



Thema: Ernährung

Praktische Tipps, Anregungen und Adressen
für Schulen in Schleswig-Holstein

Aktualisierte Auflage



Eine Veröffentlichung im Rahmen der Initiative Zukunftsschule.SH



Techniker Krankenkasse

Zukunftsschule.SH 
HEUTE ETWAS FÜR MORGEN BEWEGEN

Vorwort

Das Thema „Ernährung“ spielt in der Gesundheitsbildung an allgemeinbildenden Schulen eine zentrale Rolle. In Schleswig-Holstein gewinnt es durch die Erweiterung vieler Schulen zu einer „Offenen Ganztagschule“ oder einer „Gebundenen Ganztagschule“ immer mehr an Bedeutung. Ganztagschulen müssen den Schülerinnen und Schülern an Tagen mit Ganztagschulbetrieb ein Mittagessen zur Verfügung stellen und tragen damit einen Großteil der Verantwortung für deren Versorgung. In der internationalen Dekade zur „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ der UN ist das Thema „Ernährung“ für das Jahr 2012 als Jahresthema festgelegt. Ziel der Dekade ist es, die Grundsätze nachhaltiger Entwicklung in den nationalen Bildungssystemen zu festigen.

Wie soll das Thema „Ernährung“ in den Schulalltag integriert werden?

Einige Schulen haben bereits Mensen, Cafeterien und Kioske eingerichtet, die auch immer häufiger auf gesunde und vollwertige Ernährung für die Kinder und Jugendlichen achten.

Das Konzept der gesunden Ernährung kann sowohl erfolgreich fächerübergreifend als auch im Fachunterricht umgesetzt und in den Schulalltag integriert werden. REVIS, die Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen, kann Ihnen dabei beispielhaft Anregungen für die Umsetzung eines ernährungs- und verbraucherbildenden Unterrichts in den traditionellen Unterrichtsfächern der Schule bieten. Auch die Einführung des neuen Faches „Verbraucherbildung“ mit einem neuen Lehrplan bietet Chancen und Ideen für neue Impulse in Unterricht und Schulleben.

Was ist Ernährungsbildung?

Sie soll die jungen Menschen auf den selbstständigen, verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsmitteln, deren Zubereitung und Verzehr vorbereiten und dabei eine lebenslange tragfähige Einstellung und Werterhaltung entwickeln. Dazu gehören neben der theoretischen Wissensvermittlung auch die Vermittlung vom richtigen, gesunden Umgang mit Nahrung und Lebensmitteln sowie die Vorbildfunktion der Schule.

In diesem Heft finden Sie Anregungen für die Umsetzung von Projekten, Aktionen und zur dauerhaften Integration von gesunder Ernährung in den Schulalltag. Einige gelungene Praxisbeispiele zeigen Ihnen, wie es geht!

Viele Unterrichtsmaterialien laden Ihre Schüler zur aktiven Mitarbeit im Unterricht ein – probieren Sie es aus! Oder animieren Sie Ihre Schüler zum Gärtnern und Kochen!

Regionale Ansprechpartner helfen Ihnen bei der Suche nach passenden Angeboten für Ihre Schule und stehen Ihnen als Netzwerkpartner zur Verfügung. Zusätzlich hält dieses Heft Informationen zur Inbetriebnahme einer Mensa und Schulküche für Sie bereit.

Fachliche Hintergründe geben Ihnen einen vertiefenden Einblick in das Thema „Ernährung in der Schule“ sowie „Ernährungsstile von Kindern und Jugendlichen“.

Inhalt

Grußwort von Frau Prof. Dr. Ines Heindl	5
Projektbeispiele ausgezeichneter Zukunftsschulen.....	6
Schulen arbeiten im Netzwerk	12
Ideenkiste: Projekte, Vorhaben und Aktionen.....	16
Unterrichtsmaterial.....	24
Besondere Lernorte	28
Bildungs- und Ansprechpartner.....	31
Wissen.....	34
Wussten Sie schon, dass...?	46
Literaturtipps	50



Grußwort

Als Investitionen in die Zukunft gesunder Gesellschaften sind vor allem frühzeitige Ansätze einer modernen Ernährungs- und Gesundheitsbildung in Kindertagesstätten und Schulen zu begrüßen. Hier wird Gesundheit zum Gegenstand von Bildung, als deren Folge sich die Erziehungs-, Bildungs- und Beratungsarbeit in Themenfeldern der Ernährung und Gesundheit, von Konsum und Verbraucherschutz verändert. Auf diese Weise steigen Einflussmöglichkeiten auf die Lebensstile der Menschen, die früh im Lebenslauf geprägt werden. In diesem Sinne ist der vorliegenden Broschüre zum Thema „Ernährung“ zu wünschen, dass engagierte Lehrkräfte und Eltern sich zu Aktivitäten im Schulleben anregen lassen, die von Gesundheit und Genuss, Verantwortung und Leistung geprägt sind.



Prof. Dr. Ines Heindl

Universität Flensburg · Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung



Projektbeispiele ausgezeichneter Zukunftsschulen

Einige Schulen führen bereits unterschiedlichste Projekte zum Thema „Ernährung“ durch. Einige davon werden Ihnen hier dargestellt.

Alle Aktionen der ausgezeichneten Schulen sind auf der Homepage der Zukunftsschule unter „Schulen und Projekte“ nachzulesen: www.zukunftsschule.sh

A: Freie Waldorfschule Kiel · Kiel:

Gesundes Essen und mehr

Die Freie Waldorfschule Kiel hat einen eigenen Schulgarten sowie ein Gewächshaus, züchtet selbst Kräuter und verarbeitet im Rahmen der Ganztagschule in der Schulküche mindestens zur Hälfte Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft. In den Jahrgängen 6 bis 8 findet Gartenbauunterricht statt, im neunten Jahrgang nehmen die Schüler und Schülerinnen an einem zehntägigen Landbaupraktikum auf einem biologisch-dynamischen Hof teil. Für die Zukunft plant die Schule den Bau einer Lehrküche.

Freie Waldorfschule Kiel
Ansprechpartner: Stefan Tiemann
Hofholzallee 20 · 24109 Kiel

Telefon: 0431 / 53090
EMail: info@waldorfschule-kiel.de
Link: www.waldorfschule-kiel.de

B: Berufliche Schule des Kreises Nordfriesland/Husum · Husum:

Gesunde Ernährung leicht gemacht

In einem 3-tägigen Projekt besuchte der 12. Jahrgang des Fachgymnasiums Husum, Zweig Ernährung, gemeinsam mit der 3. Klasse der Bürgerschule Husum das Dr.-Gabriele-Akkermann-Haus auf Pellworm. Die Schüler/-innen lernen an sechs Stationen eine einfache und dabei gesunde Ernährungsweise kennen:

1. Die starken Körner – Woraus besteht das Korn und warum ist es gesund?
2. Pausensnacks – Gesunde Snacks selbst zubereiten
3. Fast Food mal gesund – Was ist ungesund am Fast Food und wie kann man sich selbst gesundes Fast Food zubereiten?
4. 5 am Tag – Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten täglich verzehrt werden, welche Sorten aber genau?
5. Trink dich fit – Welche Getränke sind gesund? Wie viel Zucker enthalten süße Getränke? Und wie viel soll ich am Tag trinken?
6. Die Milch macht's – Was ist drin in der Milch und wie wirkt sie im Körper?

Nebenbei wurden zusätzlich Bewegungsspiele an der frischen Luft angeboten. Den Abschluss des Ausflugs bildete eine Schnitzeljagd, in der das erworbene Wissen der Schüler/-innen auf die Probe gestellt wurde.

**Berufliche Schule
des Kreises Nordfriesland/Husum**
Ansprechpartner: Herr Matthiesen
Herzog-Adolf-Str. 3 · 25813 Husum

Telefon: 04841 / 8995-0 · Fax: 8995-25
EMail: buero@bs-husum.de
Link: www.bs-husum.de

C: Schule Rotenhof · Rendsburg:

Das bewegte Kind

Die Sechstklässler der Schule Rotenhof wurden länger als ein Jahr in diesem Projekt zur gesunden Ernährung und Bewegung betreut. Gemeinsam mit dem Institut für Präventionsmedizin des Krankenhauses Damp berieten, untersuchten und unterrichteten Ärzte, Psychologen und Ernährungsberater die Schüler/innen zu den Punkten

- Gesundheitsstatus
- Ernährungsberatung
- Bewegungsförderung

Zusätzlich wurden die Themen im Rahmen des Unterrichtsfachs „Gesundheitsförderung“ der sechsten Klassen bearbeitet.

Schule Rotenhof

Ansprechpartner: Holger Jahn

Ahlmannstr. 6–8 · 24768 Rendsburg

Telefon: 04331 / 789371

E-Mail: leitung-rotenhof@gmx.de

Link: www.rotenhof.schule-rd.de

D: Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium · Lübeck:

Cafeteria-Gründung

Im Januar 2004 eröffnete die Cafeteria mit reichhaltigem Angebot im Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium. Neben frisch gepresstem Orangensaft und ansprechend präsentem Obst und Gemüse laden die Pächter der gemütlichen Begegnungsstätte Schüler, Lehrer und Eltern zum Treffen, Austauschen und natürlich zum gemeinsamen Schlemmen ein.

Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium

Ansprechpartner: Familie Denker

Ziegelstr. 38 · 23556 Lübeck

Telefon: 0451 / 1228576

E-Mail: cajabu.hl@t-online.de

Link: www.cajabu.de

Telefon Fam. Denker:

0177 / 623 97 06



E: Gemeinschaftsschule zum Thorsberger Moor · Süderbrarup:

Wahlpflichtkurs „Cafeteria“

Im Rahmen dieses Wahlpflichtkurses bereiten die Teilnehmer an zwei Wochentagen frische, vollwertige und schmackhafte Mahlzeiten für ihre Mitschüler und Lehrer zu. Die „Köche“ achten beim Einkauf stets auf preiswerte und zum Großteil biologische Lebensmittel und sind stolz darauf ganz ohne finanzielle Unterstützung des Schulträgers auszukommen.

