

Claudia Plinz



Basiswissen Grundschule

Band 48

Ernährungsbildung im Sachunterricht

Ein Spiralcurriculum mit
Grundlagen und Praxisbeispielen





Basiswissen Grundschule

Band 48

Ernährungsbildung im Sachunterricht

Ein Spiralcurriculum mit
Grundlagen und Praxisbeispielen

Von
Claudia Plinz



Schneider Verlag Hohengehren GmbH

Basiswissen Grundschule

Herausgegeben von:

Band 1 bis 18: Jürgen Bennack

Ab Band 19: Astrid Kaiser

Die Reihe „Basiswissen Grundschule“ ist einem schüler- und handlungsorientierten, offenen Unterricht verpflichtet, der auf die Stärkung einer selbstständigen, sozial verantwortlichen Schülerpersönlichkeit zielt.

Coverfoto: Ernährungsbildung mit Genuss von Claudia Plinz

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier (chlor- und säurefrei hergestellt).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8340-2114-4

Schneider Verlag Hohengehren, Wilhelmstr. 13, 73666 Baltmannsweiler

Homepage: www.paedagogik.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Unterrichtszwecke!

© Schneider Verlag Hohengehren, 73666 Baltmannsweiler 2021
Printed in Germany – Druck: Format Druck, Stuttgart

Ernährungsbildung im Sachunterricht

Ein Spiralcurriculum mit Grundlagen und Praxisbeispielen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
2. Sachunterricht: Doppelte Anschlussaufgabe	7
3. Spiralcurriculum	9
4. Grundlagen der Ernährungsbildung.....	13
4.1 Ernährungspyramide.....	16
4.2 Sinnesbildung.....	19
5. Aus der Praxis – Ernährungskonzepte	21
5.1 Schmecken mit allen Sinnen. Der Feinschmecker-Kurs für 4- bis 7- Jährige	22
5.2 Der Ernährungsführerschein.....	30
5.3 SchmExperten im Klassenzimmer (5./6. Klasse). Wissen, das schmeckt! SchmExperten in der Lehrküche	40
5.4 Ich kann kochen!.....	46
6. Weiterführende Aspekte der Ernährungsbildung	56
6.1 Ich esse das, was isst du? Kultureller Aspekt der Ernährungsbildung	57
6.2 Verbraucherbildung	64
6.3 Nachhaltigkeit in der Ernährungsbildung	64
6.4 Rezepte	69
6.5 Unverträglichkeiten	75
6.6 Veggie für Grundschul Kinder	76
6.7 Digitale Medien.....	77
7. Weitere Materialienideen	79
7.1 Sachunterrichtskoffer	80
7.2 Lernwerkstätten.....	82
8. Handlungsempfehlung.....	106

9. Literatur109

10. Abbildungsverzeichnis.....117

Vorwort: Motivierende Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Claudia Plinz ist Expertin für Ernährungsbildung und hat Beratungserfahrung mit diversen Altersstufen. Sie hat mit diesem Buch ein Spiralcurriculum zum Thema „Ernährung“ vorgelegt.

Das Buch besticht durch die vielen konkret vorgestellten Praxisanregungen, die oft durch Abbildungen sehr einleuchtend zum Umsetzen im eigenen Unterricht animieren.

Besonders gelungen ist es in diesem Buch, dass nicht nur kognitive Lernziele verfolgt werden, sondern auch emotionale.

So nimmt die Förderung der Sinneswahrnehmung bezogen auf verschiedene Lebensmittel einen zentralen Stellenwert ein. Die Beispiele sind wirklich gelungen und zeigen, dass nachhaltiger Unterricht den Kindern auch Spaß bereiten kann.

Minzwasser herzustellen und Getreide im Mörser zu zerkleinern ist auch für Kinder mit Lernproblemen geeignet, weil sie so ein positives Selbstkonzept entwickeln können. Unterstützt werden die Lernprozesse auch durch Lieder, um wichtige Inhalte dabei zu memorieren und mit Freude an den Unterricht zu gehen.

Der Vorschlag eines „Ernährungsführerscheins“ wird sehr ausführlich beschrieben. Begleitend dazu werden verschiedene Unterrichtseinheiten, angefangen mit den „lustigen Brotgesichtern“ über „Knabbergemüse“ und Nudelsalat über fruchtigen Schlemmerquark bis hin zu heißen Kartoffelgerichten aufgeführt. Alles ist ideenreich ausgeführt und man merkt beim Lesen, dass in der Praxis den Kindern der Appetit kommt. Sie werden nicht belehrt sondern beim Entdecken des Schmeckens angeregt.

