprüfen damit ihr eigenes Essverhalten. - nutzen Produktinformationen.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- stellen den Zusammenhang von Nahrung und Ernährung für die persönliche Gesundheit (körperliche und geistige Entwicklung) her und reflektieren ihr Essverhalten. - entwickeln einen genussvollen und verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper durch Essen und Trinken. - unterscheiden Körperbilder und akzeptieren Diversität. - unterscheiden und tolerieren Rollenverständnisse.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ernährungsempfehlungen und deren Vermittlungsmodelle</li> <li>➢ Nahrungs- und Genussmittel unter rechtlichen Rahmenbedingungen</li> <li>➢ Langzeiteffekte der Bewegung für das Essverhalten</li> <li>➢ Prävention und Gesundheitsförderung</li> <li>➢ Körperbilder, Selbstwertgefühl, Essstörungen</li> <li>➢ Neuartige Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Bodymaßindex (BMI), Energie- und Nährstoffdichte, Ernährungsempfehlungen, Ernährungskreis, Ernährungspyramide, Essstörungen, gentechnisch veränderte Organismen (GVO), Grund- und Leistungsumsatz, Körperbilder, Lebensmittel- und Futtermittelgesetz, Nahrungs- und Genussmittel, neuartige Lebensmittel, Prävention, Selbstwirksamkeit, Stoffwechsel, ...
<b>Fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Sport: Sich fit halten; Biologie: Stoffwechsel; Chemie: Experimente Ästhetische Bildung: Körperbilder in der Geschichte, Kleiderreform

Kernprobleme 2/5

Private Lebensführung als Potential	
Menschen sehen sich vielfältigen Entscheidungsanforderungen ausgesetzt. Die persönlichen Potentiale werden selbst erkannt und im Sinne einer eigenen und selbstbestimmten Lebensführung genutzt. Im Zentrum steht die Entwicklung von Kompetenzen zur Alltagsbewältigung in Familie, Beruf und Gemeinschaft.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- kennen die Bedeutung sozialer Prozesse. - erkennen Chancen und Probleme des Zusammenlebens im Privaten und in der Gesellschaft. - vergleichen unterschiedliche Formen, Zukunftschancen und Risiken der Lebensgestaltung. - reflektieren Möglichkeiten des Zeit- und Selbstmanagements. - kennen die Vielfalt der individuellen und gesellschaftlichen Ressourcen.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- bearbeiten Fallbeispiele, entwickeln und präsentieren Lösungsansätze. - erstellen Selbst- und Zeitmanagementmodelle. - führen Rollenspiele durch.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- erkennen eigene Begabungen, Talente und Vorlieben. - übernehmen Verantwortung für das eigene Handeln/Leben und das Agieren in der Gemeinschaft. - verstehen, reflektieren und bewerten eigene Handlungen und schätzen ihre Tragweite ein. - wenden die Prinzipien des Ressourcenmanagements in ihrem Alltag an. - handeln selbst- und sozialverantwortlich im Umgang mit vorhandenen Ressourcen.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Du und ich als ein Teil der Gesellschaft</li> <li>➢ Umgang mit Konflikten</li> <li>➢ Haushalts- Familien- und Selbstmanagement</li> <li>➢ Lebensplanung und -gestaltung</li> <li>➢ Individuelle und gesellschaftliche Ressourcen</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Bildung, Ehrenamt, Kommunikation, Lebenslage, Lebenszyklus, Lebens und Zukunftsplanung, Ressourcen (Gesundheit, Zeit, Geld, Bildung etc.), Selbst- und Zeitmanagement, Sozialverantwortung, Zivilcourage, ...