Weil die Schüler/innen unter realen Bedingungen arbeiten und lernen teamfähig, flexibel und kreativ zu sein, ist der Wahlpflichtkurs „Cafeteria“ ein berufsvorbereitendes Programm und damit auch sehr nützlich für die Schüler/innen.

Gemeinschaftsschule zum Thorsberger Moor

Ansprechpartner: Jutta Mroczkowski

Kappelner Str. · 24392 Süderbrarup

Telefon: 04641 / 90 29

E-Mail: schulleitung@gemeinschaftsschule-suederbrarup.de

Link: www.gemeinschaftsschule-suederbrarup.de

F: Georg-Asmussen-Schule · Gelting:

Bau eines Kräutergartens

Die Schüler/-innen der Georg-Asmussen-Schule experimentieren mit Saatgut, um herauszufinden, welche Kräuter unter welchen Bedingungen am besten wachsen. Nach dem Keimen pflegen die Jugendlichen die Kräuter, bis sie reif für den Verzehr sind. Sie „peppen“ Schulbrote auf, laden zum Teetrinken ein oder benutzen die Kräuter in der Koch-AG der Schule für die verschiedensten Speisen.

Gleichzeitig eignet sich der Kräutergarten für Langzeitbeobachtungen, da die Kräuter schnell wachsen und gedeihen, die Veränderungen also täglich sichtbar sind. Das motiviert die Schüler/-innen zur Mitarbeit im hauseigenen Kräutergarten!

Georg-Asmussen-Schule

Ansprechpartner: Inka Munstermann

Norderholm 38 · 24395 Gelting

Telefon: 04643 / 18 34 01

E-Mail: Schulleitung@georg-asmussen-schule.de





Schulen arbeiten in Netzwerken

Sie haben eine Idee für ein Projekt und suchen Gleichgesinnte? Oder Sie möchten selbst mit weiteren Schulen ein Netzwerk bilden, benötigen dafür aber noch Informationen? Im Folgenden sind Schulen dargestellt, die im Netzwerk arbeiten. Die Kolleginnen und Kollegen arbeiten gemeinsam an denselben oder gleichen Projekten. Regelmäßige Treffen stützen den Erfahrungs- sowie Materialaustausch und geben Anregungen für die weitere Arbeit. Es besteht die Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung und/oder zur Zusammenarbeit.

Netzwerk „Gesunde Ernährung in der Schule“

In der Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz ist gesunde Ernährung fester Bestandteil des Alltags geworden. Neben dem HSU-Unterricht, in dem Aktionen und projektorientierte Unterrichtstage unter dem Motto „5 am Tag“, „Der gesunde Pausenapfel“ oder „Gesundes Ernähren ist nicht alles...“ stattfinden, arbeitet die Schule auch in einem Netzwerk mit regionalen Unterstützern der guten gesunden Ernährung zusammen: Ein Naturkostladen sponsert jedem Schulanfänger eine Bio-Brot-Box mit gesundem, vollwertigem Inhalt für einen guten Start in das Schulleben. Der Ringstedtenhof Lübeck sorgt für Bio-Brötchen, Äpfel und Müsliriegel für die Pausenverpflegung in der Schule und plant außerdem für die Zukunft einen Tag zum Brotbacken vor Ort mit Tagesprogramm für alle GS-Klassen zum Thema „Pflanzen und Tiere“. Ein Supermarkt in der Nähe der Schule liefert die Bio-Milch sowie frisches Gemüse. Gemeinsam mit dem Landfrauenverein Berkenthin findet jährlich ein Projekttag zur gesunden Ernährung in der Schule statt.

Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz Berkenthin-Krummesse

Schulweg 3

23628 Krummesse

Telefon: 04508 / 257

Fax: 04508 / 79 39 80

E-Mail: post@schule-stecknitz.de

Link: www.schule-stecknitz.de

Ansprechpartner: Frau Schulze und Frau Schneider



Werden Sie Netzwerkpartner!

Sie haben vor, Maßnahmen zur Ernährung an Ihrer Schule zu initiieren? Dann wenden Sie sich an die Partner der Zukunftsschule.SH in Schleswig-Holstein. Vielleicht ist es der Start für eine Netzwerkarbeit in der Region.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig Holstein

Mail: gesundheit@lvgefsh.de

Link: www.lv-gesundheit-sh.de





Ideenkiste: Projekte, Vorhaben und Aktivitäten



aid-Ernährungsführerschein

Unter der Anleitung einer hauswirtschaftlich qualifizierten und vom aid-Infodienst geschulten LandFrau lernen Kinder einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Sie nehmen im Rahmen des Projektes Lebensmittel mit allen Sinnen wahr, haben Spaß am Selbermachen und Experimentieren und genießen das selber zubereitete Essen gemeinsam mit anderen am gedeckten Tisch.

www.landfrauen.info/unsere-projekte/aid-ernaehrungsfuehrerschein.html

Food 4U

Jugendliche im Alter 14 und 19 Jahren gestalten im Rahmen eines internationalen Wettbewerbes - es sind 27 europäische Länder angesprochen - ein Video, in dem sie ihre Sicht über Lebensmittel und Ernährung ausdrücken.

www.food-4u.it

Schule + Essen = Note 1

Eine schleswig-holsteinische Schule bietet im Mensa-Betrieb Frischkost/Misch- und Vollwertküche an. Das Angebot sowie die Zubereitung der Speisen basiert auf OptimiX (Optimierte Mischkost), einem Ernährungskonzept entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund. Die gesunde Ernährung wurde an dieser Schule sogar ins Schulprogramm aufgenommen. Mit diesem Konzept nimmt die Schule am Projekt „Schule + Essen = Note 1“ teil. Das Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entstand im Rahmen der Kampagne „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT.“ vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und unterstützt bundesweit Schulen, die Schulverpflegung bereits anbieten oder anbieten möchten.

Informationen zu OptimiX: **www.fke-do.de**

Informationen zum Projekt: **www.schuleplussessen.de**

Mc Möhre – Die NaturKostBar.

Gesunde, ökologische Ernährung in Schulen

Der Regionalverband Nord der Deutschen Umwelthilfe unterstützt mit diesem Projekt Schulen dabei Kindern und Jugendlichen regionales und frisches Obst, Gemüse sowie Vollwertkost aus ökologischem Anbau schmackhaft zu machen. Die Deutsche Umwelthilfe dient der Schule als Schnittstelle für Vernetzung der Schulen mit Bio-Höfen, Umweltzentren, Behörden. Außerdem unterstützt sie die Schule bei Planung, Installation und Inbetriebnahme der NaturKostBar unter starker Einbindung der Schüler/innen in die einzelnen Bausteine des Projekts.

Mehr: **www.duh.de/247.html**

Ein Beispiel ist die nachhaltige Schülerfirma „Hespe Bestes“ der Schule am Hespe in Garbsen. Informationen: **www.schule-am-hespe.de**

Wie frühstückt die Welt?

Gesundes, ausgewogenes und leckeres Frühstück – wie das geht lernen Grundschüler während dieses Unterrichtsprojekts. Dabei werden eigene und fremde Frühstücksgewohnheiten überprüft, Rezepte ausprobiert und ein Frühstücksfest geplant und organisiert. Materialien und Informationen zu diesem Projekt:

www.lehrer-online.de » Unterricht » Grundschule » Unterrichtseinheiten » Ich und meine Welt » Andere Kulturen » Wie frühstückt die Welt?

Bio kann jeder

Ein abwechslungsreiches aber vollwertiges Snackangebot war das Ziel einer Schülerfirma in Münster, die die Verantwortung für den Schulkiosk übernahm. Gemeinsam mit der Sportlehrerin wurden unter Aufsicht einer Ernährungsberaterin gesunde und ökologische Produkte ausgewählt. Da die Schülerfirma den Schulkiosk während der Schulzeit betreut, wurde eine Vollwert-Bio-Bäckerei engagiert, täglich frische Snacks zu liefern. Zusätzlich bietet diese Bäckerei den Schüler/innen Bäckerei-Führungen und den Eltern Informationen auf Elternabenden an. Ein regionaler Milchproduzent liefert zudem alle zwei Tage frische Milch und Kakao.

Mehr: **www.oekolandbau.de » Großverbraucher » Bio kann jeder » Praxisbeispiele » Ganztagschulen » Realschule im Kreuzviertel, Münster**



Leibeslust – Lebenslust

Möchten Sie die Ernährungsgewohnheiten und -angebote an Ihrer Schule überprüfen oder auch verbessern? In dem Präventionsprojekt „Leibeslust-Lebenslust“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Sektion Schleswig-Holstein, und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein wird Ihre Schule mehrere Monate durch eine geschulte Ernährungsfachkraft unterstützt. Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens und damit die Prävention, also die Vorbeugung von Essstörungen und Fehlernährung. Durchgeführt wird das Projekt mit Kindern im Alter bis zu 10 Jahren.

Eine möglichst frühzeitige Prävention von Essstörungen und Übergewicht durch die Förderung von verantwortungsbewusstem Essverhalten, Wahrnehmungsschulungen für Körper und Sinne der Kinder sowie die Information und Sensibilisierung der Lehrkräfte sind die Ziele des Grundschul-Projekts.

Das Projekt verfolgt einen positiven, handlungsorientierten Ansatz. Die Kinder sollen Lebensmittel kennen und verarbeiten lernen, ihr Körperbewusstsein und ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern und selbstverantwortlich handeln. Über die Schule möchte das Projekt damit Kinder und deren Eltern aus unterschiedlichen Sozialschichten und mit verschiedenen Nationalitäten erreichen.