Für die Sekundarstufe wird dann die Expertise im „Schmexperten“-Unterricht erweitert. Hier wird altersgemäß Neues angeboten wie „Coole Drinks“ oder „Power-Sandwiches“. Allein daran ist zu erkennen, dass die Autorin sich mit dem Denken von Kindern und Heranwachsenden auskennt.

Das Buch ist aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Ob Linsenbrotaufstrich oder Michshakevarianten, hier ist eine Fülle an Rezepten zu lesen und für die Schulpraxis adaptiert.

Immer wieder wird auch die Selbstreflexion des eigenen Lernprozesses gefördert. Die Strategien des Lernens des Lernens wie *reflecting*, *scaffolding*, *conferencing* etc., die als besonders lernwirksam in einer Zeit der Wissensexplosion wissenschaftlich erkannt worden sind, werden von ihr organisch in die Unterrichtsplanung einbezogen.

Pfiffig ist auch das Monitoring des Lernverlaufs durch ein zunächst leeres Puppenhaus, das allmählich mit den gelernten Inhalten symbolisch gefüllt wird.

Besonders innovativ sind ihre Ansätze, eine kulturelle Perspektivenerweiterung mit Ernährungsbildung zu verbinden.

Es ließen sich noch viele Praxisbeispiele als gelungene Unterrichts Anregungen hervorheben. Aber wichtig ist, dieses Buch auch tatsächlich in die Hand zu nehmen und als Grundlage für die eigene Unterrichtsplanung zu verwenden.

Denn dieses lebendige Praxisbuch ist besonders gut geeignet für die Unterrichtsvorbereitung in Praxisphasen der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern, weil es in den einleitenden Kapiteln einen wichtigen theoretischen Rahmen zu den gegenwärtigen Eckpunkten der Ernährungsbildung eröffnet. Dabei wird auch kompakt ernährungswissenschaftliches Grundwissen vermittelt.

Ob ein Bezug auf das europäische Curriculum Ernährung, die Einbindung in die Kinderrechtskonvention oder die Hinweise zu Anschlussstellen im Sachunterricht gemäß dem bundesweit mehrheitlich anerkannten Perspektivrahmen der GDSU – in diesem Buch werden die wichtigen Orientierungsmarken der Ernährungsbildung gesetzt und anschließend theoretisch in den Ernährungsbildungsdiskurs klar und knapp, aber doch ohne wichtige Aspekte auszulassen, eingeordnet.

Sie reflektiert auch die Probleme der Verhaltensänderung im Ernährungsbereich und begründet damit ihre Praxisbeispiele, die nicht nur kognitive, sondern auch verhaltensbezogene und emotionale Lerndimensionen umfassen.

Besonders hilfreich sind ihre didaktischen Überblicke wie das „Einmaleins der Ernährungsbildung“, die bei der Planung von Unterrichtseinheiten helfen, die weiten Ziele nicht aus dem Blick zu verlieren.

Aber auch die didaktische Offenlegung ihres Konzeptes der Ernährungsbildung ist aspektreich, fundiert und hilfreich für die Praxis, etwa indem sie argumentiert, welchen Stellenwert die Ausbildung der Sinneswahrnehmung hat.

Besonders gut gelungen sind die Kästchen „Gut zu wissen“, die man in den verschiedenen Kapiteln finden kann und die auf das Wesentliche noch einmal klar und gezielt hinweisen. Aber auch die Kästchen „Weiter gedacht“ geben Denkanstöße und machen das Buch zu einem dynamischen Werk, das die Lesenden abholt und zum Weiter-Denken anregt.

Von daher kann ich den Kindern im Lande, die vielfach unter Fehlernährung leiden, nur wünschen, dass sie Lehrerinnen und Lehrer haben, die sich dieses Buch zu Herze genommen haben und es als Anregung für die eigene Unterrichtsplanung nutzen.

Dieses Buch gehört auf den Konferenztisch, wenn es um das Thema Pausenfrühstück oder um Ernährungsbildung geht. Die vielen kleinen nützlichen Ideen im Buch versprechen, dass der Unterricht spannender und lebendiger wird. Und wenn Kinder gern lernen, werden sie auch nachhaltiger lernen.

Von daher ist diesem Buch ein voller Erfolg zu wünschen.

