

## Abends gut essen!

Bei dieser Unterrichtseinheit geht es weniger um die Vermittlung von reinem Ernährungswissen (Informationen dazu gibt es in den unten aufgeführten Unterrichtseinheiten), sondern vielmehr um das Motivieren der jungen Berufstätigen, sich mit ihrem Abendessen auseinanderzusetzen. Sie erkennen, welchen Stellenwert diese Hauptmahlzeit bezüglich einer ausreichenden Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen hat. Durch die Anwendung der einfachen „Je-ein-Drittel-Regel“ sowie das Recherchieren und Zubereiten neuer Rezepte werden die Schülerinnen und Schüler erleben, wie sich ein Abendessen mit einer günstigen Lebensmittelzusammensetzung anfühlt – und dass die Zubereitung einfacher ist, als sie vielleicht vermuten. Im besten Fall lassen sich so – zumindest bei Einzelnen – Verhaltensmuster aufbrechen und eine günstigere Ernährungsweise etablieren.

Für die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und ihre Träger, die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, ist das Thema von Interesse, weil sie sich grundsätzlich damit beschäftigen, was Unternehmen für ihre Beschäftigten tun können und was jeder und jede Einzelne dazu beitragen kann, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Zusammenhang ist das Thema „Gesunde Ernährung“ ein wichtiger Baustein in den vielfältigen Feldern der Prävention der DGUV.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Stellenwert des Abendessens bezüglich der täglichen Nährstoffversorgung
- So setzt sich ein gesundes, ausgewogenes Abendessen zusammen
- Rezeptideen für warme und kalte Abendessen

### Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zusätzliche Informationen:

- **Gesunde Ernährung – was ist das** (BBS), *Webcode: lug887271*
- **Ernährung und Leistungsfähigkeit** (BBS), *Webcode: lug1099431*
- **Dickmacher im Griff** (BBS), *Webcode: lug966562*
- **Fast Food – Pro und Contra** (Sek I), *Webcode: lug1061907*

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ernährung: Gesundes Abendessen, Mai 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien




Distanz-  
unterricht


**Tabellarische Verlaufsplanung**



Thema der Einheit: **Gesundes Abendessen**

Geplante Zeit: **Eine Doppelstunde, eine Einzelstunde**

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: z. B. Moderationskarten besorgen; EDV-Raum reservieren; Internetzugang bereitstellen für mehrere Gruppen; Beamer vorbereiten