In einigen Grundschulen konnte das ursprünglich für Kitas entwickelte Projekt bereits erfolgreich umgesetzt werden. Dazu zählen die Timm-Kröger-Schule und die Vice-linschule in Neumünster. Die Eichendorff-Grund- und Hauptschule Kronshagen hat ebenfalls an diesem Projekt teilgenommen und engagiert sich weiterhin unter anderem sehr im Bereich der gesunden Ernährung. Dafür erhielt die Schule im Februar 2009 das Zertifikat „Gesunde Schule“ und lädt Interessierte gerne zu einem Besuch ein.

Mehr über die Projekte „Audit Gesunde Schule“ und „Leibeslust-Lebenslust“ erfahren Sie hier:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Flämische Str. 6–10 · 24103 Kiel

Telefon: 0431 / 94294 · Telefax: 0431 / 94871

Ansprechpartner: Sabine Hoffmann-Steuernagel

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Link: <http://www.lv-gesundheit-sh.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Sektion Schleswig-Holstein

Hermann-Weigmann Str. 1 · 24103 Kiel

Telefon: 0431 / 6 27 06 · Fax: 0431 / 67 40 92

Ansprechpartner: Dr. Petra Schulze-Lohmann

Schülerwettbewerb „Bio find ich kuh-l“

Ein bundesweiter Schülerwettbewerb des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz für 3. – 10. Klassen zum Thema Biologischer Landbau und Bio-Lebensmittel. Der Wettbewerb ist seit 2008 offizielle Maßnahme des Nationalen Aktionsplans der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Im Jahr 2009 steht der Schülerwettbewerb unter dem Motto „Bio und Natur – ein starkes Team“

Als Preis gibt es neben der „Kuh-len Kuh“ in Bronze, Silber und Gold eine Klassenreise zur Preisverleihung oder weitere Sachpreise zu gewinnen.

Mehr zum Wettbewerb: www.bio-find-ich-kuhl.de

Deutscher Präventionspreis

Grundschulen, die bereits auf Präventionskurs sind, können sich alljährlich für den Deutschen Präventionspreis, einen vom Bundesministerium getragenen Wettbewerb für gesunde Grundschulen, anmelden.

Das Motto 2009 ist beispielsweise „Gesund aufwachsen – ganzheitliche Förderung von Grundschulkindern“. Informieren und bewerben können Sie sich unter:

www.deutscher-praeventionspreis.de

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm

Dieser Ratgeber der BZgA unterstützt Sie zusätzlich bei der Suche eines geeigneten Programms für übergewichtige und adipöse Kinder und hält zudem noch einige interessante Informationen bereit:

www.bzga.de » [Infomaterialien/Bestellung](#) » [Ernährung](#) » [Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm](#)

Slow Food – Schulgarten

„Langsames Essen“ – die Gegenbewegung zum Fast Food. Zielsetzung dieser Bewegung und der gleichnamigen Organisation ist es, den Blick weg vom schnellen Essen zwischendurch und hin zum bewussten, genussvollen Essen mit regionaler und saisonaler Vielfalt zu lenken. Dabei sollen besonders Kinder und Jugendliche angesprochen werden, die den Reizen des Fast Food in großem Maße ausgesetzt sind. Der Slow Food Deutschland e.V. gliedert sich regional in so genannte Convivien, also Slow Food-Gruppen. Auf dem Internationalen Slow Food-Kongress 2003 entschieden die Delegierten, dass jedes Convivium einen eigenen Schulgarten anlegen sollte, um den Schülerinnen und Schülern vor Ort das Anlegen von „essbaren“ Gärten und Geschmackserziehung auf regionaler Ebene näher zu bringen.

Ein Beispiel dafür gibt ein pädagogisch begleitetes Schulgarten-Projekt in Bremen: Seit 2006 werden drei Schulen sowie ein Kindergarten betreut. Dort lernen die Kinder das Aussäen, Pflegen und Verwerten (selber Kochen in der Schulküche) der selbst gezüchteten Kräuter und Gemüsesorten. Zudem verkauft ein Gartencenter die in der Schule gezüchteten Kräuter.

Sie wollen mehr darüber erfahren? Ihre regionalen Ansprechpartner:

Convivium Kiel

Wehdenweg 73 · 24148 Kiel

Telefon: 0431 / 80 35 44

Ansprechpartner: Elisabeth Jacobs-Götze

Convivium Lübeck

Sandstraße 16 · 23552 Lübeck

Telefon: 0451 / 77 26 7

Email: luebeck@slowfood.de

Ansprechpartner: Gerrit Rink, Hanne Tschirnitz

Link: www.slowfood.de

Link: www.diekinderkueche.de

Zu dick, zu dünn oder zum Kotzen

Die Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS) bietet allen Schulen (und besonders Schülerinnen) in Schleswig-Holstein dieses Projekt zum Thema „Essstörungen“ an. Dabei werden Hintergründe der Krankheitsbilder vermittelt, das Thema „Essen“ besprochen und Übungen zu Körperlichkeit, Schönheit, Bedeutung des Essens und des Essverhaltens der Mädchen gemacht.

Dabei dient das Projekt der Prävention von Essstörungen sowie der Früherkennung von gestörten Essverhaltensmustern und zur frühzeitigen Intervention.

Ansprechpartner:

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS)

Schauenburger Str. 36 · 24105 Kiel

Ansprechpartnerin:

Heike Kühl-Frese

Tel.: 0431 / 540 330 9

E-Mail: heike.kuehl-frese@iqsh.de

Link: koss.lernnetz.de





Unterrichtsmaterial und Informationen für die Umsetzung in Ihrer Schule

5 am Tag

Unterrichtsmaterialien zur Kampagne

www.machmit-5amtag.de » Schule » Unterricht mit Pfiff

5 am Tag – Folien

Zum Einsatz im Unterricht

www.aid.de » Ernährung » Richtig essen » 5 am Tag

5 Sterne fürs Frühstück

Wie sieht gutes gesundes Frühstück aus?

www.aid.de/shop » Ernährungsbildung » Unterrichtsmedien

BeKi – Bewusste Kinderernährung

Ernährungsinformationen und andere Medien

www.landwirtschaft-bw.info » Ernährung » BeKi Kinderernährung » BeKi auf einen Blick » Medien

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (BZgA) stellt Medien zu sämtlichen Gesundheitsthemen für Lehrerinnen und Lehrer zur Verfügung:

www.bzga.de » Themen » Gesundheit und Schule » Medien für Lehrkräfte

Das Lehrer-Special

Medien, Themen und Spiele für den Unterricht:

www.talkingfood.de/lehrer_special

Die Panter... in Sachen Lebensmittel unterwegs

Lebensmittel und Verbraucherschutz für den Unterricht erhältlich unter www.aid.de/shop

Ernährung und Gesundheit, Essgewohnheiten, Naschen

Bausteine zur Suchtprävention in der Grundschule Sachinformation und Unterrichtsvorschläge der BZgA:

www.bzga.de » Infomaterialien » Unterrichtsmaterialien » Nach Themen sortiert » „Ernährung und Gesundheit“, „Essgewohnheiten“ und „Naschen/Arzneimittel“

Ernährungsbildung

Vom aid-Ernährungsführerschein, über Nahrung und Verdauung bis zum Haltbarmachen von Lebensmitteln - Unterrichtsmedien rund um Ernährung

www.aid.de/shop » Ernährungsbildung » Unterrichtsmedien

Ernährungserziehung in der Grundschule

Medien nach Themen sortiert

artemis.bzga.de/egs

Ernährungspyramide

Vom aid speziell für Kinder entwickelt, als Poster erhältlich: www.talkingfood.de » Ernährungswissen »

Gesunde Ernährung » Ernährungspyramide

Essen und Trinken/Obst und Gemüse

Material zum Einsatz in der Grundschule als PDF-Datei:

www.bzga.de » Infomaterialien » Archiv » gesund und munter

fit, fair und frisch - Was kommt auf den Tisch?

Praxisbausteine für Projektarbeit zum Thema „Ernährung“: www.praxis-umweltbildung.de » Ernährung » Aktionen

Fühlen wie's schmeckt

Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche (6–14 Jahre)

Meier-Ploeger, Goetze, Lange · ISBN 9783980648134

FutureFood oder Lebensmittel von morgen

Spiel zu Landwirtschaft und Bio-Wissen für die Sek. II

www.aid-macht-schule.de » 14- bis 18-Jährige » Verbraucherschutz

G'sunde Projekte

Infopaket für alle Schulstufen, als PDF-Datei hier erhältlich: www.give.or.at » Download » GIVE-Materialien » G'sunde Projekte

Gentechnik im Unterricht

Medien zu den Themen Biotechnologie, Genfood und mehr von der European Initiative for Biotechnology Education: www.eibe.info

Gesunder Lebensstil

Medien zum Thema „Ernährung und Bewegung“ vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL). www.bll.de » **Publikationen** » **Ernährung und Bewegung – Medien und Initiativen der deutschen Lebensmittelwirtschaft für einen gesunden Lebensstil**

Küchengeheimnissen auf der Spur

Experimente rund um Lebensmittel, Verschiedene Hefte zum download: www.aid-macht-schule.de » **Alter auswählen** » **Lebensmittel entdecken**

Kuh, Korn & Co. – Wir erkunden einen Bauernhof

Medien zur Vor- und Nachbereitung eines Hofbesuchs www.lernenaufdembauernhof.de

Lehr- und Lernmaterialien „Ernährung“

Materialien zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Eingabe unterschiedlicher Suchparameter, macht eine schnelle und zielgerichtete Suche möglich. www.bne-portal.de

Lernwerkstatt Ernährung

Materialien für handlungsorientierten Unterricht www.verbraucherbildung.de » **Unterrichtsmaterialien** » **Ernährung und Gesundheit**

Medien für den Unterricht vom aid (Auswertungs- und Informationsdienst für Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz)

Interessante und anregende Materialien für den Unterricht, sortiert nach Alter und Themen (z.B. „Richtig essen und trinken“, „Mein Körper“, „Garten und Bauernhof“) www.aid-macht-schule.de/10.php

Mit Sicherheit lecker!

