

Konzept zur Ernährungslehre an der Realschule Florastraße



Stand: Juli 2013

Das Ernährungsverhalten manifestiert sich in der Regel bereits im Kindesalter, und einmal erworbene Ernährungsmuster werden oft ein Leben lang beibehalten. Daher kommt einer frühzeitigen, nachhaltigen Vermittlung von Wissen über die Lebensmittelzusammensetzung und Esskultur, über Ernährungsphysiologie und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sowie der Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln eine besondere Bedeutung zu. In einer Studie wurde kürzlich gezeigt, dass in deutschen Schulen immer weniger Schüler immer weniger Ernährungsbildung haben. Gesunde Ernährung wird aber nicht nur durch die Vermittlung von Ernährungswissen gefördert. Genauso wichtig ist die Förderung einer gesunden Umgebung und die Bereitstellung von geeigneten Lebensmitteln in Schulen (Schulkiosk, Schulessen).

Die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für die Gesundheit bzw. einer ungünstigen Ernährungsweise als Ursache weit verbreiteter chronischer Erkrankungen kann heute als gut belegt angesehen werden. Ernährungsbedingte oder -mitbedingte chronische Krankheiten sind nicht nur bei Erwachsenen weit verbreitet und stellen einen wesentlichen Kostenfaktor im Gesundheitssystem dar. Auch Kinder und Jugendliche sind in zunehmendem Maße von Übergewicht und chronischen Folgekrankheiten betroffen.

Da sich das Ernährungsverhalten in der Regel bereits im Kindesalter manifestiert und einmal erworbene Ernährungsmuster oft ein Leben lang beibehalten werden, kommt einer frühzeitigen, handlungsorientierten Vermittlung von Wissen über die Lebensmittelzusammensetzung und Esskultur, über Ernährungsphysiologie und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit eine besondere Bedeutung zu. Ebenso wichtig ist es, die Kompetenzen in der Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung von Nahrungsmitteln zu vermitteln.

Eltern sind inzwischen nicht mehr die zentrale Instanz in Ernährungsfragen. Peergruppen und Vorbilder aus Fernsehsendungen sind zu wichtigen Determinanten des Essverhaltens geworden. Aufgrund veränderter Lebensrhythmen, Familienstrukturen und Arbeitsbedingungen finden traditionelle Ernährungserziehung und die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten immer weniger im Elternhaus statt. In Bezug auf die Herstellung und Bewertung von Lebensmitteln ist außerdem ein deutlicher Kompetenzverlust festzustellen. Dies führt u. a. dazu, dass in neuen Küchen die Mikrowelle mehr und mehr den Herd ersetzt und Fertigprodukte, so genannte Convenience-Produkte, weiter auf dem Vormarsch sind. Die Schule ist daher aus mehreren Gründen gefordert, sich intensiver als bisher mit der Gesundheits- und Ernährungsbildung auseinander zu setzen. Hierzu bestehen im Rahmen der schulischen Ernährungsbildung und Schulverpflegung vielfältige Möglichkeiten.

Ernährung und Schule

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung ist für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen von hoher Bedeutung. Es ist nicht nur wichtig, dass die Kinder vor dem Unterricht zu Hause ein Frühstück einnehmen und ausreichend Flüssigkeit trinken. Genauso wichtig ist, dass in den Schulpausen eine geeignete Zwischenmahlzeit und bei Nachmittagsunterricht in der Mittagspause eine schmackhafte, vollwertige Mittagsmahlzeit eingenommen werden. Hier haben wir eine gute Zusammenarbeit mit den Pächtern des Schulkiosk und dem Caterer „Feine Kost“.

Die Kompetenz in Sachen Essen und Trinken sollte in zunehmendem Maße in der Schule vermittelt werden. Im Rahmen einer „Gesunden Schule“ kann die richtige Auswahl von Schulverpflegung ein positives Vorbild geben und helfen, Lerninhalte praktisch umzusetzen.