Oldenburg, im Herbst 2020

Astrid Kaiser

1. Einleitung

„Und dann saß sie da, mit ihrer wilden Ronja-Räuber-Tochter-Mähne und verschlang die Spaghetti mit Pesto – tief in sich gekehrt, versunken in Gedanken, ohne einen Blick vom Teller zu wenden. Mich überkam eine tiefe Traurigkeit, wie ich sie nie vor zu spürte, dieses Menschenkind vor Hunger - ohne Genussempfinden - getrieben so zu sehen und in mir keimte der Gedanke nach einer Ernährung(sbildung) für jedes Kind.... Für jedes Grundschulkind!“

(Plinz, 2020)

Mit den Aufgaben einer Ernährungsbildung sind viele Menschen überfordert. Deshalb sind Kommunikation und Bildung in Bezug auf das Ernährungsverhalten für ein salutogenes Umfeld in der Gesellschaft relevant. Es hat sich gezeigt, dass die Versuche, die Ernährungsgewohnheiten der Menschen, insbesondere durch Empfehlungen für gesunde Ernährung und normative Appelle für mehr Nachhaltigkeit, nicht von großem Erfolg gekrönt waren (vgl. Hayn, 2005, S.284). Der „erhobene Zeigefinger“ wirkte demotivierend und führte eher zu einer Trotzreaktion. In den für sie prägenden sozialen Settings lernen Kinder schon ab dem frühen Kleinkindalter verschiedene Ess- und Ernährungsstile kennen. Das Essverhalten unterliegt dabei den kulturellen sowie den sozioökonomischen Maßstäben des Elternhauses. Bereits durch die Genetik, durch die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und ihre Ernährung während der Stillzeit, werden der Geschmack und der Appetit auf bestimmte Speisen geprägt. Im weiteren Aufwachsen des Kindes werden die Einkäufe der Lebensmittel, die Größen der Mahlzeiten sowie das Stattfinden und Gestalten gemeinsamer Mahlzeiten, meistens durch die Eltern und hier am ehesten durch die Mutter, diktiert (Wittkowske, Polster & Klatt, 2017, S.10). Neben den Primärerfahrungen in den Familien sind Institutionen der Erziehung und Bildung maßgeblich partizipiert, aber auch Personen und Gruppen von Gleichaltrigen (Peers), zu denen Beziehungen aufgebaut und Einflüsse übernommen werden. Die Bildungsinstitutionen - und somit auch Grundschullehrkräfte - stehen der Herausforderung gegenüber, eine frühzeitig beginnende und kontinuierliche Ernährungsbildung bzw. Primärprävention mit dem Ziel, Essen zu lernen, zu lehren. Die Ernährungsbildung stellt in der Grundschule zum einen eine fächerübergreifende Erziehungs- und Bildungsaufgabe dar und zum anderen einen Inhalt, der speziell im Sachunterricht zu verorten ist (vgl. Kaiser; Albers 2015, S.1). Es gibt derzeit verschiedene Ernährungsprojekte und -konzepte, die eine gute Option für ernährungswissenschaftliches Lehren und Lernen in der Grundschule aufweisen, aber häufig nur als befristete Einheiten, z.B. im Sachunterricht, ihren Einsatz finden. Solch befristete Projekte führen in der Primarstufe meist nicht zu einer nachhaltigen Ernährungs- und Gesundheitsbildung.

„Im Unterricht in der Grundschule erscheinen die Inhalte der Ernährungsbildung oft als versprengte kleinere Unterrichtseinheiten zwischen anderen Themen. Projekte wie „gesundes Frühstück“, „Pausenbrot“ und „Plätzchen backen zur Weihnachtszeit

mit Eltern“ scheinen dabei oft mehr der Abwechslung im Unterricht zu dienen; selbst für Lehrer angebotene Fortbildungen weisen oft diesen Charakter auf.“ (Geest-Rack 2013, S.21).