Unterrichtsmaterial zur Lebensmitteltechnologie und Lebensmittelsicherheit www.bll.de » **Schule und Ausbildung**

Ökolandbau

Unterrichtsmaterialien und Projektideen für Bio in der Schule: www.oekolandbau.de/lehrer/allgemeinbildende-schulen/

PING: Wir ernähren uns

Materialien für die 7. und 8. Klasse

Best.Nr.: 5330/75-2.03

Zu bestellen im IQSH bei Frau Dreessen

Tel: 0431 / 5403 148

E-Mail: brigitte.dreessen@iqsh.landsh.de

Und als kostenloser Download:

www.ping.lernnetz.de » **Wir bieten PING-Materialien an!** » **ZIP-Archiv 7/8** » **Wir ernähren uns**

primakids – Gesundheitsunterricht für die Grundschule

Die TK bietet mit primakids einen handlungsorientierten Unterricht mit den Inhalten, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Gewaltprävention, Suchtprävention und Adipositasprävention an.

„primakids“ sind Unterrichtseinheiten, die passwortgeschützt auf der TK- Internetseite zum Download zur Verfügung stehen.

Ansprechpartner: michael.schulz2@tk.de
www.tk.de

REVIS: Das SchmeXperiment

Ein Konzept zum fachpraktischen Arbeiten im Unterricht im Rahmen der Ernährungs- und Verbraucherbildung www.evb-online.de » **Schule** » **Mobile Esswerkstatt** » **Das SchmeXperiment – Ein Konzept zum fachpraktischen Arbeiten im Unterricht**

REVIS – Moderne Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen

Impulse für Unterricht und Schulentwicklung

REVIS-Portal: www.evb-online.de

Rund um den Mund

Handbuch zur Mundhygiene und Zahngesundheit mit CD-ROM, für die Grundschule und Schüler bis 10.

Jahrgang, ISBN 3-9807781-1-X

Einige Kapitel sind auch kostenlos im Internet bereitgestellt: www.prophylaxe-paedagogik.de » **Buch öffnen**

Schülerrätsel: Wer wird Lebensmittelmillionär?
www.talkingfood.de » **Lehrer-Special** » **Spiele für den Unterricht** » **Wer wird Lebensmittelmillionär?**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt von einer Expertengruppe bewertete **Schulmaterialien**: Sortiert nach Jahrgang

www.sge-ssn.ch » **Für Schulen** » **Materialien für den Unterricht**

Themenpark Ernährung

Ein handlungsorientierter, didaktischer Themenpark zu menschlicher Ernährung: www.lehrer-online.de/themenpark-ernaehrung.php

Transfer 21

Werkstattmaterialien zur Bildung für nachhaltige Entwicklung, u.a. zu den Themen „Schokolade“, „Lebensmittelproduktion“ und „Das erste Ma(h)l“

www.transfer-21.de » **Materialien** » **Werkstattmaterialien**

Trinken im Unterricht

Lehrer-, Eltern- und Schülerinfos sowie Arbeitsblätter
www.trinken-im-unterricht.de/info_lehrer_eltern.php

Von Kakaokühen und Rülpsbakterien

Das große Lebensmittel-Sach- und Malbuch
Sonja Floto-Stammen, Moses Verlag

ISBN 9783897773264

Was wir essen – was wir genießen

In dieser Ausgabe wird „Ernährung“ von vielen Seiten beleuchtet: www.weltwissen-sachunterricht.de » **Archiv** » **Einzelhefte** » **Heft 01–08**

Die **Zentrale für Unterrichtsmedien** im Internet e.V. hält auch zum Thema Ernährung Informationen bereit:
www.zum.de

Informationen für die Umsetzung in Ihrer Schule:

Essen und Trinken in Schulen

bietet u.a. Hinweise für Planung und Bau einer Schulküche; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

ISBN: 3-88749-172-6

Lebensmittelhygieneverordnung

www.bundesrecht.juris.de » **Gesetze/Verordnungen** » **L** » **LMHV (Lebensmittelhygieneverordnung)**

Merkblatt der Lebensmittelüberwachung Kiel

Anforderungen an die Beschaffenheit von Räumen, Vorrichtungen und Gerätschaften in ortsfesten Betriebsstätten für das Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von leicht verderblichen Lebensmitteln:

www.kiel.de » **Gesundheit** » **Meldeformulare für Infektionskrankheiten** » **Infektionsschutz und meldepflichtige Krankheiten** » **Lebensmittelüberwachung** » **Aufgaben und Merkblätter** » **Merblätter Bauliche Anforderungen nach LMHV**

Qualitätsstandards für die Schulverpflegung

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Pädagogische, kulturelle und schulorganisatorische Rahmenbedingungen

www.schuleplusessen.de » **Qualitätsstandards** » **Broschüre**

Besondere Lernorte

Schleswig-Holstein bietet Schulklassen eine Vielzahl von Lernorten rund um das Thema Ernährung. Einige davon haben wir hier für Sie dargestellt.

„Schulklassen auf dem Bauernhof“

Wie wächst die Kartoffel? Warum ist das Hühnerei weiß? Wann ist die Kuh zum Melken bereit? Wo kommt der Salat her? Diese und viele weitere Fragen bieten Anlass zu einem Ausflug auf den Lern-, Erlebnis- und Erfahrungsort Bauernhof! Ziel der Initiative ist es, dass jedes Kind einmal in seinem Leben einen landwirtschaftlichen Betrieb besucht, um Erfahrungen im Umgang mit Pflanzen und Tieren zu machen, nachhaltige Erzeugung von Lebensmitteln kennen und verstehen zu lernen. Ihre Ansprechpartner unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einem Bauernhof und weiteren Fragen.

Bauernverband Schleswig-Holstein

Jungfernstieg 25 · 24768 Rendsburg
Telefon: 04331 / 12 770 · Fax: 04331 / 26 105

E-Mail: bvsh@bauernverbandsh.de
Link: www.bauernverbandsh.de

„Schulklassen auf dem Bauernhof“

Die Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
Ansprechpartner: Christiane Wellensieck
Holstenstr. 106–108 · 24103 Kiel
Link: www.lwksh.de » Land erleben » Lernort Bauernhof

Telefon: 04 31 / 97 97 354 und 344
Fax: 04 31 / 97 97 225
E-Mail: cwellensieck@lksh.de und drixen@lksh.de

Rundum Klasse!

Planungshilfe Nachhaltige Klassenfahrten
Vom Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD), gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. www.reiselust-deutschland.de
» **Klassenfahrten** » **Nachhaltige Klassenfahrten**

GUT DRAUF

Jugendherbergen mit dem GUT DRAUF-Gütesiegel zeichnen sich durch gesundheitsbewusste Programme zur gesunden Ernährung mit reichhaltigem Bewegungsangebot aus. Geleitet werden die Angebote durch speziell geschultes Fachpersonal. Die Auszeichnung ist eine Gemeinschaftsarbeit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Deutschen Jugendherbergswerks (DJH). Ihre GUT DRAUF-Jugendherberge in Schleswig-Holstein:

Jugendherberge Niebüll „Mühlenstraße“

Mühlenstraße 65 · 25899 Niebüll
 Ansprechpartner: Anja Rosengren
 Telefon: 04661 / 93 78 90
 Internet: www.djh-nordmark.de

Mehr Informationen zu GUT DRAUF:

www.gutdrauf.net

www.bzga.de

Wildkräutertour

Welche Kräuter wachsen zu welcher Jahreszeit? Wogegen helfen Gänseblümchen? Und schmecken sie eigentlich? Warum sind Kräuter so gesund? Die Natur- und Landschaftsführerinnen der Husumer Bucht verraten Ihnen und Ihrer Klasse Wissenswertes, Neues und Verblüffendes zu Kräutern, Beeren und Wildgemüse. Der Ort des Geschehens:

Nationalpavillon am Freibad Husum/Schobüll

Nordseestraße 35
 25813 Husum/OT Schobüll

Ansprechpartnerinnen:

Helga Scharmer-Martens: 04841 / 65 5 75
 Susanne Wiese: 04841 / 77 21 08



Jugend-Naturschutz-Hof Ringstedtenhof

Dieser Bildungspartner für Nachhaltigkeit hat es sich zum Ziel gesetzt ökologisches Denken und Handeln zu fördern und konzentriert sich dabei vor allem auf pädagogische Arbeit mit Schulklassen. Neben den Besuchen zur Schulzeit, bei denen die Kinder und Jugendlichen ökologische Landwirtschaft erleben, auf dem Hof Arbeiten übernehmen oder auch kochen, bietet der Hof auch Sonderveranstaltungen für Gruppen an. Im Jahr 2008 zählten etwa Apfelsaftherstellung oder jahreszeitenspezifische Kochkurse zu dem breit gefächerten Angebot des Hofes.

Den aktuellen Plan können Sie downloaden unter www.landwege.de

Jugend-Naturschutz-Hof Ringstedtenhof

Vorrader Str. 81 · 23560 Lübeck

Telefon: 0451 / 5 22 12

Ansprechpartner: Arne Bötcher, Andreas Heese,
Cornelia Klaffke und weitere

Fax: 0451 / 53 23 98 0

E-Mail: info@vereinlandwege.de



Weitere Bildungs- und Ansprechpartner

Wenn Sie zu einem der Gesundheitsthemen kompetente Bildungs- und Ansprechpartner oder Rat und Hilfe suchen, werden Sie hier fündig:

BZgA – Infotelefon zu Essstörungen

Mo – Do: 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Fr – So: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Dort können Sie sich zu den verschiedenen Formen von Essstörungen informieren, sich als Betroffener, Angehöriger oder Interessierter beraten lassen und es werden Ihnen Beratungsstellen sowie therapeutische Einrichtungen vermittelt.