Wichtig ist die Vermittlung von Wissen über die Ernährung im Unterricht. Die EU hat dazu Kerncurricula entwickelt.

Auf Bundesebene werden im „Perspektivrahmen Sachunterricht“ die im Unterricht anzustrebenden Kompetenzen formuliert. Diese umfassen nicht nur Wissen, sondern auch Können, Verstehen und die Rückkoppelung mit der Lebenswelt der Kinder.

Das Curriculum teilt sieben Lernzielbereiche ein und ordnet ihnen jeweils altersbezogene Lernziele zu:

1. Lebensmittel und emotionale Entwicklung
2. Essgewohnheiten und sozial-kulturelle Einflussfaktoren
3. Ernährung und Gesundheit
4. Lebensmittelerzeugung, -verarbeitung und -handel
5. Lebensmitteleinkauf
6. Lebensmittelzubereitung
7. Lebensmittelhaltbarmachung und -lagerung

Neben kognitiven werden auch verhaltensorientierte Lernziele einbezogen. Die Schüler/innen sollen nachhaltig fürs Leben lernen. Dieser pädagogische Ansatz findet sich in den aktuellen nationalen Modellen wieder und wird auf EU-Ebene weiter entwickelt.

Das bisherige Unterrichtsfach Hauswirtschaft sollte sich zu einem Unterrichtsfach „Ernährungs- und Verbraucherbildung“ weiterentwickeln.

Ernährungserziehung ist bisher hauptsächlich in den Lehrplänen der Grundschule festgelegt, in NRW werden 5 Bereiche mit verschiedenen Aufgabenschwerpunkten festgelegt. Das Fach wird nicht nur im Sachunterricht, Biologieunterricht, Sport, in Projekten und Aktionen unterrichtet, Essen, Trinken, Lebensmittelkunde, Hauswirtschaft, Esskultur und Verbraucherkunde vernetzen alle Lernbereiche der Grundschule miteinander. Handlungsorientiertes Lernen steht im Vordergrund.

Für die Realschule gibt es keinen Lehrplan. Das EU Curriculum bezieht sich jedoch auf die Schuljahre 1 bis 6 und kann damit zur Legitimation des Faches in den unteren Klassen dienen.

Ernährungslehre in den unteren Klassen ist besonders wichtig, da man wie oben angeführt davon ausgeht, dass sich im frühen Alter Ernährungsmuster entwickeln und manifestieren und eine Einflussnahme durch die Schule oftmals von Bedeutung ist.

Ganzheitliche Ansätze können und sollten da auch den traditionellen Hauswirtschaftsunterricht ersetzen. Dies wäre durch die Durchführung von **Projekten** möglich, die fächerübergreifendes Lernen ermöglichen und an die Lebenswirklichkeit der Schüler/innen anknüpfen, mehr motivieren und nachhaltiger wirken.

Projekte außerhalb des regulären Stundenplans decken mehr Klassen ab, als es ein ein- bis zweistündiger Unterricht in einer Klasse kann.

Eine zeitliche Einschränkung durch die Vorgabe von Unterrichtsstunden wirkt dem Arbeiten in diesem Bereich eher entgegen. Vorstellbar wäre auch das Arbeiten in Arbeitsgemeinschaften im Nachmittagsbereich.

Mögliche Themen/Projekte:

- Das gesunde Frühstück
- Vom Getreide zum Brot
- Wo kommen die Lebensmittel her?
- Inhaltsstoffe der Lebensmittel
- Was bedeuten Zutatenlisten auf den Verpackungen?
- Kochschule
- Sinnesschule
- Küchenexperimente
- Wie kommt das Essen auf den Tisch?
- Erkundungstour durch verschiedene Einkaufsstätten
- Wie kommen die Lebensmittel in den Supermarkt?
- Fast Food
- Müll und Verpackung
- Getränke- Analyse und Herstellung
- Küchen-Knigge
- Sport und Ernährung
- Werbung

Zur Zeit werden Projekte nach diesem Konzepte in den Jahrgangsstufen 5 und 9 angeboten.