<b>fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Wirtschaft/Politik: Berufsorientierung, Lebensplanung, Konflikte im Arbeitsleben Deutsch: Umgang mit Konflikten, Rollenspiele
Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	
Alltag und Vielfalt der interkulturellen Lebensstile verschiedenster sozialer Ausprägung bestimmen die Esskulturen mit ihren Auswirkungen auf Auswahl, Zubereitung und Verzehr von Nahrung. Ziel ist das kompetente Handeln im Alltag bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitgestaltung. Dabei ist die Fülle des Angebots kritisch zu hinterfragen und auf eine alltags- und situationsgerechte Ausgewogenheit zu überprüfen und anzuwenden. Die Verbindung gesunderheiter, ökologischer, ökonomischer und sozialer sowie arbeitswissenschaftlicher Gesichtspunkte ist zu berücksichtigen.	
<b>Sachkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- unterscheiden Lebensmittel und Produkte durch Sinnesprüfung und erkennen die Bedeutung ihrer Sinnlichkeit. - kennen Grundsätze der Hygiene und wenden sie an. - treffen eine Auswahl von Lebensmitteln und stellen Speisen und Gerichte her. - planen und gestalten Mahlzeiten situations- und alltagsgerecht. - kennen Ess- und Tischkulturen und wenden sie an.
<b>Methodenkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- kennen grundlegende Techniken der Nahrungszubereitung und wenden sie an. - beschaffen, erarbeiten, reflektieren und nutzen Informationen. - arbeiten nach Anleitungen. - kreieren selbstständig Speisen und organisieren entsprechende Arbeitsprozesse.
<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> Schülerinnen und Schüler	- genießen und wertschätzen Speisen und Mahlzeiten. - wertschätzen Nahrung, Speisen und Rituale fremder Kulturen. - organisieren Arbeitsabläufe selbstbestimmt und situationsangemessen. - zeigen berechnete Arbeit und gemeinsame Gestaltung. - wertschätzen sich zur Mitverantwortung und üben Kooperations- und Teamfähigkeit.
<b>Mögliche Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ess- und Tischkulturen sowie ästhetisch-kulinarische Speisengestaltung</li> <li>➢ Arbeitsteilung, -planung und -organisation</li> <li>➢ Sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln, Arbeitsmaterialien und Werkstoffen</li> <li>➢ Grundtechniken und Grundrezepte</li> <li>➢ Lebensmittelauswahl, -qualität und -sicherheit</li> <li>➢ ...</li> </ul>
<b>Begriffe</b>	Arbeitsgestaltung, Ess- und Tischkultur, Grundausstattung, Grundrezepte, Grundtechniken, Hygiene, Küchengeräte, Lebensmittel- und Produktkennzeichnung, rationelles Arbeiten, Reinigung und Pflege, Tischsitten und -gebräuche, Unfallverfugung ...
<b>Fächerübergreifend (vernetzend)</b>	Fremdsprachen: Essen in verschiedenen Kulturen Deutsch: Gebrauchstexte Naturwissenschaften: Experimente Technik: Arbeitsabläufe