Telefon: 0221 / 89 20 31

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Sektion Schleswig-Holstein

Hermann-Weigmann Str. 1 · 24103 Kiel

Telefon: 0431/ 6 27 06 · Fax: 0431/ 67 40 92

Gesundheitsämter in Schleswig-Holstein

Hier bekommen Sie weitere Informationen sowie Erstbelehrungen (Gesundheitszeugnisse) für die Arbeit mit Lebensmitteln

<http://www.schleswig-holstein.de/MASG/DE/Gesundheit/OeffentlicherGesundheitsdienst/listeGesAemter.html>

KOSS – Koordinationsstelle

Schulische Suchtvorbeugung

Prävention von Essstörungen

Ansprechpartnerin: **Heike Kühl-Frese**

Tel.: 0431 / 540 330 9

E-Mail: heike.kuehl-frese@iqsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Flämische Str. 6–10 · 24103 Kiel

Telefon: 0431 / 94294 · Telefax: 0431 / 94871

Ansprechpartner: **Sabine Hoffmann-Steuernagel**

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Website: www.lv-gesundheit-sh.de

Lebensmittelüberwachung in Schleswig-Holstein

Ihre regionalen Berater für Lebensmittelsicherheit in der Schulverpflegung:

www.umwelt.schleswig-holstein.de » **Lebensmittel, Tiergesundheit, Tierschutz** » **Lebensmittelsicherheit** » **Allgemeine Informationen** » **Ansprechpartner**

Serviceagentur „Ganztägig Lernen“ Schleswig-Holstein

c/o Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen (IQSH)

Schreberweg 5 · 24119 Kronhagen

Telefon: 0431 / 54 03 308 · Fax: 0431 / 54 03 200

Ansprechpartner: **Maren Wichmann**

Email: maren.wichmann@ganztaegig-lernen.de

Link: www.sh.ganztaegig-lernen.de

Unfallkasse Nord

Das Präventionsportal der Unfallkasse Nord steht Schulen neben verschiedenen Angeboten kostenfrei zur Verfügung.

Unfallkasse Nord - Prävention und Arbeitsschutz

Seekoppelweg 5a · 24113 Kiel

Ansprechpartner: **Michael Taupitz**

E-Mail: michael.taupitz@uk-nord.de

Tel.: 0431/ 64 07 - 401

Link: www.uk-nord.de

Förderung durch die Techniker Krankenkasse

Schulen, die sich im Prozess zur „gesunden Schule“ befinden und einen schlüssigen Weg zur Gesundheitsförderung verfolgen, können von der Techniker Krankenkasse gefördert werden.

Näheres hierzu unter www.tk.de/gesundeschule

Techniker Krankenkasse

Ansprechpartner: **Michael Schulz**

Hamburger Chaussee 8, 24114 Kiel

Michael.Schulz2@tk.de

Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale sowie der Verbraucherzentralen-Bundesverband bieten Angebote für gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung in der Schule an. Zu diesen Angeboten zählen neben Dokumenten, Spielen und Workshops für Schüler/-innen auch Beratung zu Projekten zum Thema oder auch bei der Einführung von Schulverpflegung.

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.
Andreas-Gayk-Straße 15 · 24103 Kiel
Telefon: 0431 / 590 99 0 · Fax: 0431 / 590 99 77
E-Mail: info@verbraucherzentrale-sh.de
Link: www.verbraucherzentrale-sh.de · www.vzbv.de

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann Str. 1 · 24103 Kiel
Ansprechpartner: **Dr. Birgit Braun**
Telefon: 0431 / 20 00 133 · Fax: 0431 / 67 40 92
E-Mail: vesch-sh.dge@gmx.de
Link: www.dgevesch-sh.de







Wissen

Die Ernährungsbildung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsbildung, der wir uns in dem Heft zum Thema „Ernährung“ an dieser Stelle widmen. Sie bildet die Basis für die Ernährungserziehung sowie für Ernährung als Thema und Handlungsbedarf im Schulalltag.

Gesundheit und Ernährungsgewohnheiten

von Prof. Dr. Ines Heindl, Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung, Universität Flensburg

„Von den derzeit wichtigen Studien zur Analyse der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) in reichen Ländern untersucht die Kieler Studie seit 1996 in einer Längsschnitt- und drei Querschnittuntersuchungen die Gewichtsentwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Erste Zwischenergebnisse zeigen deutlich:

- Zurückgehend auf Daten von 1978 sind heute 23 Prozent der 5-bis 7-jährigen Kinder und 40 Prozent der 11-Jährigen übergewichtig.
- Diese Kinder finden sich häufiger in Familien mit übergewichtigen Eltern, geringem Einkommen und niedrigem Sozialstatus (ermittelt aufgrund der Schulabschlüsse der Eltern).
- Dicke Kinder bewegen sich nicht gerne.
- Kinder aus den genannten Familien mit geringem Interesse an körperlichen Aktivitäten verbringen mehr inaktive Zeiten mit Fernsehen, Videos und Computern („Medienzeiten“).

Dabei scheinen sie spezielle Essgewohnheiten zu entwickeln: Snacking von Süßigkeiten und fetthaltigen Knabbereien, süßen Getränken, fetten, preisgünstigen Wurstwaren.

Jenseits dieser Hinweise zeigt die Kieler Studie keine generellen Bezüge zwischen der Nahrungsqualität und Adipositas.

Die Kieler Adipositaspräventionsstudie begnügt sich nicht mit der Datenerhebung, sie sucht auch nach Wegen einer niederschweligen Intervention und orientiert sich dabei an den beiden Settings Familie und Schule.

Erste Zwischenergebnisse lassen Erfolge einer schulischen Intervention erkennen, die Inzidenzrate ist bei der zweiten Querschnittsuntersuchung leicht gesunken. Der gewählte Weg über die Familien scheint hingegen weniger hoffnungsvoll: Nicht mehr als 20 Prozent der Familien mit adipösen Kindern erklärten überhaupt ihre Bereitschaft zur Mitarbeit im Kampf gegen das Übergewicht ihrer Kinder. Beratungsangebote hatten jedoch in diesen Familien keinen positiven Effekt auf die Gewichtsentwicklung der Kinder.

Kinder lernen verschiedene Ess- und Ernährungsstile in den sie prägenden sozialen Settings. Ausgehend von den Primärerfahrungen in Familien sind Institutionen der Erziehung und Bildung bestimmend, neben Personen und Gleichaltrigengruppen (Peers), zu denen Beziehungen aufgebaut werden und von denen Einflussnahmen akzeptiert werden. Wenn aus dicken Kindern dicke Erwachsene werden können, stehen wir angesichts einer adipogenen Umwelt in reichen Ländern (Zusammenstellung 2) vor Herausforderungen nie geahnten Ausmaßes, so dass Vertreter der Weltgesundheitsorganisation (WHO) feststellen: „Adipositas beginnend im Kindesalter ist das drängendste Gesundheitsproblem in reichen Ländern.“ Angesichts der steigenden Therapieresistenz mit zunehmendem Alter richtet sich die Herausforderung an eine frühzeitig beginnende und kontinuierliche Ernährungsbildung bzw. Primärprävention mit dem Ziel, Essen zu lernen. In einer adipogenen Umwelt schlank, beweglich und gesund zu bleiben, trifft mitten ins Zentrum der Auswirkungen von sozialer Ungleichheit.

Zusammenstellung 2:

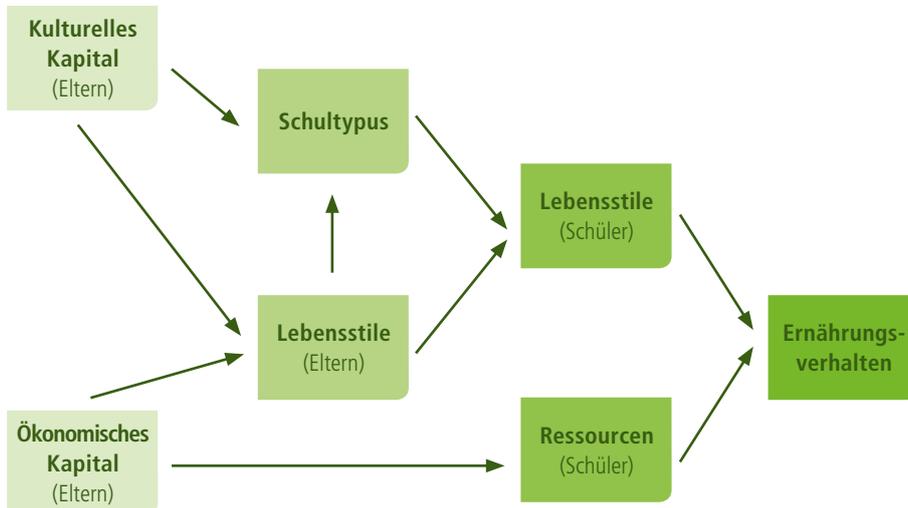
Faktoren einer adipogenen Umwelt in reichen Ländern

- Die Mengenproblematik: Billige Nahrung ist Tag und Nacht verfügbar.
- Der menschliche Stoffwechsel ist eher für Hungerszeiten ausgelegt als für exzessiven Nahrungskonsum.
- Der physiologische Nährstoffbedarf wird von psychosozialen Determinanten der Essbedürfnisse und -gewohnheiten überlagert.
- Essanlässe und -situationen werden durch die Medien zur Lebensstil- und Imagefrage umgedeutet.
- Betroffene suchen nach Wegen der Gewichtsreduktion ohne Anstrengung und Veränderung von Gewohnheiten („Wunderdiäten“).
- Beratungs- und Therapieangebote zur Gewichtsreduktion vermitteln eher implizit, dass Disziplin im Zentrum langfristiger Erfolge steht.
- Die wirtschaftlichen Interessen der Lebensmittelkonzerne unterwerfen sich dem ökonomischen Prinzip und nicht dem der sozialen Verantwortung.

