

DGUV Lernen und Gesundheit

Fast Food – Pro und Contra

Didaktisch-methodischer Kommentar

Fast Food – Pro und Contra

Diese Lerneinheit ist für die Jahrgangsstufe 7 bis 9 geeignet. Sie kann in Klassenleherstunden oder Projekttagen als Baustein durchgeführt werden. Ziel ist es, mit den Schülerinnen und Schülern über Fast Food ins Gespräch zu kommen. Der Fokus liegt dabei vor allem auf dem Umgang mit der Thematik in der Mittagspause und im Schulalltag. Es bietet sich an, das Thema „Essen in der Mittagspause“ in Klassen zu thematisieren, die die schuleigene Mensa nur wenig nutzen.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt

- Vor- und Nachteile von Fast Food
- Fast Food unter ernährungsphysiologischen Aspekten
- Möglichkeiten, einer nährstoffreichen Verpflegung mit Fast Food



Schülertext 1

Einstieg

Zum Einstieg in die Thematik können Sie den Artikel aus der Badischen Zeitung (Schülertext 1) nutzen. Klären Sie, falls notwendig, unverständliche Begriffe. Diskutieren Sie mit der Klasse den Umgang der im Text genannten Schulen mit dem Thema. Warum wollen Schulen Fast Food verbieten? Wie finden die Schülerinnen und Schüler diese Vorgehensweise? Sammeln Sie Argumente für und gegen Fast Food. Sie können dazu eine Mindmap erstellen lassen. Versuchen Sie, mit der Klasse zu definieren: Was ist Fast Food? Was verstehen Jugendliche, was Erwachsene darunter? Aspekte rund um eine Begriffsdefinition finden Sie in den Hintergrundinformationen.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Verlauf

Regen Sie die Eigenreflexion der Klasse an und sammeln Sie Vorschläge zu konkreten Speisen und Mahlzeiten aus der Fast-Food-Gruppe. Notieren Sie diese auf einem Flipchart. Verteilen Sie anschließend an jeden bzw. jede 3 bis 5 Klebepunkte (abhängig von der Anzahl der genannten Fast-Food-Produkte). Alle sollen ihre Punkte unter oder neben ihre Liebesspeisen kleben. Sie können diese Abfrage auch einengen auf die Liebesspeisen, die mittags verzehrt werden, z. B. was die Schülerinnen und Schüler am liebsten direkt nach der Schule essen, wenn es zu Hause kein Mittagessen gibt oder wenn sie lange Unterricht haben. Ermitteln Sie anschließend gemeinsam die Top 3 der Klasse durch Abzählen der geklebten Punkte.

Beziehen Sie sich noch einmal auf den Zeitungsartikel, in dem mehrfach anklingt, dass Fast Food ungesund ist und Lehrkräfte und Schulleitung nicht glücklich darüber sind, dass ihre Schüler und Schülerinnen „so etwas“ essen. Was können die Gründe dafür sein? Regen Sie eine Diskussion an und versuchen Sie konkrete Argumente herauszuarbeiten, warum Fast Food in der Regel ungünstig eingestuft wird.



Warme Mittags-
verpflegung –
warum?

Unterstützend können Sie den Vergleich von zwei Mittagsmahlzeiten auf der Website der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bayern auf Overhead-Folie ziehen „Warme Mittagsverpflegung – warum?“ unter <http://www.schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/verpflegungsangebot/013062/index.php> oder die Klasse eigenständig die Informationen zum Mittagessen im Schulalltag auf den oben genannten Seiten durcharbeiten lassen.

Grundsätzlich zeigen Untersuchungen, dass die meisten Jugendlichen gute theoretische Kenntnisse im Bereich Ernährung haben und wissen, dass Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wichtige Lebensmittel sind. Greifen Sie in der Diskussion darauf zurück. Vertiefen Sie die diskutierten Inhalte durch ein Stationenlernen.

Station 1: Nährwertinformationen verwenden

Legen Sie eine Nährwertbroschüre oder einen Ausdruck der Nährwerttabelle einer Fast-Food-Kette aus dem Internet aus. Aufgabe: Berechnung des Energiegehaltes eines Standardmenüs. Alternativ können Sie auch ein XXL-Menü berechnen lassen oder eines der Lieblingsmenüs der Klasse vom Flipchart.

Station 2: Zusammenstellen eines nährstoffreichen Essens

Einen Frischkostanteil in Form von Obst und/oder Gemüse einzubauen ist eine gute Möglichkeit, die Nährstoffvielfalt zu verbessern. Welche Möglichkeiten gibt es, dies bei einem der Top 3 vom Flipchart umzusetzen?

