DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Spitzenverband

03/2011

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Gesund essen: Fit durch den Tag

Didaktisch-methodischer Kommentar

## Mittagstief ade

Das Angebot an hochwertigen Lebensmitteln, die kulturelle Vielfalt der Gerichte und das Wissen über gesunde Ernährung sind in unserer Gesellschaft so groß wie nie zuvor. Unsere moderne Lebensweise mit den vollen Terminkalendern, unterschiedlichen Arbeitszeiten, dem häufigen Unterwegssein steht einer gesunden Ernährung jedoch häufig im Weg. Das Problem: Ein ungünstiger Ernährungsstil kann sich auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit negativ auswirken.

Junge Menschen denken beim Essen nicht unweigerlich an die eigene Gesundheit. Im Vordergrund stehen vielmehr Fragen des Lebensstils, der Gewohnheiten im Elternhaus, Gruppenzugehörigkeit, Spaß, Gefühle, pragmatische Gründe. Dementsprechend ist es sinnvoll, das in der Berufsschule erworbene Wissen unmittelbar in die Praxis umzusetzen. Planen Sie deshalb nach dem Motto „Essen schafft Gemeinschaft“ im Rahmen dieser Unterrichtseinheit ein gemeinsames gesundes Frühstück. Alle Schülerinnen und Schüler beteiligen sich an den Vorbereitungen. Kulturelle oder regionale Unterschiede sowie soziale Zugehörigkeit werden berücksichtigt und respektiert. Das gemeinsame Essen soll als Orientierungshilfe für gesunde Ernährung dienen. Gut, wenn sein Event-Charakter Interesse weckt und darüber hinaus positive gemeinsame Erfahrungen ermöglicht.

Benötigtes Material für die Punktabfrage:
- Packpapier
- Für jeden Schüler/jede Schülerin einen Klebepunkt. Alternativ: Ein Tafelschaubild, in dem jeder seine Einschätzung anzeigt

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit werden schwerpunktmäßig folgende Inhalte vermittelt:
- Grundkenntnisse über falsche Essgewohnheiten und mögliche Folgen
- Regeln für eine gesunde Ernährung
- Tipps und Rezeptvorschläge für eine gesunde Ernährung in Schule und Job

### Einstieg

Führen Sie vor Beginn des Unterrichts eine Punkt-Abfrage durch. Die Schülerinnen und Schüler markieren mit je einem Klebepunkt auf einer Skala, wie sie ihr persönliches Frühstücksverhalten einschätzen. Beispiel für ein Schaubild, in das jeder seinen Punkt klebt:

**Frühstück, nein danke?**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *Frühstücken geht bei mir gar nicht. Ich kriege morgens nie etwas runter.* | *Frühstück ist bei mir nur ein Getränk.* | *Ich hab’s immer eilig. Mit dem Brötchen in der Hand aus dem Haus.* | *Ich frühstücke ab und zu, wenn ich Zeit habe.* | *Das Frühstück ist mir heilig. Jeden Morgen ausgiebig und möglichst vollwertig.* |
| | | | | |

Fassen Sie das Ergebnis der Abfrage zusammen und leiten Sie über zur Diskussion. Mögliche Fragen für den Gesprächseinstieg:

- Wie läuft bei Ihnen ein typisches Frühstück ab?
- Wirken sich Schule oder Job auf Ihre persönlichen Essgewohnheiten aus?
- Essen Sie am Wochenende oder im Urlaub anders?
- Wie beurteilen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in der Schule oder am Arbeitsplatz? Sind Sie mit der Situation zufrieden? Bitte begründen Sie!
- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, oder gibt es für Sie auch andere Anlässe, etwas zu sich zu nehmen?

Visualisieren und systematisieren Sie die zentralen Themen der Diskussion, zum Beispiel als Strukturbild an der Tafel oder an einer Wandzeitung. Im Verlauf der Unterrichtseinheit können Sie auf die Gesprächsergebnisse immer wieder Bezug nehmen, die Themenstruktur erweitern und verfeinern.

Zeigen Sie den Film der BG RCI „Experteninterview“. Download unter *www.stbg.de* > Medien > DVD-Magazin „Fit für Job und Leben“ > Online ansehen > Ausgabe 5, Schwerpunkt Ernährung. Sie finden an dieser Stelle weitere Filme zum Thema Ernährung, die Sie im Rahmen der Unterrichtseinheit einsetzen können

## Verlauf

Zeigen Sie den Film „Experteninterview“ mit Prof. Andreas Pfeiffer von der Charité Berlin, zu finden auf der Website der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI). Hier werden unter anderem problematische Essgewohnheiten sowie Kriterien für eine gesunde Ernährung thematisiert. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern vor Filmbeginn den Auftrag, die Kernbotschaften des Interviews stichpunktartig zu notieren. Geben Sie ihnen nach dem Film Gelegenheit, Fragen zu stellen. Erarbeiten Sie dann im moderierten Unterrichtsgespräch unter Bezugnahme der Filmbotschaften, der Themenstruktur an der Tafel sowie der Notizen der Schülerinnen und Schüler folgende Themenschwerpunkte:

Folien 1 bis 8

- Ungünstige Essgewohnheiten und mögliche gesundheitliche Folgen
- Was der Körper braucht – Kriterien für eine gesunde Ernährung

Sie können dazu die Foliensammlung „Regelmäßig auftanken“ einsetzen. Integrieren Sie die wesentlichen Inhalte in das Strukturbild an der Tafel oder Wandzeitung und ergänzen Sie unvollständige oder fehlende Informationen. Verteilen Sie Arbeitsblatt 1 und erklären Sie kurz Bedeutung und Zweck des Body-Mass-Index (BMI). Agieren Sie bei dieser Thematik vorsichtig und nehmen Sie Rücksicht auf eventuell über- oder untergewichtige Schülerinnen und Schüler. Das Ausrechnen des eigenen BMI in der Klasse sollte nur freiwillig geschehen. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass Sie ihren BMI auch zu Hause online berechnen lassen können, siehe *www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2004/0113/006_bmi.jsp*.

Verteilen Sie Arbeitsblatt 1

Verteilen Sie Arbeitsblatt 2

Verteilen Sie Arbeitsblatt 3 und 4

Verteilen Sie Arbeitsblatt 2 „Frühstücke wie ein König…“ und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Aufgaben in Partnerarbeit zu erledigen. Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und diskutiert. Anschließend erhalten die jungen Leute den Auftrag, Kleingruppen zu bilden und selbstständig mittels Internet Arbeitsblatt 3 „Keine Chance für Frühstücksmuffel“ oder alternativ Arbeitsblatt 4 „Der starke Pausensnack“ zu bearbeiten. Betonen Sie, dass bei der Suche nach sinnvollen Rezeptideen der Aufwand zur Herstellung der Speisen gering gehalten werden soll. Die Alternativen zum üblichen Fastfood sollen schnell und unkompliziert von jedermann hergestellt werden können. Rezepte, die nicht aus der Region oder dem eigenen Land stammen, sind willkommen.

Die Rechercheergebnisse sollen nach Möglichkeit mit Hilfe einer zur Verfügung stehenden Präsentationssoftware visuell aufbereitet werden. Ziel sollte sein nach der Präsentation und eventuellen Nachbesserung der Ergebnisse die Rezepte auszudrucken, daraus ein Rezeptheft „Tipps für ein gesundes Frühstück und gesunde Pausensnacks in der Schule, am Arbeitsplatz, auf Dienstreise, auf der Baustelle“ zusammenzustellen und es jedem zugänglich zu machen.

Zeigen Sie den Film der BG RCI „Super einfach: Selbstgemachtes mitgebracht“, Download unter *www.stbg.de* > Medien > DVD-Magazin „Fit für Job und Leben“ > Online ansehen > Ausgabe 5, Schwerpunkt Ernährung

## Ende

Zeigen Sie zur Vertiefung des Themas einen weiteren Film des DVD-Gesundheitsmagazins „Fit für Job und Leben – Thema Ernährung“ der BG RCI. Der Film „Super einfach: Selbstgemachtes mitgebracht“ thematisiert die soziale Komponente einer gesunden Ernährung am Arbeitsplatz. Besprechen Sie im Anschluss an den Film mit den jungen Leuten die Organisation eines gemeinsamen gesunden Frühstücks auf Grundlage der recherchierten Rezeptideen. Wann findet das Ereignis statt? Wo? Wer bringt was mit? Erstellen Sie eine entsprechende Checkliste (geeigneten Raum bereitstellen, Frühstücksangebote miteinander abgleichen, Tischschmuck, Pappteller, Becher, Besteck besorgen usw.).

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern abschließend Gelegenheit, sich das Strukturbild abzuschreiben oder zu fotografieren. Es dient zusammen mit dem Schülertext „Schlau essen“ und den bearbeiteten Arbeitsblättern der Ergebnissicherung. Die Punktabfrage vom Stundenbeginn können Sie zu einem sinnvollen Zeitpunkt, zum Beispiel nach dem gemeinsamen Frühstücksprojekt, noch einmal wiederholen. Hat sich das Ergebnis geändert?

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesund essen: Fit durch den Tag, März 2011
**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin
**Redaktion:** Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden
**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam
**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, *www.universum.de*

Internethinweis · Arbeitsblätter · Arbeitsauftrag · Folien/Schaubilder · Video · Didaktisch-methodischer Hinweis · Tafelbild/Whiteboard · Lehrmaterialien