„Wer arm ist, ist seltener gesund und häufiger krank, geht bei Beschwerden später zum Arzt, erhält eine schlechtere Behandlung, wartet länger auf ein Krankenhausbett, bleibt länger im Krankenhaus, hat eine schlechtere Prognose und stirbt früher.“ Weltweit scheinen Lebensstilanalysen zu bestätigen, dass Armut, niedriger Sozialstatus und Bildungsstand die Gesundheit der Menschen negativ beeinflussen. Vor allem Armutsstudien belegen beispielhaft für das Ess- und Bewegungsverhalten, dass der Graben zwischen Expertenempfehlungen und Laienverständnissen in den vergangenen 20 Jahren größer geworden ist.

Gleichwohl halten Ernährungswissenschaftler und Mediziner an ihren Aufklärungsbotschaften fest und scheinen zu ignorieren, dass diese vor allem von Armut sowie niedrigem Sozial- und Bildungsstand betroffene Menschen nicht erreichen.“

(Quelle: www.bpb.de/publikationen/YCFXTD,1,0,Ern%4hrung_Gesundheit_und_soziale_Ungleichheit.html#art1>)



Quelle: BZgA (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 20: Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile. Eine empirische Studie (S. 33). Köln: BZgA, 2003. (<http://www.bzga.de/pdf.php?id=8bd63eaa0b63c4d58c43405e2e205d67>)

Die Bedeutung von Schulverpflegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

von Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg

„Die Ausgangslage: Der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey KIGGS hat den Handlungsbedarf in Deutschland deutlich gemacht.

[...]

Die Ergebnisse des Eskimo-Moduls zeigen darüber hinaus eine teilweise unerwünschte Auswahl bei den Lebensmitteln auf. So essen Kinder und Jugendliche zu wenig an pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, Brot, Kartoffeln und anderen kohlenhydratreichen Beilagen. Mit zunehmendem Alter werden zu viele fettreiche tierische Lebensmittel verzehrt. Die Jugendlichen nehmen zwar ausreichend Flüssigkeit auf, bei den 12- bis 17-Jährigen besteht jedoch allein ca. ¼ der Flüssigkeitsmenge aus Limonaden. Die empfohlenen Mengen für Milch und Milchprodukte werden überwiegend erreicht. Der Verzehr von Fleisch, Fleischwaren und Wurst liegt bei den meisten Kindern und Jugendlichen deutlich höher als empfohlen. Auch Süßwaren liegen nicht im wünschenswerten Bereich, die „geduldeten“ Mengen werden zum Teil um das Dreifache überschritten.

Internationale Studien (IDEFICS, HELENA, HBSC) haben mehrere gesundheitsrelevante Fragestellungen im Fokus. Sie zeigen zum einen eine starke Korrelation zwischen Ernährungsverhalten und sozioökonomischem Status, zum anderen den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit im Schulalter.

Das **Weißbuch der Europäischen Union zur Ernährung**, Übergewicht und Adipositas setzt in seiner zentralen Strategie auf die Altersgruppe von Kindern und Jugendlichen. Hierin heißt es wörtlich: „Die Kindheit ist ein wichtiger Lebensabschnitt, in dem eine Vorliebe für gesunde Verhaltensweisen beigebracht und die für die Aufrechterhaltung einer gesunden Lebensweise erforderlichen Alltagsfähigkeiten erlernt werden können. Die Schulen spielen dabei eine wichtige Rolle.“

Ganztagschulen sind ein ideales Setting, um Einfluss auf die Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Die Schulzeit erstreckt sich im Regelfall über viele Jahre und alle Kinder müssen in gleicher Weise betreut werden, ohne dass ihr sozialer Hintergrund sich direkt auswirken könnte. Die Ernährungssituation lässt sich nachhaltig verbessern, wenn es gelingt, die Verhältnisse in den Schulen durch ein entsprechendes Verpflegungsangebot und das Verhalten durch eine sinnvolle Ernährungserziehung in Einklang zu bringen.

Dabei sollte einem ganzheitlichen Ansatz, der auch Bewegung, Stressbewältigung sowie die Stärkung der eigenen Persönlichkeit einschließt, der Vorrang gegeben werden.

Diesen Zusammenhang sieht auch der Nationale Aktionsplan „In Form“. So ist neben der Verbreitung der **Qualitätsstandards für die Schulverpflegung** und der Schaffung von „Vernetzungsstellen“ zur Umsetzung der Qualitätsanforderungen in den Schulen auch die **Verankerung von Ernährungsbildung** ein wichtiges Ziel.

Die Bedeutung der Schulverpflegung:

Die Ergebnisse des Eskimo-Moduls zeigen: nur 40,4 % der 6- bis 11-jährigen und lediglich 24,3 % der 12- bis 17-jährigen frühstücken morgens regelmäßig. Und nur 36,8 % bei den 6- bis 11-jährigen bzw. 35,9 % bei den 12- bis 17-jährigen nehmen täglich ein Mittagessen zu sich. Der nationale Aktionsplan geht von mindestens 25 % aller Kinder und Jugendlichen aus, die vor der Schule nicht frühstücken und auch kein Pausenbrot mit in die Schule bringen.

Diese Zahlen werden, zumindest was die jüngeren Kinder angeht, auch durch die HBSC-Studie in mehreren ausgewählten Städten Deutschlands gestützt. Bei den älteren Kindern kommt eine noch deutlich größere Zahl ohne Frühstück zur Schule. Die Verkürzung der Schulzeit auf insgesamt 12 Jahre bedeutet für viele Kinder und Jugendliche von der Mittelstufe an regelmäßigen Nachmittagsunterricht. Ohne Frühstück oder Pausenbrot und ohne eine Mittagsmahlzeit lässt sich ein solcher Schulalltag kaum bewältigen.

Vor diesem Hintergrund wurden im Mai 2005 in Berlin die Rahmenkriterien für das Verpflegungsangebot in Schulen vorgestellt. Beteiligt waren die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, der Verbraucherzentralen-Bundesverband sowie der ökologische Großküchenservice. Die Rahmenkriterien waren ein erster Schritt auf dem Wege zur Qualitätsentwicklung in der Schulverpflegung. Mit den seit September 2007 vorliegenden bundesweiten Standards werden die Anforderungen an die Verpflegung in Schulen nun präzisiert und damit überprüfbar.

Übergeordnete Ziele der Verpflegung in Schulen sind:

- Die Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen durch eine hohe ernährungsphysiologische Qualität
- die Sicherstellung von Abwechslungsreichtum und Vielfalt im Angebot
- das Kennenlernen neuer Gerichte und Lebensmittel und damit das Kennenlernen von Ess- und Tischkulturen
- das Erreichen einer hohen Akzeptanz durch eine optimale Sensorik sowie
- das Erlernen eines gesundheitsförderlichen Ernährungsstils

Für die Umsetzung in den Schulen ist der Grad der Präzisierung der Qualitätsstandards von hoher Bedeutung. Es wurde ein mittlerer Präzisionsgrad gewählt. Das heißt: die Anbieter sind frei bei der Auswahl der Speisen solange die DACH-Referenzwerte (für die Nährstoffzufuhr, nachzulesen unter www.dge.de, Anm. der Autoren) der Altersgruppe und die Auswahl der Lebensmittel entsprechend der Lebensmittelpyramide der DGE erfüllt werden.

Die Mittagsmahlzeit sollte 25 % der empfohlenen Energie und Nährstoffe decken, bei der Zwischenmahlzeit werden 10 –15 % zugrunde gelegt. Damit wird durch die Schulverpflegung knapp die Hälfte des Tagesbedarfs abgedeckt. Sofern auch nachmittags noch ein Angebot vorgehalten wird, kann diese Versorgung insgesamt sogar mehr als 50 % ausmachen. Schon aus diesem Grunde muss die Verpflegung hohen Anforderungen genügen und in jedem Fall eine gesundheitsförderliche Auswahl ermöglichen.

Schulverpflegung ist eine Verpflegung über viele Jahre hinweg. Sie könnte dazu beitragen, Ernährungsverhalten nachhaltig zu beeinflussen, wenn die Schülerinnen und Schüler frühzeitig an ein entsprechendes Angebot gewöhnt werden. Eine Gewöhnung gelingt umso besser, je mehr auch sensorische Aspekte berücksichtigt werden. Die Speisen müssen Kindern schmecken: es erhöht die Akzeptanz, wenn Vorlieben und Abneigungen der Altersgruppe im Speisenplan ihren Niederschlag finden. Auch das Trinkverhalten kann maßgeblich beeinflusst werden, wenn in Schulen die richtige Auswahl zur Verfügung steht und Kinder und Jugendliche die Vorzüge eines regelmäßigen Wasserkonsums frühzeitig schätzen lernen.

Erste Ergebnisse des europäischen Projekts „Pro Children“ konnten darüber hinaus zeigen, dass der Verzehr von Obst und Gemüse bei Kindern gesteigert werden kann, wenn sie in der Schule regelmäßig diese Lebensmittel erhalten.

Nicht von ungefähr sind Aspekte des Umfelds wie Räumlichkeiten, der Service oder die angenehme Atmosphäre beim Essen von hoher Relevanz.

Die bundesweite Strukturanalyse zur Schulverpflegung hat deutlich gemacht, dass gerade in der Strukturqualität noch ein großes Potenzial verborgen ist. Schon die Verlängerung der Mittagspause könnte in vielen Fällen die Situation verändern, Stress bei der Organisation abbauen und die Akzeptanz der Verpflegung deutlich erhöhen.

Leider hat auch die Preisgestaltung eine Auswirkung auf die Akzeptanz der Verpflegung. Der bundesweite Durchschnittspreis von 2,43 Euro deckt nicht alle Kosten und mit den beispielsweise im Bundesland Thüringen durchschnittlich erzielten Preis von 1,84 Euro für ein Mittagessen dürften die Anforderungen an eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung praktisch kaum umzusetzen sein.