Der bundesweit erschienene Perspektivrahmen beschreibt in den perspektivenvertretenden Themenbereichen das Thema Gesundheit, und hier wird aufgeführt, dass die Schüler*innen in der Primarstufe befähigt werden sollen, gesundheitsförderliche Verhaltens- und Handlungsweisen zu erlernen und nachhaltig anwenden zu können (vgl. GDSU, 2013). Auch in den Fachanforderungen für den Sachunterricht wird die Ernährungsbildung thematisiert. In welchem Ausmaß, mit welchen Materialien, mit welcher Methode und letztendlich auch mit wie viel Leidenschaft das Thema Ernährung unterrichtet wird, liegt in den Händen der jeweiligen Lehrkräfte. Dieses Buch soll dafür eine Hilfestellung sein. Damit Ernährungsbildung nachhaltig und motivierend sein kann, braucht es eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Alltags- und Esskultur. Der Forderung der ernährungswissenschaftlichen Disziplin nach einer in sich schlüssigen und aufeinander aufbauenden Ernährungsbildung im Sinne eines Spiralcurriculums (vgl. Bartsch et al. 2013, S.89) versucht dieses Buch gerecht zu werden. In diesem Buch geht es bei der Ernährungsbildung im Sachunterricht um die bewusste Wahrnehmung von Essen und Trinken und nicht um die reine Betrachtungsweise der Energieaufnahme. Es soll Anregungen zu Ernährungskonzepten und Unterrichtsmaterialien geben, die auch fachfremd eingesetzt werden können. Das Kernstück dieses Buches ist ein sogenanntes Spiralcurriculum der Ernährungsbildung, womit ein zu häufiges Wiederholen von Unterrichtsthemen auf gleicher Niveaustufe innerhalb der Schullaufbahn vermieden werden soll. In den einzelnen Kapiteln wird teilweise zum besseren Verständnis auf das Spiralcurriculum, symbolisch mit Text versehen, hingewiesen. Zudem gibt es Kästchen, in denen Begriffe definiert oder auf weitere Anregungen zum Unterrichtsthema aufmerksam gemacht werden. Anhand von Bildern wurden bewusst viele visuelle Darstellungen eingefügt, um den Lehrkräften und Interessierten einen anschaulichen Einblick in die Praxis der Ernährungsbildung geben zu können.

2. Sachunterricht: Doppelte Anschlussaufgabe

Der Sachunterricht in der Grundschule kann als ein Teil des lebenslangen Lernprozesses gesehen werden. In den einzelnen Perspektiven des Perspektivrahmens wird die Anschlussfähigkeit an weiterführendes Lernen berücksichtigt, das für die einzelnen Fächer (z.B. Biologie, Geographie usw.) an den weiterführenden Schulen relevant ist. Eine weitere Anschlussaufgabe hat der Sachunterricht, wenn es sich um das vorschulische Lernen handelt. Kinder, die aus den Kindertagesstätten in die Grundschule kommen, bringen Vorwissen zu

verschiedenen Themen des Sachunterrichts mit – auch zum Thema Ernährung. Damit es hier nicht zu Wiederholungen des Unterrichtsstoffes auf gleicher Niveaustufe kommt, muss spiralförmig gedacht werden: Das Wissen soll aus- und aufgebaut werden.

„Der Sachunterricht muss einerseits anschlussfähig sein an die Lernvoraussetzungen, an die vor- bzw. außerschulisch erlangten Wissensbestände und Kompetenzen sowie an Fragen, Interessen und Lernbedürfnisse der Schülerinnen und Schüler. Andererseits muss er Anschluss suchen an das in Fachkulturen erarbeitete, gepflegte und weiter zu entwickelnde Wissen. Diese Anschlussfähigkeit ist zu sichern durch den Aufbau belastbarer Vorstellungen und Konzepte, durch die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler, sich sachbezogen neues Wissen und neue Denk-, Arbeits- und Handlungsweisen zu erwerben bzw. zu entwickeln sowie durch ihr Interesse an den Sachen des Sachunterrichts.“ (GDSU 2013, S.10; Hervorhebung i.O.)