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Einstieg</b></p> <p>Motivation, Orientierung, Hinführung zum Thema, Vorwissen aktivieren</p>	<p>Kurzen Überblick geben über das Thema der Stunde, Arbeitsablauf, Methoden und Unterrichtsziele</p> <p>Gesprächseinstieg und Hinführung zum Thema: Es gibt das Sprichwort: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler“. Wie halten Sie es damit?</p> <p>Überleitung zum Thema Abendessen: SuS interviewen sich gegenseitig: Was isst du üblicherweise an einem normalen Wochentag abends?</p> <p>Gemeinsames Betrachten und Reflektieren der Karten: - Was sagen die SuS zu den Vorschlägen? - Sind die genannten Abendessen ihrer Ansicht nach gesund? - Wie sollte ein gesundes Abendessen denn überhaupt aussehen?</p>	<p>Lehrervortrag</p> <p>Diskussion/Austausch im gelenkten Unterrichtsgespräch Plenum</p> <p>PA, Interviewende notieren Gerichte auf Moderationskarte und visualisieren diese an einem geeigneten Medium</p> <p>Brainstorming/Diskussion/Austausch im gelenkten Unterrichtsgespräch Plenum</p> <p><b>Umsetzung im Distanzunterricht</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterrichtseinstieg als Sprach- oder Videonachricht aufnehmen und via E-Mail oder Messengerdienst an die Lernenden schicken</li> <li>- Diskussion und Lernstoff als Klassengespräch über Videokonferenz austauschen</li> <li>- Mit dem Videokonferenztool die SuS zu zweit in Meetingräume entlassen, danach wieder im Plenum Ergebnisse zusammentragen</li> <li>- Zur Sammlung der Ergebnisse der SuS aus den Interviews können kollaborative Pinnwände wie Flinga oder Padlet genutzt werden</li> </ul>	<p>Moderationskarten, Präsentationsmedien klassisch: Pinnwand, Wandzeitung. Digital: interaktive Tafel, Beamer, digitale Pinnwand, Smartphone, Tablet, Laptop</p> <p>Digitale Pinnwände zum kollaborativen Arbeiten: Flinga-board (<a href="https://flinga.fi/">https://flinga.fi/</a>) oder Padlet (<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>)</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>  Konkretisierung, Anwendung, Übung, Transfer	Bedeutung des Abendessens für Berufstätige herausarbeiten, dazu Arbeitsblatt 1 und die Schaubilder 1 und 2 austeilen. Bearbeitung des Arbeitsblatts mit der Think-Pair-Share-Methode.	EA, GA, Methode „Think-Pair-Share“	AB 1 Schaubilder 1 und 2
	Besprechung der Arbeitsergebnisse mithilfe der Schaubilder und der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, Klärung unbekannter Begriffe.	Gelenktes Unterrichtsgespräch Plenum	EA
<b>Hausaufgabe, Ende der ersten Doppelstunde</b>	Optional: Lernerfolgskontrolle über ein Online-Lernquiz		
	Rezepte-Challenge: Arbeitsgruppen mit vier bis fünf Teilnehmenden bilden, Arbeitsblatt 2 an Gruppe 1 und Gruppe 2 austeilen. Die eine Gruppe sucht nach Rezepten für warme, die andere für kalte Abendessen. Je nach Lernstärke und Zusammensetzung Ihrer Lerngruppen können Sie auch speziell nach vegetarischen, veganen und Fleisch- oder Fischrezepten suchen lassen. Lernstarke Gruppen recherchieren selbstständig und frei, lernschwächere erhalten Webadressen (z. B. <a href="http://www.chefkoch.de">www.chefkoch.de</a> , <a href="https://www.dinkel-und-beeren.de/rezepte">https://www.dinkel-und-beeren.de/rezepte</a> , <a href="https://eatsmarter.de/rezepte">https://eatsmarter.de/rezepte</a> , <a href="https://www.springlane.de/magazin/?s=Abendessen">https://www.springlane.de/magazin/?s=Abendessen</a> ).	GA, Rezepte-Challenge Internetrecherche	AB 2 Schaubilder 3 und 4 Internetzugang
	Kurze Besprechung der Ergebnisse im Plenum	Plenum	
	Hausaufgabe: Im Laufe der Woche mindestens zweimal abends eines der gefundenen Rezepte zubereiten und bewerten (Zeitaufwand, Geschmack, Sättigungsgefühl, Wohlbefinden, Funfaktor)	Außerhalb von Pandemiezeiten können sich die SuS auch zum gemeinsamen Kochen abends verabreden.	Zubereitetes Essen fotografieren und digital oder ausgedruckt in die nächste Stunde mitbringen
		<b>Umsetzung im Distanzunterricht</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lernplattform/Schulcloud benutzen und dort die Arbeitsmaterialien hochladen oder die Arbeitsblätter und Schaubilder als PDF verschicken</li> <li>- Arbeitsanweisungen und Fragen über Telefon- oder Videokonferenzen klären</li> <li>- Austausch der SuS untereinander via Telefon- oder Videokonferenzen oder über eine digitale Pinnwand wie Flingaboard. Hier können die SuS gemeinsam an Rezepten arbeiten bzw. diese erstellen</li> </ul>	Digitale Pinnwand zum kollaborativen Arbeiten: Flingaboard ( <a href="https://flinga.fi/">https://flinga.fi/</a> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Vorfeld kostenlosen Account anlegen und neues Flingaboard erstellen</li> <li>- Link zum Board an alle SuS versenden</li> <li>- Als Ergebnissicherung fertiges Flingaboard als PDF downloaden</li> </ul>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
<p>Fortführung, circa eine Woche später</p>	<p>Erfahrungsaustausch zunächst in den Rezeptgruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Rezepte wurden zubereitet?</li> <li>- Abgleich Bewertungen, wenn das gleiche Rezept von mehreren Gruppenmitgliedern ausprobiert wurde</li> <li>- Die Gruppe erstellt ein internes Ranking der Rezepte: Welches würde sie den anderen besonders empfehlen?</li> <li>- Visualisierung der Ergebnisse an der Pinnwand oder mit einem digitalen Präsentationsprogramm</li> </ul> <p>Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse dem Plenum an der Pinnwand oder via PowerPoint.</p>	<p>GA Rezeptsammlung</p> <p>Visualisierung/Präsentation</p> <p><b>Umsetzung im Distanzunterricht</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Austausch der Arbeitsergebnisse untereinander via Telefon- oder Videokonferenz</li> <li>- Erstellte Materialien in der Schul- oder Klassencloud hochladen</li> </ul>	<p>Pinnwand klassisch oder digital</p>
<p><b>Sicherung</b></p>	<p>Die SuS gestalten in der Arbeitsgruppe ein Rezeptheft: Jede Gruppe bereitet zwei bis drei Rezepte z. B. über Rezeptvorlagen oder in einem eigenen Word-Dokument ansprechend auf (mit Foto) und stellt Tipps für die Zubereitung aus der eigenen Erfahrung zusammen.</p>	<p>GA Rezeptesammlung gestalten</p> <p><b>Umsetzung im Distanzunterricht</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS erstellen ihre Rezeptbücher digital mit einem Textverarbeitungsprogramm oder auf ihren Smartphones mit kollaborativen Rezeptsammlung-Apps wie Cookmate (Android) oder OrganizEat (iOS)</li> </ul>	<p>Rezeptbuch: über Rezeptvorlagen (z. B. zum kostenlosen Download auf <a href="http://www.foodtwins.de/downloads/kostenlose-rezeptvorlage">www.foodtwins.de/downloads/kostenlose-rezeptvorlage</a>), ein Textverarbeitungsprogramm oder per App (Android und iOS)</p>
<p><b>Ende</b></p>	<p>Feedbackrunde: Reflektieren der Erfahrungen</p>	<p>Blitzlichtrunde: Was lief gut, was schlecht? Welche Erkenntnisse nehme ich aus dieser Unterrichtseinheit mit? Was werde ich umsetzen, was nicht?</p> <p>Nachbereitung: Führen Sie die Rezepte zusammen, erstellen Sie ein PDF und stellen Sie dieses der gesamten Lerngruppe zur Verfügung, entweder über die Schul- bzw. Klassencloud oder indem Sie das PDF per Mail verschicken (Datenvolumen beachten). Wenn alle SuS eine Rezeptsammlung-App nutzen, können Sie es auch darüber teilen.</p>	