

DGUV Lernen und Gesundheit

Meine Sinne: Schmeckt's?

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Warum ist Obst wichtig?

Obst ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sein hoher Wasseranteil in Kombination mit den Ballaststoffen sorgt für einen verhältnismäßig geringen Kaloriengehalt pro 100 g.

Gerade im Vergleich mit Süßigkeiten ist Obst daher eine kalorienärmere Alternative für Zwischendurch oder als Nachspeise. Außerdem legen eine Vielzahl an neueren Untersuchungen nahe, dass ein langfristig höherer Verzehr von Obst und Gemüse das Erkrankungsrisiko für Hypertonie, koronare Herzkrankheiten und Schlaganfall reduziert. Auch für Krebserkrankungen wird ein positiver Zusammenhang mit der verzehrten Menge von Obst und Gemüse vermutet.



Foto: Fotolia



Internethinweis

Weitere Informationen hierzu finden Sie beim Robert Koch Institut unter <http://www.rki.de> > Gesundheitsmonitoring > Gesundheitsberichtserstattung > GBE kompakt > Ausgabe 6/2011 Obst- und Gemüsekonsum heute

Für die tägliche Obstaufnahme werden 2 Portionen pro Tag empfohlen. Eine Portion entspricht dabei der Menge, die ungeschnitten in eine Hand passt. Für geschnittenes oder kleinteiliges Obst, wie Beeren, umfasst die Portion die Menge, die in zwei Hände passt.



Fotos: Martina Beuting

Eine Portion Obst sollte ungeschnitten in eine Kinderhand passen, bei Obstsalat oder Beeren in beide Hände.

Bei Kindern gilt die Kinderhand als Maß, wobei das Forschungsinstitut für Kinderernährung auch konkrete Grammzahlen angibt. Für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren werden 220 g und von 10 bis 12 Jahren 250 g Obst als Richtwert für den täglichen Verzehr empfohlen. Nach den Ergebnissen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS), in dessen Rahmen in einem Modul (EsKiMo) auch die Ernährung von Kindern und Jugendlichen repräsentativ für Deutschland erfasst wurde, erreichen nicht einmal 20 Prozent der Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren diesen empfohlenen Verzehr.

Eigentlich ein überraschendes Ergebnis. Denn im Gespräch äußern Kinder in der Regel, dass sie Obst mögen. Zudem kann man gut beobachten, dass aufgeschnittenes Obst bei Kindern und Jugendlichen meist reißenden Absatz findet. Hauptursache für den geringen Verzehr dürfte daher eine im Alltag zu geringe Verfügbarkeit von Obst bei Kindern sein.

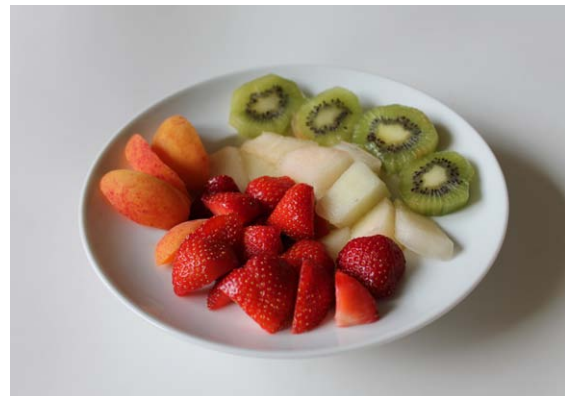


Foto: Rosa Oefinger

Offensichtlich wird es zu Hause zu wenig von den Eltern aktiv angeboten. Aber auch in der Schule wird Obst im Pausenverkauf oder auch beim Mittagessen kaum oder häufig eher in unattraktiver Form (Stückobst, unreif oder wenig schmackhaft) angeboten. Neben dem Aspekt, dass Kinder Obst in nicht ausreichender Menge aufnehmen, erschwert dies auch die Möglichkeit Vorlieben für Obst ausbilden. Es ist bekannt, dass sich Geschmackspräferenzen im Jugend- und Erwachsenenalter vor allem auf der Grundlage der Verzehrhäufigkeit im Kindesalter bilden. Lebensmittel, die häufig angeboten werden, entwickeln sich oft zu Lieblingsspeisen. Seltene Speisen schaffen es meist in unserer Beliebtheitsskala nicht weit nach oben. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass Kinder gesundheitsförderliche Lebensmittel häufig angeboten bekommen. Sie müssen ausreichend Gelegenheit haben, diese kennenzulernen und in ihr Geschmacksrepertoire mit aufzunehmen.