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Angebote ihres Lieblings-Fast-Food-Anbieters in der Regel gut. An dieser Station sollen die Gruppen die Angebote durchgehen und überlegen, was sie tauschen könnten. Beispiele wären: Am Dönerstand mehr Gemüse einfüllen. Beim Burgermenü Salat statt Pommes zu wählen oder statt Burger einen Wrap mit Gemüse. Lassen Sie den Jugendlichen hier freien Lauf Ideen zu entwickeln. Die Gruppen können ihre Ideen auf Moderationskärtchen sammeln (pro Gruppe eine Farbe) und neben dem bearbeiteten Fast-Food-Produkt auf dem Flipchart anbringen.



Folie 1

Wichtig ist, dass die Menge an Gemüse oder Obst mindestens ein bis zwei Hände voll beträgt. Um dies zu verdeutlichen, können Sie an dieser Station Folie 1 einsetzen, auf der die Portionsgrößen gut abgebildet sind. Hier ist klar ersichtlich, dass die Tomatenscheibe und das Salatblatt auf dem Burger nicht als eine Portion gelten.



Folie 2

Station 3: Wie viel Obst und Gemüse habe ich gestern gegessen?

Hier soll sich die Klasse überlegen, wann und wie viele Hände voll Obst und Gemüse sie am Tag vorher gegessen haben. Zeigen Sie dazu als Beispiel Folie 2 „5 am Tag“. Kommen die Schülerinnen und Schüler auf ihre 5 Portionen? Lassen Sie sie darüber nachdenken, was man tun kann, um sie zu erreichen. Wenn es zum Beispiel mittags kein Obst oder Gemüse gibt, muss diese Portion bei anderer Gelegenheit nachgeholt werden.

Station 4: Gesundes Fast Food

Welche Speisen und Gerichte gibt es noch, die schnell und unkompliziert zubereitet und gegessen werden können, die auch Obst und Gemüse beinhalten sowie gegebenenfalls einen Vollkornanteil haben? Alternativ können Sie hier auch Ideen sammeln lassen, mit welchen Zutaten ein Sandwich entsprechend aufgepeppt werden kann.

Im Rahmen eines Projekttag bietet es sich an, mit der Klasse gemeinsam Sandwiches zu belegen und so anzurichten, dass sie zum Verkaufsschlager werden können.

Ende

Kommen Sie zum Schluss noch einmal auf den Schülertext zurück. Im vorletzten Absatz erklärt die Bildungsbürgermeisterin, dass sie überall Cafeterien haben will, die „gutes“ Essen anbieten. Ist das aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler eine sinnvolle Idee? Warum nicht oder warum schon?

Je nach Situation an Ihrer Schule oder in der Klasse können Sie die Diskussion in verschiedene Richtungen lenken:



Attraktive Angebote – „Food-to-go“

a) Thematisieren Sie das Mensa-/Cafeteria-Angebot an der Schule: Warum gehen die Jugendlichen nicht in die Mensa/Cafeteria? Wie müsste die Mensa/Cafeteria sein, damit sie eine attraktive Alternative wäre? Sammeln Sie die Vorschläge. Sie könnten diese schulintern nutzen, um das Angebot vielleicht entsprechend zu verändern. Hier kann auch gut das Müllthema noch einmal aufgegriffen werden. Es gibt auch To-Go-Produkte, die umweltfreundlich sind (recyclebar oder essbar). Informationen hierzu finden Sie auch unter <http://www.schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/akzeptanz/014828/index.php>

b) Thematisieren Sie „gesundes“ Fast Food: Wie müsste/könnte Fast Food aussehen, damit es für die Schülerinnen und Schüler interessant wäre und trotzdem die Anforderungen an eine gesunde Ernährung erfüllt? Sammeln Sie auch hier die Vorschläge auf Kärtchen an der Pinnwand.

Fertigen Sie am Ende der Einheit ein Fotoprotokoll an, das Sie den Schülerinnen und Schülern an die Hand geben. Es wäre auch gut geeignet für einen kleinen Beitrag im Jahresbericht der Schule. An Projekttagen können die Fotos auf der Homepage der Schule als Arbeitsergebnisse gezeigt werden.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Fast Food – Pro und Contra, Oktober 2014

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

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

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Fachliche Beratung: Angela Knoll, Leiterin des Referats „Gesundheitliche Prävention“, Abteilung Sicherheit und Gesundheit (SiGe) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

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