Fazit: Die Schulen sind ein wichtiger Ort, um Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Die Länge der Schulzeit und die Möglichkeit der Verknüpfung mit einer handlungsorientierten Ernährungserziehung lassen berechtigterweise die Hoffnung zu, dass die zur Zeit wenig zufrieden stellende Ernährungssituation verbessert werden kann.

Dabei ist die praktische Umsetzung der Anforderungen der Qualitätsstandards in der Schulverpflegung ein notwendiger Schritt. Diese Umsetzung wird ganz erheblich von ökonomischen Rahmenbedingungen abhängig sein. Schon jetzt erfolgt de facto eine partielle Subvention von staatlicher bzw. kommunaler Seite, weil Betriebskosten, die in den Schulen vor Ort bei der Herstellung oder Regenerierung von Speisen entstehen, nicht in Rechnung gestellt werden. Ähnliches gilt für die Kosten für Abfall und Reinigung sowie die Instandhaltung der Räume.

Auf der anderen Seite werden Personalkosten fast überall ausgeblendet. Dies gelingt entweder dadurch, dass Schüler oder Eltern in den Service eingebunden, oder die Wareneinstandkosten so gedrückt werden, dass eine Finanzierung des Personals gerade noch möglich ist. Im letzteren Fall kann und darf man aber keine großen Ansprüche mehr an die Qualität der Mahlzeiten stellen.

Um Schülerinnen und Schülern aus Familien mit geringem Einkommen eine Mittagsmahlzeit zu ermöglichen, ist eine Subvention des Essens dringend erforderlich. Gleichzeitig bleibt noch viel zu tun, um die Akzeptanz der Verpflegung in den Schulen zu steigern. Hier könnten die Anbieter mit eingebunden werden und durch Veranstaltungen mit Eltern und Schülern den Boden für einen regelmäßigen Besuch der Schulmensa bereiten.

Hier sind aber auch die Schulleitungen und die Lehrkräfte in besonderem Maße gefragt: sie können die Akzeptanz der Schulverpflegung deutlich befördern durch ihre eigene Präsenz bei den Mahlzeiten und durch ihre Vorbildfunktion.

Die Schulverpflegung sollte zum integralen Bestandteil des Schulprofils werden!“

(Quelle: <http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/16_EFT_2008_Kurzreferate.pdf>)



Schulinternes Fachcurriculum Verbraucherbildung

Ein Schulinternes Fachcurriculum ist ein Instrument zur Unterrichts- und Qualitätsentwicklung. Vorgaben werden aufgenommen, fachliche schulinterne Absprachen dokumentiert und für die Diskussion und Bewertung über den unterrichtlichen Entwicklungsstand und der Bereitstellung von förderlichen Rahmenbedingungen genutzt.

Ein Schulinternes Fachcurriculum

- sollte für die beteiligten Kolleginnen und Kollegen eine Entlastung sein, um Qualitätsmerkmale eines Fachunterricht erfolgreich umzusetzen sowie ein Gespräch untereinander zu fördern.
- sollte die formal-normativen Aspekte aufnehmen häufig auch die Bildungsstandards.
- sollte auch die didaktischen Vorstellungen einer „guten Aufgabe“ genügen, um die Schülerinnen und Schüler bei ihrem Kompetenzerwerb zu unterstützen.

Im Folgenden werden die Ergebnisse zweier Werkstatt-Tagungen zum Thema Ernährung (Verbraucherbildung) anhand dieser Aspekte erläutert.

Schulinternes Fachcurriculum – und „gute Aufgaben“

Eine klare Gliederung zur Beschreibung einer „guten Aufgabe“ findet sich bei M. Girmes. Sie unterteilt die Aspekte einer „guten Aufgabe“ in vier Bereiche:

■ **Lebenswelt- und Handlungsbezug**

Im Lehrplan Verbraucherbildung wird durch Festlegung der Kernbereiche mit ihren Lernfeldern ein Lebensbezug beschrieben. Die Aufgabe besteht nun darin für die Formulierung des Fachcurriculums konkrete, alltägliche Fragen, Probleme oder Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler zu stellen, um einen Ausgangspunkt für den roten Faden zu finden.

■ **Lernqualität**

Die Auswahl der Qualitätsaspekte sollte nach dem Nutzen für das jeweilige Thema erfolgen. Hierbei sind die Kompetenzbeschreibung im Lehrplan hilfreich.

■ **Tätigkeitsrepertoire**

Nach dem Festlegen der thematischen Struktur, mit den implizierten Zielen, den Inhalten und Methoden wird eine Lernsituation bereitgestellt (Materialbereitstellung, schriftliche Aufgaben, Fixpunkte, Lernbegleitung,...)

- Die Rahmenbedingungen einer Aufgabe sind von den schulischen Rahmenbedingungen abhängig und beeinflussen entscheidend die Möglichkeit des roten Fadens im Unterricht. Hier ist es wichtig, eine gedankliche Verbindungen zu Weiterentwicklungsmöglichkeiten der Schule zu ziehen.

Aus diesen vier Bereichen lassen sich verschiedene Beschreibungsformen für ein Fachcurriculum mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen ableiten.

Übersicht schulinternes Fachcurriculum

Handlungsfelder/Weltbezug

- Rolle als Verbraucher/in
- Wirtschaftliche und nachhaltige Lebensführung
- Private Lebensführung als Potential
- Essen und Ernährung
- Ernährung und Gesundheitsförderung
- Kultur und Technik der Nahrungszubereitung
- **Wir betreiben eine Mensa (Schülergenossenschaft)**
- **Unser Sommer-/Klassenfest**
- **Kleiderbörse**
- ...

Lernqualität

- Kompetenzen des Lehrplans
- Bildungsstandards
- Differenzierung
- Maß der Selbsttätigkeit
- ...

schulische Rahmenbedingungen

- Räumlichkeiten
- Zeitressource
- Termine
- Festlegungen, wie z. B. Inhalte, Methoden, Verfahren
- außerschulische Partner
- ...

» **Bezüge zum Schulprogramm herstellen**

Tätigkeitsrepertoire

- Unterrichtsmaterialien
- methodische Umsetzung, wie zum Beispiel „didaktische Methodenmodelle“ (Planspiel, ...)
- Erkenntnismethoden
- Art der Leistungsbeobachtung
- ...

Formen der Beschreibung eines Schulinternen Fachcurriculums

Ausgangspunkt Lebensbezug und Handlungsfelder

Mehrere Gruppen bei der Werkstatttagung wählten diesen Ansatz. Der Vorteil liegt in dem hohen Grad an Konkretisierung für die Umsetzung im Unterricht. Der Unterricht erscheint vor dem geistigen Auge, Ausgangspunkt und Ablauf sind gut interpretierbar. Auf dieser Basis kann die Unterstützung beteiligter Lehrkräfte in die Einführung ins Curriculum realistisch umgesetzt werden. Der Nachteil liegt am deutlich vorgegebenen Rahmen und dessen Umsetzung. Der Spielraum für einen eigenen Ansatz ist begrenzt.

Beispiel

In diesem schulinternen Curriculum wird dem Aufbau der Erkenntnismethode des „Herstellen“ gefolgt.

Detaillierte Beschreibung der Methode finden Sie unter:

http://narsil.ipn.uni-kiel.de/public/texman/ping/pages/n651_DE.html

Fast Food +

Ein Leben ohne MacDonald ist möglich – aber sinnvoll!?

(Werkstattbericht über die Erstellung eines schulinternen Fachcurriculum zum Fach Verbraucherbildung im Frühjahr 2010)

Bezug

Die Darstellung folgt den Schritten der Methode „Herstellen“.

1. Problemstellung

Fast Food für unsere Mitschülerinnen und Mitschüler: Lecker, praktisch, einwandfrei!

Aufgabe: Stellt ein Fast Food Produkt her, das ihr an einem Schultag im Bistro verkauft. Der Preis darf nicht über 2 Euro pro Portion betragen.

Welches Fast-Food-Produkt kommt am Besten an?

2. Informieren, Wissen sammeln

- Welche Fast-Food-Produkte lassen sich in der Schule herstellen?
- Welche Fast-Food-Produkte könnte geeignet sein?
- Welche Zutaten sind notwendig und geeignet?
- Welche gesundheitlichen Aspekte müssen berücksichtigt werden?
- Wie ist die Handhabbarkeit bei der Herstellung des Produktes?
- Wie und wo lassen sich die Zutaten zum angemessenen Preis erwerben?
- ...

3. Entscheidung

Fast Food Produkt(e) auswählen

Zum Beispiel Döner (Gemüse, Geflügel, ...)

4. Planen

- Welche Rezepte wählen wir aus oder erstellen wir?
- Welche Zutaten brauchen wir?
- Welche Geräte brauchen wir?
- Welche Hygienemaßnahmen müssen getroffen werden? (Gesundheitsamt, Hinweise finden sich im Internet bei DGE und Gesundheitsamt)
- Wie teuer wird unser Produkt?
- Wie wird das Produkt beworben?
- Wie erfassen wir, welches Rezept unseren Mitschülerinnen und Mitschülern am Besten schmeckt?

5. Umsetzung

Wer macht was bis wann?

Herstellen des Fast-Food-Produktes

6. Bewertung

- Welches Produkt schmeckt uns am Besten, welches unseren Mitschülerinnen und Mitschülern?
- Welches Produkt müsste verbessert werden und wie?
- Wie gehen wir weiter vor?



Beispiel: Fachcurriculum WPU Verbraucherbildung/ Wirtschaftslehre

Schwerpunkt: Konsumwelten unter dem Aspekt von Mensch und Umwelt aus der Gemeinschaftsschule Wilster.

In diesem Beispiel werden Themenrahmen in einer Übersicht jahrgangsbezogen dargestellt.

Klassenstufe	Lernfeld/Thema	Kompetenzen	Inhalte	Methoden	Leistungsüberprüfung
7 1. Halbjahr WL	Private Lebensführung als Potential	Verantwortung für das eigene Handeln/Leben und Agieren in der Gemeinschaft übernehmen Bedeutung sowie Möglichkeiten von Zeit- und Selbstmanagement Erkennen der Chancen und Probleme des Zusammenlebens	Arbeitszeit und Freizeit Formen der Lebensgestaltung	Modelle für Selbst- und Zeitmanagement	Bewertung von Fallstudien (Bericht), Portfolio
7 1. Halbjahr WL	Rolle als Verbraucherin /Verbraucher Kostenrechnung	Verbraucherrechte und -pflichten kennen Aufstellen eines einfachen Kostenplanes	Markterkundung Produktkennzeichnungen prüfen Zahlungsverkehr	Projekt Exkursion und Recherche	Auswertungsdarstellung, Schülerkurzvortrag, Portfolio
7 2. Halbjahr WL	Rolle als Verbraucherin /Verbraucher Kostenrechnung	Einflussfaktoren auf Konsumententscheidungen erkennen (Wahrnehmung und Orientierung zwischen realen und virtuellen Welten)	Werbung und Konsumverhalten	Modelle für Werbestrategien entwickeln Projekt	kriteriengeleitete prozessbegleitende Beobachtung, Lerntagebuch
7 1. Halbjahr VB	Essen und Ernährung	Essbiografie und Essgeschichte reflektieren	Essmuster und Lebensstil	Kommunikationsmodelle des Essens (Simulation), Umfragen	Umfrage (Produkt und Ergebnispräsentation), Portfolio
7 1. Halbjahr VB	Essen und Ernährung	Essen als Mittel der Kommunikation nutzen	Essen und Identität	Projekt	kriteriengeleitete Prozessbeobachtung, Projektbericht, Portfolio
7 1./2. Halbjahr VB	Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung	Unterscheiden von Lebensmitteln (sinnliche Wahrnehmung), Auswahl von Lebensmitteln und Herstellen von Speisen	Ästhetisch kulinarische Speisengestaltung (Grundtechniken, Grundrezepte)	Sinn-Experimente	Produktpräsentation
7 2. Halbjahr VB	Ernährung und Gesundheitsförderung	Sozio- und interkulturelle Einflussfaktoren für Essverhalten kennen und verstehen	Körperbilder in der Gesellschaft	Vergleich Vergangenheit und Gegenwart	Ausstellung, Portfolio
7 2. Halbjahr VB	Private Lebensführung als Potential	Leben und Agieren in der Gemeinschaft	Gemeinsame Freizeitgestaltung	Selbst- und Zeitmanagementmodelle	Tagebuch/Portfolio

Wussten Sie schon, dass...

- ... die Hälfte der Kinder bis 12 Jahre zu wenig trinkt?
- ... 20% der deutschen Kinder übergewichtig sind?
- ... 86% der 12–17-Jährigen zu viele tierische Lebensmittel verzehren?
- ... die Jugendlichen an Obst und Gemüse nur etwa 30% der empfohlenen Tagesmenge verzehren?
- ... 96% aller Jugendlichen mindestens einmal Fast Food im Monat essen?
- ... etwa 5 g Salzverzehr am Tag empfohlen werden?
- ... der Mensch nur 2 g Salz wirklich braucht?
- ... die deutschen Männer etwa 9 g Salz am Tag verzehren, die deutschen Frauen ca. 6 g?
- ... von den 3–17-Jährigen 15% übergewichtig und 6,3% adipös sind?
- ... die Behandlungskosten ernährungsmitbedingter Erkrankungen auf jährlich 70 Mrd. Euro beziffert werden, was etwa ein Drittel aller Ausgaben im Gesundheitswesen darstellt?
- ... über 9% der 11–17-Jährigen übergewichtig, 8% adipös, über 5% untergewichtig und 2% extrem untergewichtig sind?
- ... der Sozialstatus eine große Rolle spielt? 14,7% der 11–13-Jährigen adipösen Mädchen stammen aus der unteren, nur 3% aus einer hohen Sozialschicht.
- ... 49,4% der normalgewichtigen Mädchen und 26,2% der normalgewichtigen Jungen sich für zu dick halten?
- ... „In mehr als 30 Querschnittuntersuchungen korreliert die Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) von Übergewicht mit dem Fernsehkonsum. Ein eigenes Fernsehgerät erhöht die Adipositas-Prävalenz zum Beispiel um das 1,31-Fache.“
- ... Schüler/innen mit niedrigem Sozialstatus zu 27,6%, mit mittlerem Sozialstatus zu 21% und solche aus Familien mit hohem Sozialstatus zu 15,6% von Essstörungen betroffen sind?
- ... Migranten 50% häufiger unter Essstörungen leiden als Nicht-Migranten?
- ... 25% der Mädchen bereits mehrfach Diäterfahrungen gemacht haben?
- ... etwa 7% aller stark übergewichtigen Kinder und Jugendlichen eine beginnende Störung des Zuckerstoffwechsels und 2% von ihnen bereits einen Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes) entwickelt haben?

- ... pro Jahr 210 Kinder zwischen 5 und 19 Jahren neu an Typ-2-Diabetes erkranken und die Diagnose häufig spät erfolgt?
- ... Adipositas für 2–8 % der Gesundheitskosten und 10–13 % der Todesfälle verantwortlich ist?
- ... die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zum Jahr 2010 mit etwa 15 Millionen (10 % der Bevölkerung) adipösen Kindern und Jugendlichen rechnet?
- ... Übergewicht in der EU die häufigste gesundheitliche Störung im Kindesalter ist?
- ... Kinder Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erlernen und so verinnerlichen, dass sie sie ein Leben lang beibehalten?
- ... laut WHO beim Verzehr von 400 g Obst und Gemüse pro Tag und Person weltweit 2,7 Millionen Leben gerettet werden könnten?
- ... die Deutschen mit 90 kg Gemüseverzehr pro Kopf und Jahr weit hinter anderen mitteleuropäischen Ländern liegen?
- ... die Lebenserwartung durch den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse steigt?

Quellen: www.forum-gesundheitspolitik.de/artikel/artikel.pl?artikel=0944,BZgA · www.euro.WHO.int · DGE · www.kinderumweltgesundheit.de · KIGGS
www.bmelv.de · www.welt.de · Nationale Verzehrsstudie II · EsKiMo · www.besseressenmehrbeugen.de · www.5amtag.de







Literaturtipps

Ernährung in der Ganztagschule – Teil 1: Notwendigkeit und Problematik von Schulverpflegung

DGE-Arbeitskreis Ernährung und Schule (2003): Ernährungslehre und -praxis. Nr. 3, März 2003.

Ernährung in der Ganztagschule – Teil 2: Institutionalisierung und Möglichkeiten von Schulverpflegung

DGE-Arbeitskreis Ernährung und Schule (2003): Ernährungslehre und –praxis. Nr. 4, April 2003.

Gesundheitsförderung für junge Menschen in Europa.

Ein Handbuch für Lehrkräfte zur Arbeit mit jungen Menschen.

BARMER Ersatzkasse & Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen (Hrsg.) (1995)
Köln: Echo-Verlag

Gesundheitsförderung im schulischen Alltag

Barkholz, U.; Homfeldt, H.G. (1994)

Juventa Verlag, Weinheim und München · ISBN 3-7799-1162-0

In diesem Buch werden 29 Schulen vorgestellt, die Gesundheitsförderung im schulischen Alltag erproben, entwickeln und integrieren konnten.

Lebensmittelsicht im sozialen und ökonomischen Kontext

Magisterarbeit von Sigrid Quendler

Diplomica Verlag Hamburg · ISBN 9783832483012P

Postmoderne Ernährung. Food-Design statt EBkultur

Die moderne Nahrungsmittelproduktion und ihre verhängnisvollen Folgen
Furthmayr-Schuh, A. (1993) · ISBN 3893732241

Projekt-Pfad-Finder

Kiesewetter, E. et al. (2004)

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (Hrsg.)

Bestellmöglichkeit unter: schule@oegkk.at

Ein Leitfaden speziell zur Durchführung von Gesundheitsförderungsprojekten.

Soziologie des Essens

Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung
Eva Barlösius, Verlag: Juventa · ISBN 3779914646

Zeitschrift „Schulverpflegung“

Fachmagazin für professionelle Verpflegung in Schulen

Jam Verlag GmbH

Lausitzer Str. 9 · 63075 Offenbach





Impressum

Beispiele, Ideen, Impulse
Zukunftsschule.SH
Ernährung

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen
Schleswig-Holstein (IQSH)
Schreiberweg 5 · 24119 Kronshagen

Bestellungen:

Brigitte Dreessen
Telefon: 0431 / 54 03 148
Fax: 0431 / 54 03 200
E-Mail: brigitte.dreessen@iqsh.landsh.de
Link: www.iqsh.schleswig-holstein.de
Best. Nr: 2.3/2009

Autorinnen und Autoren

Sonja Gutsche, IQSH
Prof. Dr. Iris Heindel, Uni Flensburg
Dörte Reimers, IQSH
Torben Wegner, IQSH
Fritz Wimber, IQSH

Layout und Gestaltung

G16 Werbeagentur, Kiel

Druck

Techniker Krankenkasse, Kiel

Fotos

Guido Kollmeier · blende 4
www.fotolia.de
www.istockphoto.com

© IQSH Mai 2011



**Wir danken der Techniker Krankenkasse für
die Übernahme des Druckes dieser Broschüre.**

Institut
für Qualitätsentwicklung
an Schulen
Schleswig-Holstein



IQSH

Institut für Qualitätsentwicklung an
Schulen Schleswig-Holstein

Tel.: 0431 / 54 03 0

Mail: info@zukunftsschule.sh

Schreiberweg 5 · 24119 Kronshagen
www.zukunftsschule.sh