In dieser Unterrichtseinheit erleben die Kinder Obst bewusst als eine wohlschmeckende Lebensmittelgruppe. Genuss- und Erlebnisfähigkeit sind wichtige Teilkomponenten der Ernährungserziehung. Letztere darf sich nicht nur auf die kognitiven Aspekte des Ernährungswissens beschränken, sondern sollte den Geschmack als wichtige sinnliche Komponente mit einbeziehen. Obstsorten nur über Bilder zuzuordnen und theoretisch zu besprechen, wird der Tatsache, dass die Lebensmittelauswahl in der Praxis vor allem auf der Grundlage des Geschmacks ausgewählt wird, nicht gerecht.

Lassen Sie den Kindern die Freiheit, Obstsorten auch abzulehnen. Bei Geschmack gibt es kein richtig oder falsch. Geschmack wird unterschiedlich wahrgenommen und präferiert. Das lässt sich bei dieser Gelegenheit in der Klasse gut herausarbeiten. Wichtig ist, dass jeder Obstsorten findet, die er gerne mag. Arbeiten Sie im Unterrichtsgespräch heraus, dass auch der Reifegrad dabei eine große Rolle spielt, ob Obst gut oder eher nicht so gut schmeckt.

Ein Obst-Parcours kann zudem die Möglichkeit schaffen, neue Obstsorten kennenzulernen und dadurch die Kenntnisse der Kinder im Lebensmittelbereich erweitern. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler daher im Parcours zunächst selbst überlegen, wie die einzelnen Obstsorten heißen. Stellen Sie bei der Nachbesprechung sicher, dass auf allen Arbeitsblättern am Ende die richtigen Sortennamen stehen.

Obst – zwei am Tag

Im Sinne einer gesundheitsförderlichen Ernährung ist das wichtigste Ziel, dass Kinder und Jugendliche zuverlässig etwa 2 Portionen Obst pro Tag essen. Mit der Geschmacksübung zu Beginn der Lerneinheit und dem Obst-Parcours kann die Lebensmittelgruppe Obst in den Fokus gestellt werden. Letzten Endes aber wäre die Umsetzung der „Zwei-am-Tag“ in die tägliche Ernährung das wünschenswerte Ziel. Dies zumindest anzustoßen, darauf zielt die Hausaufgabe ab. Letztlich sind es die Eltern, die in diesem Alter der Kinder für die ausreichende Verfügbarkeit von Obst sorgen. Beziehen Sie diese in die Thematik mit ein und regen Sie sie dazu an, mit ihren Kindern über deren Geschmackserlebnisse zu sprechen.

Die Hausaufgabe soll dazu beitragen, das Ernährungsverhalten zu reflektieren. Wie viel Obst esse ich überhaupt täglich? Wie viel essen die anderen? Gehen Sie bei der Nachbesprechung vor allem darauf ein, was man tun kann, damit man das Obst nicht vergisst zu essen. Ähnlich wie man sich Strategien überlegt, um keine Hausaufgabe zu vergessen, kann man sich das auch für das Obst überlegen. Arbeiten Sie anhand der Berichte der Kinder mit der Klasse gemeinsam heraus, welche Strategien geeignet sind.

Neben der Sicherung der Ergebnisse mit Hilfe von Arbeitsblatt 2 können Sie noch folgende weitere Maßnahmen im Sinne der Nachhaltigkeit ergreifen:

- Wiederholung der Hausaufgabe in 3 – 4 Wochen
- In Absprache mit den Eltern Einführung einer Obstpause pro Woche, in der alle Schüler Obst als Pausenverpflegung mitbringen
- Gezielte Förderung eines Obstangebotes in der Mittagsverpflegung Ihrer Schule als Nachspeise
- Gezielte Förderung eines Obstbuffets auf Schulfesten statt anderer Nachspeisen oder Kuchen (oder zumindest ein reduziertes Angebot)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewusst einkaufen, Juni 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

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