Wenn Kinder den Übergang von der Kindertagesstätte zur Grundschule meistern, dann wechseln sie von einer spielzentrierten in eine lernzentrierte Umwelt mit neuen pädagogischen Konzepten. Für einen erfolgreichen Start in die Grundschule ist es deshalb wichtig, bekannte Rituale und Inhalte aus dem Kita-Alltag aufzunehmen: z.B. das Thema Ernährung. Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse, und das gemeinsame Essen ist den Erstklässlern aus dem Kita-Alltag bekannt und gibt ihnen Struktur und Sicherheit. Beispielsweise können beim gemeinsamen Frühstück in der Klasse Essenerinnerungen und Meinungen über das Essen ausgetauscht werden. Das Ritual des gemeinsamen Frühstücks ist an Bindung, Beständigkeit und Kommunikation geknüpft. Hier fließt unwillkürlich schon immer ein Anteil von Ernährungsbildung mit ein. Der Sachunterricht bereitet die Schüler*innen inhaltlich auf die Fächer der weiterführenden Schulen, u. a. - je nach Bundesland und Schulart - für Biologie, Verbraucherbildung, Haushaltlehre vor. Hier gibt es sicherlich keine wünschenswerten gemeinsamen Frühstückspausen mehr, aber das Thema Ernährung ist auch hier im Lehrplan verankert und verlangt nach bestimmtem Basiswissen zu dem Thema. Ernährungsgewohnheiten finden „im Kopf“ statt und werden durch die eigene Essbiographie beeinflusst. Die individuellen Erlebnisse, die in der Essbiographie entstehen, können in eine positive wie auch negative Richtung für das eigene Essverhalten und für die Ernährungskompetenz gehen (vgl. Plinz 2017, S.68). Das zeigt die Notwendigkeit nach einem lebenslangen Lernen in Bezug auf die Ernährungsbildung. In den letzten Jahren wurde in der schulischen Vermittlung gesunder Ernährung eine Entwicklung von der traditionellen Ernährungserziehung zur modernen Ernährungsbildung vollzogen. Während die Basis der traditionellen Ernährungserziehung die Vermittlung von Wissen und Verhaltensregeln mit klaren Vorstellungen von „richtiger“ und „falscher“ Ernährung, dem Fokus auf Risiken und zukünftigen Krankheiten, also der „Zeigefingerpädagogik“, und konkreten Lehrinhalten ist, soll das Konzept der

aktuellen Ernährungsbildung den konsumierenden Menschen und dessen Essalltag in den Vordergrund stellen, um die Sach-, Entscheidungs-, und Handlungskompetenzen zu fördern (vgl. Heindl, 2009, S.569f.). Diese Kompetenzen müssen kontinuierlich aufgebaut, erweitert und vor dem Hintergrund der Anschlussfähigkeit vermittelt werden.

3. Spiralcurriculum

Schüler*innen haben im Sachunterricht häufig den Eindruck, dass die jeweiligen Unterrichtsinhalte beliebig sind und inhaltlich nichts mit den vorausgegangenen Themen zu tun haben. Dadurch fehlen ihnen eine Orientierung und eine Vorstellung der Zusammenhänge bei den Unterrichtsthemen des vielperspektivischen Sachunterrichts. Ein Spiralcurriculum-Konzept dient dazu, die Inhalte des Unterrichts in unterschiedlichen Jahrgangsstufen beim Lehren und Lernen in heterogenen Schulklassen lehrbar zu gestalten.

„Jedem Kind kann auf jeder Entwicklungsstufe jeder Lehrgegenstand in einer intellektuell ehrlichen Form erfolgreich gelehrt werden.“ (Bruner 1970, S.44)

Die Unterrichtsthemen sollen in einem spiralförmigen Curriculum aufgeführt werden. So können die Grundbegriffe der einzelnen Sachunterrichtsthemen auf differenzierte, kognitive und sprachliche Niveaus aufgegriffen werden. Das bedeutet, dass einzelne Themen im Laufe der Kindertagesstätten-, Grundschul- und weiterführenden Schulzeit mehrmals, auf jeweils nach Entwicklungsstand des Kindes höherem Niveau, wiederkehren. Wichtig ist, dass die Kinder selbst experimentieren, Ideen entwickeln, diese überprüfen und immer wieder anwenden.

Das Modell „Puppenhaus“ bietet sich im Sachunterricht als Einstieg für das Thema „Ernährung“ an.

„In einem Puppenhaus gibt es viel für Kinder zu entdecken, u. a. Küche, Badezimmer, Schlafzimmer, Wohnzimmer und Einrichtungsgegenstände. Aus dem leeren Puppenhaus kann im Verlauf des Unterrichts ein komplett ausgestattetes Haus werden, wobei auch die einzelnen Themen/Funktionen der Zimmer berücksichtigt werden. Je nach Schwerpunktsetzung der Lehrkraft lassen sich eine Vielzahl relevanter Aspekte aus verschiedenen fachlichen Perspektiven bearbeiten.“ (Plinz & Allwermann 2018, S.5)

Das Puppenhaus als Modell im Spiralcurriculum der Ernährungsbildung soll die Kinder anregen, weitere vielperspektivische Fragestellungen rund um das Thema Ernährung zu entwickeln. In jeder Jahrgangsstufe kann das Puppenhaus im Klassenzimmer seinen Platz finden und wird dann im Laufe des Schuljahres gefüllt. Vorab kann ein Mind-Map erstellt werden, damit viele Themen erkundet und Zusammenhänge für das alltägliche Leben erkannt werden können. Bei jedem

Thema kann immer wieder ein Blick in das Puppenhaus geworfen werden, um kausale Zusammenhänge in den Alltag zu transferieren.



Abb. 1 Leeres Puppenhaus

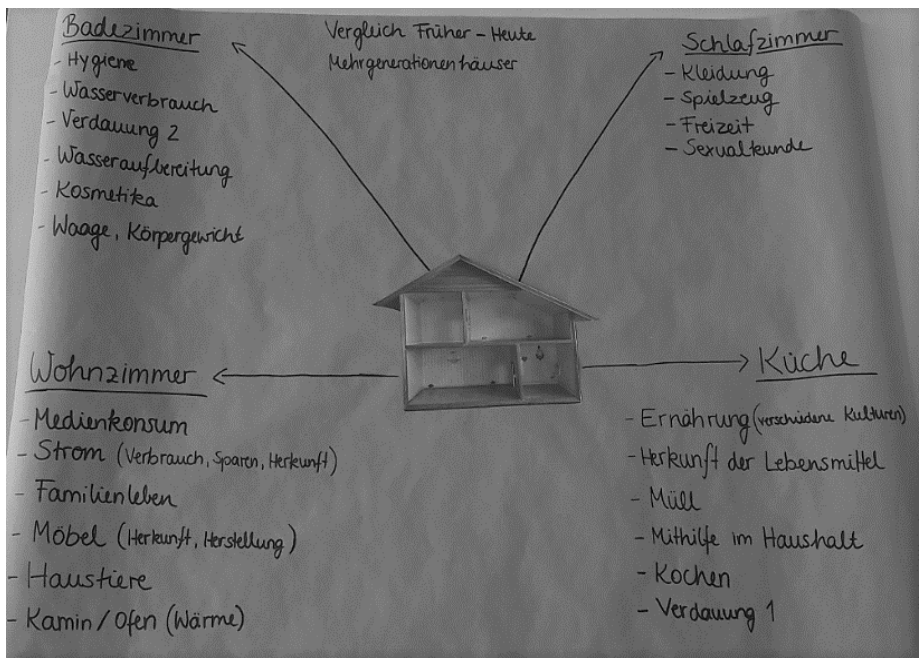


Abb. 2 Plakat zu vernetzten Themen der Ernährungsbildung

In diesem Buch finden sich in vielen Kapiteln Hinweise zum Spiralcurriculum. Das folgende Symbol weist auf diese Hinweise hin:

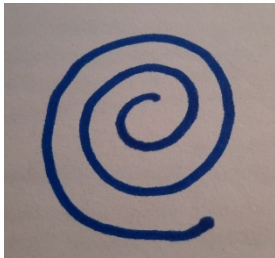


Abb. 3 Spirale

Die Spirale steht für die vielen Themen des Sachunterrichts, die in den verschiedenen Jahrgangsstufen immer wieder aufgegriffen werden, und zwar erstens auf einem höheren Niveau und zweitens in strukturell angereicherter Form, d. h. konkret, dass sich die Spirale nach außen ausbreitet und sich entsprechend im Durchmesser verbreitert. Diese Verbreiterung ist Folge des sich stets erweiterten Wissens und den damit vernetzen Konzepten und Kompetenzen. *„Mit dem Fortschreiten der „Spirale“ werden anfangs intuitive, ganzheitliche, undifferenzierte Vorstellungen zunehmend von formalen, deutlicher strukturierten, analytisch durchdrungenen Kenntnissen überlagert.“* (Müller & Wittmann 1984, S.158). Dieses Spiralcurriculum lässt sich auch für die Ernährungsbildung anwenden.

Es gibt ein europäisches Kerncurriculum „Schulische Ernährungsbildung“, welches sieben Themenfelder im Bereich Ernährungsbildung verpflichtend für EU-Länder beinhaltet. Diese Themenfelder sind altersunabhängig und sollen zudem eine Orientierung für die Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften bieten.

1	Essen und emotionale Entwicklung – Körper, Identität und Selbstkonzept
2	Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse – Ernährungsweisen, Essstile, Essen in sozialer Gemeinschaft
3	Ernährung und persönliche Gesundheit – Ernährungsempfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte
4	Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung – Lebensmittelqualität und globaler Handel
5	Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum – Marketing, Werbung und Einkauf
6	Konservierung und Lagerung von Nahrung – Lebensmittelverderb, Hygiene, europäische Bestimmungen
7	Kultur und Technik der Lebensmittel Zubereitung – ästhetisch-kulinarischer Umgang mit Nahrungsmitteln, (inter-)kulturelle, historische, soziale, religiöse Bezüge

Abb. 4 Themenfelder des Europäischen Kerncurriculums

In dem Europäischen Kerncurriculum werden jeder Altersgruppe Schlüsselfragen zugeordnet, aus denen sich der Schwerpunkt für die jeweilige Altersgruppe ableitet. In der folgenden Tabelle werden drei Altersgruppen aufgeführt, die vierte Altersgruppe (14 bis 18 Jahre) wurde ausgelassen, da es in diesem Buch hauptsächlich um die Grundschulzeit und durch die doppelte Anschlussfähigkeit des Sachunterrichts um Kita-Kinder ab vier Jahre und um Kinder auf weiterführenden Schulen bis ca. 13 Jahre gehen soll. Die aufgeführten Konzepte und Materialien sind auch für diese Altersgruppen ausgewählt worden.

Zugeordnete Altersgruppen-Einteilung nach Europäischen Kerncurriculum	Schlüsselfragen des Europäischen Kerncurriculums	Schwerpunkt
4 bis 7 Jahre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was esse und trinke ich? 2. Was denke ich über mein Essen und Trinken? 3. Wie essen andere? 	Sensorisches Bewusstsein
8 bis 10 Jahre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie sind meine Essgewohnheiten? 2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel? 3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden? 	Essgewohnheiten; Essen und Nahrungsqualität; Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule
11 bis 13 Jahre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten? 2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst? 3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung? 	Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten

Abb. 5 Altersgruppen mit Schlüsselfragen und Schwerpunkten des Europäischen Kerncurriculums

Das Kerncurriculum wurde von verschiedenen Lehrkräften und Schulen in Europa getestet und überprüft. Ergebnisse zeigten, dass das Kerncurriculum zum Teil fachlich besser als die Richtlinien und Lehrpläne einzelner Länder und zudem altersentsprechender gestaltet ist. Das kann unter anderem an dem spiralförmigen Aufbau liegen, weshalb Wiederholungen innerhalb der Schullaufbahn vermieden und der Wissensaufbau kontinuierlich fortgeführt werden kann. Außerdem werden Bezüge zu anderen Fächern gefördert, sodass fächerübergreifender Unterricht stattfinden kann (vgl. Heindl 2003, S.92).

Um ein didaktisches Prinzip - hier Spiralcurriculum - zur Anordnung von Themen der Ernährungsbildung mit sinnvollen Lerninhalten zu füllen, werden in den nächsten Kapiteln relevante Grundlagen, Konzepte und Unterrichtsmaterialien erläutert.

4. Grundlagen der Ernährungsbildung

Das Recht auf eine grundlegende Ernährungsbildung für Kinder ist in Artikel 24 „Gesundheitsvorsorge“ der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen festgeschrieben: *„Kinder haben das Recht auf Grundkenntnisse über die Gesundheit und Ernährung, die Hygiene und die Sauberhaltung der Umwelt.“* (Konvention über die Rechte der Kinder. UNICEF). In der Vergangenheit nahm die Ernährungsbildung in der Grundschule im schulischen Kontext nur eine untergeordnete Rolle ein. Das lag zum einen daran, dass Ernährungsbildung in vielen Bundesländern interdisziplinär angesiedelt war, zum anderen – und dies folgt daraus – lag es an der fehlenden Professionalisierung ernährungsbildend wirkender Lehrkräfte (vgl. Bartsch et al. 2013, S.88). Seit der Veröffentlichung des Perspektivrahmens Sachunterricht im Jahr 2013, der als Kerncurriculum desselbigen fungiert, wurden die Bildungs- und Lehrpläne einiger Bundesländer aktualisiert. Derzeit erfolgt in den meisten Bundesländern die Ernährungsbildung in der Primarstufe hauptsächlich im Schulfach Sachunterricht (vgl. Pötting & Eissing 2013, S.240). Im Perspektivrahmen Sachunterricht ist die Ernährungsbildung ein Teil des perspektivvernetzenden Themenbereichs „Gesundheit und Gesundheitsprophylaxe“. Dort findet sich Ernährungsbildung im Themenfeld „Lebens-, Nahrungsmittel und Ernährung“ wieder (vgl. GDSU 2013, S.80f). Die Schüler*innen sollen in sachunterrichtlichen Lernsituationen vielfältige ernährungsbezogenen Kompetenzen erwerben. Hierzu zählen die Beschreibung von Merkmalen einer ausgewogenen Ernährung, der kompetente Umgang mit Ernährungsprotokollen, das Erkennen von Fehlernährung (anhand der konsumierten Menge von Lebensmitteln einer bestimmten Gruppe, anhand von Portionsgrößen oder Uhrzeiten von Mahlzeiten sowie das Suchen nach einer alternativen gesundheitsfördernden Ernährung (vgl. GDSU 2013, S.81). Die sogenannten Kompetenzen sollen erworben werden, indem ernährungsbezogenes Wissen vermittelt, zu einer gesundheitsfördernden Ernährung motiviert und diese praktisch eingeübt wird (vgl. GDSU 2013, S.80ff). Ernährungsbildung ist ein langfristiger und ganzheitlicher Prozess, der sich auf viele Aspekte bezieht. Neben

Familiengewohnheiten spielen auch kulturelle und religiöse Aspekte eine relevante Rolle, die im Unterricht stets berücksichtigt werden müssen (vgl. Heindl 2003, S.14).

„Ernährungsbildung dient der Befähigung zu einer eigenständigen und eigenverantwortlichen Lebensführung in sozialer und kultureller Eingebundenheit und Verantwortung. Ernährungsbildung zielt damit auf die Fähigkeit, die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten.“

(D-A-CH Arbeitsgruppe, vgl. www.evb-online.de/service_glossar.php)

Relevant ist hierbei, dass das menschliche Ernährungsverhalten eine der stabilsten Gewohnheiten ist, die sich nur sehr schwer verändern lässt. Weshalb wir ausgewählte Speisen essen, wer was isst und wie und aus welchen Grund sich das Essverhalten im Lebenslauf bildet und verändert, welche Ereignisse in der Essbiographie eine Rolle spielen und wie sich der Mensch essend durch sein Leben erzählt, das sind Fragen, auf die die Ernährungsbildung eingehen sollte (vgl. Plinz, 2020, S.166). Einen Schwerpunkt bildet hier der Zusammenhang zwischen dem Essverhalten der Schüler*innen und der verwendeten Kommunikation der unterrichtenden Lehrkraft über das Thema Ernährung. Viele Kinder wissen, dass Gemüse und Obst gesund sind, aber trotzdem findet dieses Wissen keinen Platz in ihrem Essalltag. Für Lehrkräfte, die Ernährungsbildung im Sachunterricht unterrichten, wird eine Sensibilisierung für individuelle und nicht abgeschlossene Prozesse des Essverhaltens in Bezug auf die Kinder, die sie unterrichten, zu einer neuen pädagogischen Verantwortung und auch zu einer neuen kulturellen Perspektive, die es zu nutzen gilt (vgl. Plinz, 2017, S.105). Eine Ernährungsbildung, die allein auf die theoretische Wissensvermittlung setzt, ist wenig erfolgversprechend. In der Primarstufe ist es relevant, nicht nur das „denkende“, sondern vielmehr das „handelnde“ und „forschende“ Kind anzusprechen. Die Ernährungsbildung kann dementsprechend pädagogische Methoden, wie das „Lernen durch die Sinne“ und „Lernen durch aneignungsorientierte Konzeptionen (Handlungs-, Erfahrungs- und Problemorientierung)“ nutzen. In der Ernährungsbildung ist es relevant, dass durch die Lehrkraft ein unbefangener und kompetenzorientierter Umgang mit Lebensmitteln vermittelt wird. Nur durch eine ganzheitliche Ernährungsbildung kann eine Motivation zur Veränderung von Ernährungsfehlverhalten geschaffen werden. Realistisch gesehen handelt es sich hierbei allerdings um eine nicht sehr einfache Umsetzung, bei der kleine Fortschritte auch einen Erfolg darstellen (vgl. Meier-Ploeger et al. 1999, S.11). Es bedeutet auch, die Kinder zu stärken – mit kleinen Fortschritten und Zielen. Dazu gehört eine sinnvolle Unterrichtsgestaltung, in der die Kinder durch Lebensmittel alle Sinne wahrnehmen können. Es gibt in der Grundschule viele Möglichkeiten zur Förderung der Ernährungsbildung. Für Lehrkräfte existieren einzelne Materialien, gesamte Konzepte und Fortbildungen. Relevant dabei ist es zu beachten, dass das Einmaleins der Ernährungsbildung berücksichtigt wird.