

SchmExperten

Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6



DAS KONZEPT: LEBENSNAH, NACHHALTIG, MEHRPERSPEKTIVISCH

Ernährungsbildung findet täglich informell beim Essen in der Schule statt, außerdem sporadisch mit pädagogischer Konzeption im Unterricht. Sie gehört zum schulischen Bildungsauftrag. Die Kultusministerkonferenz empfiehlt, Ernährung in den Lehrplänen für Natur- und Geisteswissenschaften aufzugreifen. Da in vielen Bundesländern bisher konkrete Vorgaben zur Umsetzung von Ernährungsbildung fehlen, haben Schulen einen großen Gestaltungsspielraum. Eine Möglichkeit für Ernährungsbildung im Unterricht der Klassen 5 und 6 bietet das praxiserprobte SchmExperten-Konzept, das Lehrende mit und ohne hauswirtschaftliche Expertise in ihrem Unterricht durchführen können. Es gibt überzeugende Gründe, das zu tun:

- **Alle SuS brauchen Ernährungsbildung**, um ihr Essen verantwortungsbewusst, selbstbestimmt und reflektiert zu gestalten. Das SchmExperten-Konzept vermittelt Wissen, Können und motiviert Jugendliche. Sie erwerben Küchenfertigkeiten und Entscheidungskompetenzen, sodass sie künftig ihr Essen aktiv und verantwortlich mitgestalten können.
- **Das SchmExperten-Konzept weist viele Bezüge zu den Bildungsplänen der Bundesländer auf.** Es trägt dazu bei, die von REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen) formulierten Bildungsziele zu erreichen. Mehr Bedeutung bekommt Ernährungsbildung, wenn das Unterrichtskonzept „Die SchmExperten“ als Baustein zur Ernährungsbildung im schulinternen Curriculum verankert wird und zusammen mit der Schulverpflegung das pädagogische Konzept der Schule prägt.
- **SchmExperten lernen mehr als nur sechs Rezepte.** Sie schnippeln, garnieren, schmecken und variieren kalte Speisen nach ihrem Geschmack. Sie lernen Alternativen zu Convenience und Fastfood kennen. Um die Praxis sind Themen gelagert wie Geschmacksbildung, Esskultur, umweltgerechtes, klimafreundliches Handeln. Dies alles reflektieren SuS kritisch aus verschiedenen Perspektiven.
- **In jeder Stunde steckt Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).** SchmExperten lernen die heimische Lebensmittelvielfalt schätzen, verarbeiten frische Produkte, verzichten auf unnötige Verpackungen und vermeiden Lebensmittelreste mit dem Ziel, einen zukunftsfähigen, verantwortungsvollen Essstil zu entwickeln.
- **SchmExperten sind aktiv und kreativ.** Sie kochen und variieren ihre Rezepte und ihre selbst zubereiteten Speisen und bieten diese Freunden und Eltern in der Generalprobe und Abschlussprüfung an. Über kooperative Lernformen können alle SuS erreicht werden. Motivierende Methoden und forschend-entdeckendes Lernen regen zum Nachdenken und Weiterforschen an.
- **Das Essen in der Schule bietet viel Potenzial für die Schulkultur.** SchmExperten können ihr Wissen und ihre Ideen dort einbringen. Sie können sich für vielseitiges, klimafreundliches Essen in der Schulmensa und attraktive Pausen engagieren und so die Brücke schlagen von Unterricht zu Schulverpflegung.
- **SchmExperten lernen fürs Leben.** Schüler- und handlungsorientierte Lernformen vermitteln Fach- und fächerübergreifende Kompetenzen, wie Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.

› **Zum Weiterlesen**
Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 12.09.2013: Verbraucherbildung an Schulen und 15.11.2012: Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen

› **Zum Weiterlesen**
Bildungsziele und Kompetenzen unter: www.evb-online.de > Suche REVIS

› **Zum Weiterlesen**
*www.bne-portal.de/bildungsbereiche
www.bne-portal.de/nationaler-aktionsplan*

› **Zum Weiterlesen**
*Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule
www.nqz.de/schule/ernaehrungsbildung/*

Gelerntes im Schulalltag verwirklichen

Das tägliche, positive Erleben im Schulalltag ist DER Erfolgsfaktor für Ernährungsbildung und für die Akzeptanz der Schulverpflegung. Das bedeutet: Partizipation der SuS, eine Selbstbedienungstheke mit Auswahlmöglichkeiten sowie gesunde, nachhaltige Speisen, die die multikulturellen Hintergründe und Lebensstile der Schülerschaft berücksichtigen.



EINSATZMÖGLICHKEITEN, QUALIFIKATIONEN

Die SchmExperten-Reihe ist für den regulären Unterricht in den Klassen 5 und 6 konzipiert. Ein übliches Klassenzimmer mit Handwaschbecken reicht. Wer jedoch eine Lehrküche hat und diese nutzen möchte, zieht vom Klassenzimmer in die Lehrküche um. Hier sind Arbeitsgeräte vorhanden, und das Spülproblem ist gelöst.

Das Konzept ist maßgeschneidert für alle Lehrkräfte, egal ob Sie Naturwissenschaften, Biologie, Deutsch, Mathe, Kunst oder Religion unterrichten. Fachliche Qualifikationen für Hauswirtschaft und angrenzende Fächer sind hilfreich, aber kein Muss. Lehrpersonen brauchen auch nicht „allwissend“ sein. Jedes Thema ist detailliert beschrieben, klar strukturiert und ausgearbeitet und liefert fachliche Hintergründe mit Erklärungen für Ihre SuS. Nicht beantwortete Fragen kann die Klasse selbst erforschen. Mit fachdidaktischer Professionalität und pädagogischem Geschick können Sie die Klasse begleiten und motivieren, ihr Wissen und ihre Fertigkeiten in Handeln umzusetzen.



An den Esserfahrungen der SuS anknüpfen, Wertungen vermeiden

Was trinkst du? Was esst ihr zu Hause? Beim Essen hat jeder eigene Ansichten, (Vor-)Urteile, subjektive Theorien und Prägungen. Wir glauben zu wissen, was gut, schlecht, richtig und falsch ist. Pädagogisch erwünscht ist jedoch, Gewohnheiten und Vorlieben nicht zu bewerten, sondern die Reflexion anzustoßen und gemeinsam Handlungsoptionen zu entwickeln.

Eine Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz wird empfohlen und ist ab dem zweiten Mal zwingend vorgeschrieben. Fragen Sie sicherheitshalber beim örtlichen Gesundheitsamt nach.

Am besten als Reihe und fächerverbindend: Da schulische Ernährungsbildung nach dem Beschluss der Kultusministerkonferenz 2013 nicht alleinige Aufgabe eines Faches ist, sondern fächerübergreifend erfolgen soll, enthält jedes Thema Anregungen, wie Kolleginnen und Kollegen die Themen vertiefen können. Das sind beispielsweise Aspekte wie Nachhaltigkeit sowie die ökologischen und sozialen Folgen des Essverhaltens.

Machbar als Projekt: Reicht die Zeit nicht für das gesamte Vorhaben, kann damit in einer Projektwoche oder der Nachmittagsbetreuung gestartet werden. Mit Erfolg hat sich beispielsweise eine fünfte Klasse im Rahmen ihrer Kennenlernfahrt in einem Selbstversorgerhaus zu SchmExperten ausgebildet. Denkbar ist auch, Teamtraining, Methodentraining oder soziales Lernen mit Ernährungsbildung nach dem SchmExperten-Konzept zu verbinden.

DAS DIDAKTISCHE PRINZIP: VIEL MEHR ALS KOCHEN

Ausgangspunkt im Unterricht sind einfache Grundrezepte, hinter denen sich die Lebensmittelgruppen Getränke, Gemüse, Obst, Getreide und Milch (-produkte) verbergen. Fleisch bleibt als Zutat ausgespart. In erster Linie geht es um einfache Küchenpraxis. Wenn die Klasse beispielsweise Fingerfood zubereitet, muss sie Gemüse putzen, waschen, mit dem Krallengriff zerkleinern und appetitlich anrichten. Beim Dip üben die SuS die Chefkochprobe. Außerdem lesen sie Getränkeetiketten, bewerten Zutaten, schmecken Brot und Gemüse, erkennen die Lebensmittelvielfalt, hinterfragen ihre Herkunft, probieren Neues und erleben schöne gemeinsame Mahlzeiten.

Die Speisenzubereitung ist immer mit Esskultur, Klima- und Umweltschutz verknüpft. Sie zeigen sich in nachhaltigem Handeln als „verdeckte“ Botschaften. Darüber hinaus können Sie passende Gelegenheiten nutzen, Jugendlichen die Zusammenhänge zwischen ihrem Essen und den Folgen für die Umwelt nahezubringen. Idealerweise werden die Aspekte in zusätzlichen Stunden und fächerübergreifendem Lernen ausgebaut.

THEMEN, INHALTE, KOMPETENZEN

Themen	Darum geht's	Kompetenzerwartungen
1 Coole Drinks	<ul style="list-style-type: none"> Die Ernährungspyramide Getränke Getränkezutaten 	die Wichtigkeit des Trinkens für sich selbst begreifen und Wasser als idealen Durstlöcher erkennen
2 Die Profiköche	<ul style="list-style-type: none"> Hygiene Rezepte Esskultur 	den Sinn von Hygiene, Arbeitsplatzgestaltung und des gemeinsamen Essens verstehen und sich danach richten
3 Power-Sandwiches	<ul style="list-style-type: none"> Brot: Einkauf und Brottest Pyramidenfrühstücke Portionsgrößen Salat putzen und waschen 	Sandwiches zubereiten und Frühstücke nach der Pyramidenformel fürs Frühstück bewerten
4 Fingerfood mit Dips	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse und Milch/Milchprodukte Gemüse putzen, waschen, zerkleinern Krallengriff Dips herstellen Chefkochprobe Saisonalität 	Arbeitssicherheit bei der Speisenzubereitung am Beispiel der Zubereitung von Gemüserohkost als notwendig begreifen und anwenden
5 Prima-Pasta-Salate	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse und Beilagen Lebensmittelhygiene raspeln mit der Vierkantreibe Salatsoße schütteln wiegen und messen 	wissen, was zu einer kompletten Mahlzeit dazugehört und einen Nudelsalat zubereiten
6 Fruit Dreams und Milchshakes	<ul style="list-style-type: none"> Obst und Milch/Milchprodukte kühl lagern Saisonalität Kennzeichnung 	die Pyramidenbotschaft „täglich drei Milchportionen“ verstehen und bei der Zubereitung von Milchspeisen mit Obst Handlungsalternativen für sich selbst erkennen
Optional: Party for Friends – Die Generalprobe	<ul style="list-style-type: none"> Rezepte variieren Büfettaufbau Tischdekoration Mahlzeiten planen 	gelernte Speisen mit leichten Variationen zubereiten und sie als Mahlzeiten bewerten
7 Dinner for Guests – Die praktische Prüfung	<ul style="list-style-type: none"> Einladung zum Essen planen für Gäste kochen Tisch eindecken Gäste empfangen 	Speisen für andere selbstständig zubereiten, ansprechend anrichten und garnieren

► **Folie**
Das machen
SchmExperten (S. 27)

Fachliche Kompetenzen

Alle Themen bauen aufeinander auf und haben ein ähnliches Ablaufschema. So entwickeln die SuS Routinen und vieles geht von Mal zu Mal leichter. Die SuS werden selbstständiger, festigen das Gelernte, erweitern ihr Fachwissen und gewinnen neue Erkenntnisse. Wiederkehrende Inhalte, die sich wie ein roter Faden durch alle Einheiten ziehen, sind: die Ernährungspyramide, Portionsgrößen, Zutaten, Lebensmittelzubereitung, Rezepte, Arbeitsplatz, Hygiene, Arbeitssicherheit, gemeinsam essen und Esskultur.

Überfachliche Kompetenzen

Außerdem arbeiten die SchmExperten kooperativ, machen SinnExperimente und setzen sich selbstständig mit Forscher- und Warum-Fragen auseinander. Sie recherchieren, kommunizieren, suchen gemeinsam Lösungen, bewerten, präsentieren, lernen andere Meinungen zu akzeptieren und mit Widersprüchen umzugehen. Denn was schmeckt und lockt, ist nicht automatisch gesundheitsförderlich und sozial verantwortlich oder umgekehrt. Immer wieder reflektieren sie kritisch ihr Lernen und

MÖGLICHER UNTERRICHTSVERLAUF

KOMPETENZERWARTUNGEN

- Sandwiches zubereiten und Frühstücke nach der Pyramidenformel fürs Frühstück bewerten,
- Vollkornbrot erkennen und als Alternative zu Weiß- oder Mischbrot kennenlernen,
- Brotsorten geschmacklich unterscheiden und Brote bzw. Brötchen begründet auswählen,
- Salat putzen und waschen.

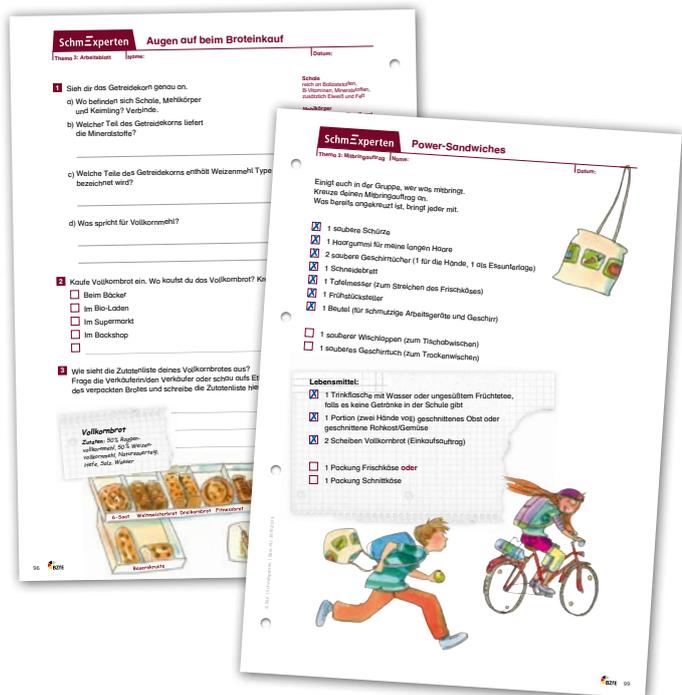
Gleichzeitig bauen die SuS ihre Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenzen aus.

VORLAUF

Phase bis zu 45 min	Ablauf/Interaktion	Sozialform/Methode Materialien
Einstieg Anknüpfung	SuS stellen ihre HA „Die Sicherheitsbeauftragten“ vor und besprechen diese.	Unterrichtsgespräch » AB: Die Sicherheitsbeauftragten
Präsentation	Einzelne SuS präsentieren ihre Ergebnisse der Forscherfragen. Forscherfrage zur Arbeitssicherheit erst bei Thema 4 präsentieren.	Schülerpräsentation, Unterrichtsgespräch <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materialien je nach Forscherfrage
Vorbereitung der Praxis	SuS bilden Gruppen für die nächste Stunde und teilen Mitbringaufträge untereinander auf. L verteilt Rollenkarten und SuS stellen sich gegenseitig ihre Aufgaben vor.	Gruppenarbeit » Mitbringauftrag » Rollenkarten
Hausaufgabe (HA)	L erteilt Arbeitsauftrag, Vollkornbrot einzukaufen.	Unterrichtsgespräch » AB: Augen auf beim Brotkauf

Anmerkungen:

Zur Entlastung der Kernstunde (Erarbeitung 2) den Brottest vorziehen. In diesem Fall bringt L zwei verschiedene Testbrote mit (Vollkornbrot und Körnerbrot). Damit reduziert sich der Mitbringauftrag für die SuS auf eine Scheibe Vollkornbrot.

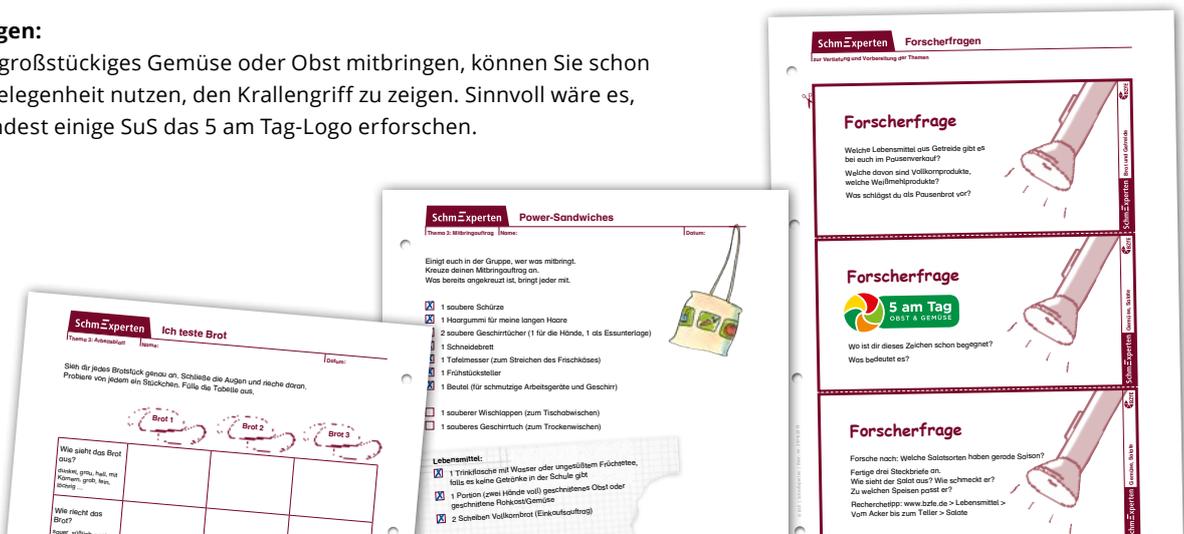


KERNSTUNDE

Phase 90 min	Ablauf/Interaktion	Sozialform/Methode Materialien
Einstieg	SuS machen sich startklar und gehen in Gruppen unter Aufsicht der Startklar-Beauftragten Hände waschen.	Übung/Gruppenarbeit
Hinführung	L zeigt Abb. der Power-Sandwiches und fragt: Was ist Power?	Impuls » Folie: Power-Sandwiches
Erarbeitung 1	Erfahrungsaustausch zur HA Broteinkauf: Was ist Vollkornbrot? Warum heißt es so? SuS vergleichen die Brotscheiben miteinander und erkennen Unterschiede.	Unterrichtsgespräch
Erarbeitung 2 und Ergebnissicherung	L und SuS führen Brottest durch. SuS probieren ihr Brot und das Vollkornbrot des L oder anderer SuS und vergleichen. L und SuS fassen die Ergebnisse zusammen.	Übung/Gruppenarbeit » AB: Ich teste Brot ▪ Kostproben von fein gemahltem Vollkornbrot
Integrierte Praxis	L präsentiert 2 verschiedene Salatköpfe. L oder ein bis zwei SuS putzen, waschen und zerkleinern die Salate und verteilen diese an die Gruppentische. Rezeptwächter achten darauf, dass der Arbeitsplatz richtig eingerichtet ist. SuS belegen bzw. bestreichen ihr Brot mit Schnittkäse oder Frischkäse. SuS legen ein Salatblatt auf ihr Brot.	Übung/Gruppenarbeit ▪ Zutaten ▪ Arbeitsgeräte ▪ Vollkornbrot in Reserve ▪ 2 verschiedene Salatköpfe ▪ scharfes Messer und Schneidbrett für Gemüse oder Obst ▪ Frühstücksteller
Ergebnissicherung	SuS stellen Bezug zur Pyramide her und prüfen die Pyramidenformel fürs Frühstück. L thematisiert die Handportion für Rohkost und Obst. SuS ergänzen die mitgebrachte fehlende Portion Obst/Rohkost und das Getränk.	Unterrichtsgespräch ▪ Poster oder Folie: Die Ernährungspyramide
Wiederholung	SuS räumen auf und säubern ihren Arbeitsplatz. Fertig-Beauftragte achten auf Sauberkeit.	Übung/Gruppenarbeit ▪ 1 Eimer mit klarem Wasser ▪ 1 Eimer mit Spülmittel
Gemeinsam essen (ggf. um Pause verlängern)	SuS decken den Tisch und essen gemeinsam ihr Sandwich. Esskulturminister achten auf eine schöne Essatmosphäre. SuS räumen ab und spülen nach Möglichkeit.	Übung/Gruppenarbeit ▪ Frühstücksteller ▪ ggf. Platzset oder sauberes Geschirrtuch
Reflexion	SuS reflektieren die Stunde anhand des Reflexionsbogens. L sammelt alle Reflexionsbögen ein. L teilt das Rezept aus.	Einzelarbeit » AB: Das habe ich gelernt » Rezept: Power-Sandwiches
Forscherfragen	SuS können eine Forscherfrage wählen, z. B.: ▪ Was ist drin in deinem selbst gemachten Müsli, was im Fertigprodukt? Wie wird dein Müsli zum Pyramidenfrühstück? ▪ Wo ist dir dieses Zeichen (5 am Tag) schon begegnet? Was bedeutet es?	Unterrichtsgespräch » Forscherfragen

Anmerkungen:

Sollten SuS großstückiges Gemüse oder Obst mitbringen, können Sie schon heute die Gelegenheit nutzen, den Krallengriff zu zeigen. Sinnvoll wäre es, wenn zumindest einige SuS das 5 am Tag-Logo erforschen.



IDEENBÖRSE

SinnExperiment	Materialien
<p>Wer erkennt die Brotsorten? Vier verschiedene Brot- und Brötchensorten werden klein geschnitten in einem zugedeckten Korb in den Gesprächskreis gestellt. Die SuS schließen die Augen, erhalten ein Stück Brot und kosten es blind. Durch Tasten, Riechen und Schmecken bestimmen sie, welches Brot bzw. Brötchen es ist. Sie versuchen auch die Brotsorte zu benennen.</p> <p>Alternativ: Die Brot- und Brötchenstücke liegen offen in einem Korb. Die SuS wählen nacheinander ein Stück und versuchen es den daneben liegenden Brotlaiben oder Brötchen zuzuordnen. Gemeinsam versuchen die SuS die Brotsorten und Brötchen zu benennen.</p>	<p>» AB: SinnExperimentierbogen</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 verschiedene Brotsorten bzw. Brötchen Korb Brotmesser und Brettchen (zum Schneiden) ggf. Servietten als Unterlage
Versuch	Materialien
<p>Was ist im Vollkorn enthalten? SuS sieben das selbst gemahlene Vollkornmehl mit einem feinen Sieb durch. Im Sieb bleiben die Schalenanteile zurück, in der Schüssel das Weißmehl (Auszugsmehl). Daran erkennen sie den Unterschied zwischen Weißmehl und Vollkornmehl und können ableiten: Wo ist mehr enthalten? Die SuS erkennen die wertvollen Bestandteile von Vollkornbrot. Zum Schluss geben sie die Schalen wieder zum Mehl und erhalten so ihr Vollkornmehl.</p>	<ul style="list-style-type: none"> etwa 5 Esslöffel selbst gemahlene Vollkornmehl Feinsieb 2 kleine Schüsseln
Rezepte variieren	Materialien
<p>Vom Pausenbrot zum Appetithäppchen SuS zerteilen ihre Vollkorn-Sandwiches in mundgerechte Häppchen und spießen sie zusammen mit Rohkost bzw. Obststückchen mit einem Partypicker auf. SuS entscheiden, was sie kombinieren möchten und wie sie es zusammenstecken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornbrot Brotbelag (Käse, Frischkäse) klein geschnittene Rohkost, Obst Partypicker



Selbstbeobachtung	Materialien
<p>Sind eure Pausenbrote pyramidentauglich? SuS schauen nach, was sie als Pausenbrot mitgebracht haben. Welche Pyramidenbausteine sind enthalten? Sie legen die entsprechenden Pyramidenkarten vor sich auf den Tisch und vergleichen ihr Pausenbrot mit der Pyramidenformel an der Tafel. Was fehlt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pyramidenformel fürs Frühstück an die Tafel schreiben » AB: Die Pyramidenbausteine Pausenbrote der SuS

IMPULSE FÜR FÄCHERÜBERGREIFENDES LERNEN



- Getreidearten: Aussehen, Verwendung
- Mehltypen: Typenzahl und ihre Bedeutung
- Aufbau eines Getreidekorns
- Experiment: Gar nicht altbacken – Wie Brot richtig aufbewahrt wird. Aus dem Unterrichtsmaterial: Küchengeheimnissen auf der Spur. Als Download erhältlich unter: www.ble-medienservice.de > Suche: 0591
- die Bedeutung von Brot in der Bibel
- Aktion „Brot für die Welt“
- Wie frühstücken Menschen in anderen Ländern und Kulturkreisen?
- Redewendungen rund ums Brot
- Warum werfen wir so viele Lebensmittel weg? www.zugutfuerdietonne.de
- kritische Auseinandersetzung mit dem Thema: Bäckerhandwerk oder Backautomaten
- Werbung für Brote mit Fantasienamen wie Fitness- oder Weltmeisterbrot analysieren: Was wird versprochen?
- Besuch einer Bäckerei, eines Bio-Ladens oder einer Mühle
- _____
- _____

TRANSFER INS SCHULLEBEN



- Schulkiosk-Check: Gibt es dort Vollkornbrot und Pyramidenfrühstücke?
- Plakat im Foyer aufhängen, das Fotos von Pyramidenfrühstücken samt Formel zeigt
- Appetithäppchen auf Schulfesten anbieten
- _____
- _____

AUSGEWÄHLTE LINKS

- Rund ums Brot unter: www.bzfe.de > Lebensmittel > Vom Acker bis zum Teller > Brot
- Videoclip zur Frage: Warum werden so viele Lebensmittel weggeworfen? Unter: www.zugutfuerdietonne.de