Kernprobleme 1/5



# Essalltag und *Partizipation*

**Woher?** Biografien der SuS = persönliche Erfahrung und innere Verarbeitung.

Der Mensch gestaltet seinen **Essalltag** durch Nahrungsbeschaffung, Speisen, (Mahl)Zeiten und Rituale.

**Wohin?** Soziale Räume des Essens sind Orte der Gemeinschaft beim Einkauf, der Zubereitung und bei **Tisch!!**

→ **Deutungshoheit** durch Partizipation lernen!!

# Zu *Tisch* bitte... Essen & Ernährung

## *Fragen über Fragen??*

Setzen sich Kinder und Jugendliche gerne an die Esstische der Gemeinschaft in der Schule?

Welche Botschaften nehmen sie mit?

Dürfen SuS Orte der Gemeinschaftsverpflegung mitgestalten?

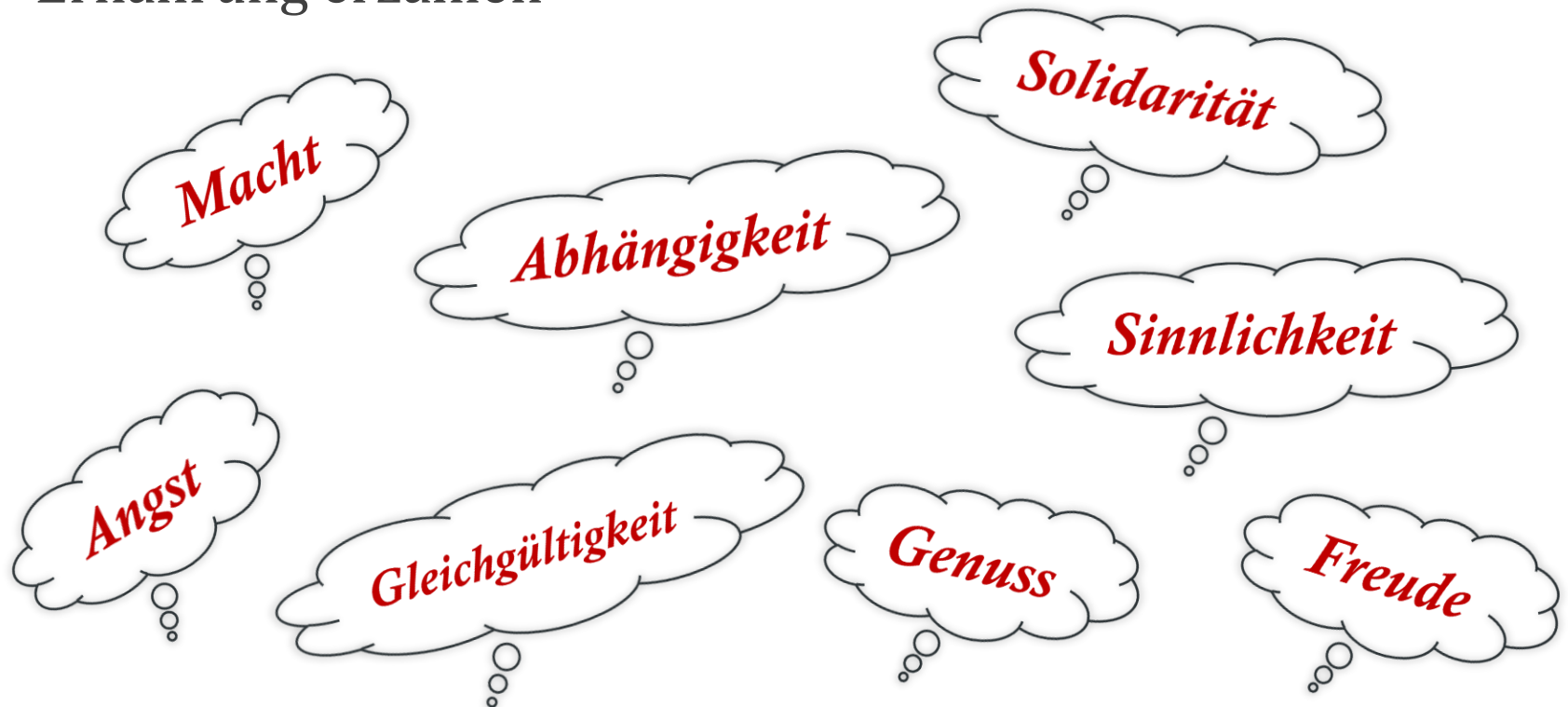
Wer legt die Ernährungsqualität fest?

Bilden Unterricht und Versorgungskonzept eine *Allianz*?

Gelingt Unterstützung durch Medienarbeit?

# Zu *Tisch* bitte...

*Gesellschaftliche Botschaften des Essens:* Was Essen und Ernährung erzählen





# Ernährung & Essen = Kommunikation

Globalisierte Märkte verändern sich, Verbraucher\*innen müssen sich einmischen, unbequem werden.

## *Veränderungsprozesse durch schulische Bildung*

(1) Produktionswege und Lieferketten (“Made in Germany”) nachvollziehen – an Startups lernen.

(2) Ohne Genuss keine Gesundheit – **Botschaften**

(3) **Zukunft** – Welternährung zwischen Armut und Eliten

# Esskultur braucht Menschen, die...

- ... gerne mit Kindern essen.
- ... Rituale der Geschmacksbildung fördern.
- ... Angebote machen, Kinder jedoch wählen lassen.
- ... essend verbindlich und verlässlich kommunizieren.
- ... positive Geschichten von Speisen und Mahlzeiten erzählen.
- ... unabhängige Meinungen fördern und *Deutungen* ermöglichen!!

# Literaturhinweise

Heindl, I. (2016): *Essen ist Kommunikation* – Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft.  
Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag

Radermacher, C. & I. Heindl (2019): *Ernährungsbildung der Zukunft* – Maßnahmen und Wirksamkeit der Professionalisierung.  
Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag