



Landesvereinigung
für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.

Newsletter 2009
„Gesunde Schule“
Materialien für Lehrerinnen und Lehrer
zur Ernährungsbildung
in Thüringer Schulen



CARL-AUGUST-ALLEE 1
99423 WEIMAR

TELEFON:
0 36 43/ 5 92 23
0 36 43/ 51 56 11

TELEFAX:
0 36 43/ 50 18 99

EMAIL:
INFO@AGETHUR.DE

INTERNET:
WWW.AGETHUR.DE

gefördert durch die TK - Thüringen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

„Materialien zur Ernährungsbildung für Lehrer in Thüringen“

Schulen haben einen klaren Erziehungs- und Bildungsauftrag. Nach § 47 des Thüringer Schulgesetzes zur Gesundheits- und Sexualerziehung „[...] hat die Schule durch geeignete Maßnahmen die Gesundheitserziehung zu unterstützen. Sie entwickelt ein umfassendes Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise [...]. Bildungsinhalte zur Gesundheitserziehung sind fächerübergreifend und über den Unterricht hinaus zu vermitteln. Gesunde Lebensweise ist an jeder Schule aktiv zu gestalten.“ Ferner noch „sind die Eltern über Ziel, Inhalt und Formen der Gesundheitserziehung zu unterrichten“. Neben klassischen Elementen in den Lehrplänen erweitern sich damit die Anforderungen um aktuelle Bereiche in der Gesundheitsförderung, wie dies zum Beispiel die Ernährungserziehung im Unterricht betrifft. Die Auswahl an Materialien zur Unterrichtsgestaltung ist sehr groß und die Prüfung dieser ist herausfordernd, zeitintensiv und nur beschwerlich realisierbar. Um Lehrer speziell in Thüringen bei der Auswahl der Materialien zu unterstützen, wurde dieser Newsletter verfasst.



Generell gilt zu beachten, dass die Inhalte von Materialien teilweise nicht interessenneutral dargestellt werden. Deshalb empfiehlt sich prinzipiell eine Recherche über die BZgA oder den aid, da diese Institutionen interessenneutral berichten (siehe unten).

Dieser Newsletter soll lediglich dazu dienen, einen Überblick über Beschaffungsmöglichkeiten von Materialien zu geben. Aufgrund der Vielzahl an Materialien kann keine eigentliche Auswahl für die Lehrer getroffen werden. Sie müssen entsprechend ihrer Eignung für das jeweilige Anliegen im Unterricht selbst gewählt werden. Dem Interessenten muss zunächst klar sein, welcher Inhalt vermittelt werden soll (z. B. Grundnährstoffe, gesundes Pausenbrot, Verwertung verschiedener Obst- und Gemüsesorten, industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln etc.). Übersichtliche Leitlinien und Checklisten für das Vorgehen bei der Auswahl geeigneter Lehrmaterialien sind online zu finden

(<http://www.bzga.de/ernaehrung-klasse1-6/?uid=6eea9e9d253885d91d85e91ef8d8d919&id=Seite2880>).

REVIS

Zur praktischen Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages können die Ergebnisse des Projektes „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen 2003 – 2005“ (REVIS) anregen. Ziel dieses Projektes war es, Hilfestellung zur Innovation und Weiterentwicklung der Ernährungs- und Verbraucherbildung in den Schulen zu erarbeiten. Ein Teilziel war dabei die Analyse von Unterrichtsmaterialien. Im Zuge dessen wurde eine Webseite eingerichtet, welche als Portal der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen dient (www.evb-online.de). Unter dem Menüpunkt „Navigation“ auf dieser Seite sind die Recherchen der 174 begutachteten Materialien zur Ernährungs- und Verbraucherbildung dokumentiert (http://www.evb-online.de/schule_materialien_suche.php). Es kann hier zwischen den Bereichen „Verbraucherbildung“ und „Ernährungsbildung“ gewählt werden. Anschließend kann man zwischen derzeit sieben Themenfeldern der Ernährungsbildung selektieren und die Schulstufe kann ebenfalls angepasst werden. Die Unterrichtsmaterialien werden aufgelistet und sind tabellarisch geordnet. Durch Anwählen des gewünschten Materials wiederum können Informationen eingeholt werden, wie zum Beispiel Inhalt in übersichtlicher Kurzform, Bezugsquelle, Preis, Medienart etc. Diese Seiten bieten eine sehr gute Übersicht, wenn Lehrer bereits wissen, nach welchen Inhalten sie suchen. Leider ist diese Seite nach 2005 nicht wieder aktualisiert worden.



Im Rahmen des REVIS-Projektes wurden auch Schulbücher geprüft. Es zeigte sich, dass diese viele inhaltliche Mängel aufwiesen und Inhalte zumeist nicht in aktuellem Kontext dargestellt waren. Eine selbstständige und stets aktualisierte Zusammenstellung der Unterrichtsmaterialien durch den Lehrer über andere Portale als die Lehrbücher wahrt folglich die Qualität des zu vermittelnden Wissens.

Es gibt zum gegenwärtigen Zeitpunkt keine Richtlinien, welches Ernährungswissen konkret vermittelt werden muss. In einer verabschiedeten Erklärung zur Ernährungs- und Verbraucherbildung der drei Fachverbände Deutschland-Österreich-Schweiz wird gefordert, dass eine schulische Institutionalisierung qualitätsgesicherter Bildungs- sowie Ausbildungsstandards auf der Basis von REVIS durch die Kultusministerkonferenz erfolgt.

Bisweilen kann hinsichtlich zu vermittelnder Inhalte im Unterricht neben den Lehrplänen auch der Thüringer Bildungsplan dienen (<http://www.thueringer-bildungsplan.de>). Im Rahmen des REVIS-Projektes wurden Vorschläge für Bildungsziele und Kompetenzen im Sinne einer Qualitätssicherung an Schulen gelistet (http://www.evb-online.de/schule_referenzrahmen.php).

Zur Entwicklung der Lehrkompetenz für Ernährungsbildung wurde ein anschauliches Portfolio entwickelt (http://www.evb-online.de/lehrerbildung_portfolio.php). Zusätzlich steht seit kurzem auch ein übersichtliches Curriculum zu den Bildungszielen der Ernährungs- und Verbraucherbildung zur Verfügung (http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=649; 3,50 €).

Im Folgenden wird Ihnen eine kurze Übersicht rund um das Thema Materialien zur Ernährungsbildung gegeben.

! Ein Angebot der TK



Gesunde Schule mit „primakids“

Das Umfeld, in dem ein Mensch einen Großteil seiner Zeit verbringt, nennt man auch „Lebenswelt“. Ob Familie, Kindergarten, Schule, Stadtteil oder Gemeinde - die Lebenswelt prägt den Einzelnen.

So beeinflusst sie etwa die Gesundheit ihrer Mitglieder. Wenn die Lebensumstände entsprechend gut sind, können die Menschen ein aktives und gesundes Leben führen. Die TK setzt sich dafür ein, dass solche Lebenswelten möglichst positiv auf die Gesundheit wirken und unterstützt deshalb u.a. Schulen auf dem Weg zur „Gesunden Schule“.

Die „Gesunde Schule“ steht dabei für ein Leitbild. Hierbei soll die Gesundheitsförderung Schritt für Schritt in die Aktivitäten der Schule integriert, Verhaltensweisen und Strukturen auf Dauer verändert werden. Die „Gesunde Schule“ soll Zufriedenheit für alle Mitglieder der Schulgemeinschaft bieten und Gesundheitsressourcen erschließen. Projekte im Rahmen der „Gesunden Schule“ fördert die TK mit bis zu 5.000 Euro. Wenn Sie bereits ein Projekt auf dem Weg zur „Gesunden Schule“ in Ihrem Schulprogramm fest verankert haben, Ihnen aber noch fundiertes Unterrichtsmaterial fehlt, kann Sie unser handlungsorientierter Gesundheitsunterricht „primakids“ auf diesem Weg unterstützen.

Was beinhaltet „primakids“?

„primakids“ sind Unterrichtseinheiten, die im Internet zum Download zur Verfügung stehen. Das Angebot besteht aus zwei Spiralcurricula zur Gesundheitserziehung für die 1. bis 4. Klasse zu den Themenschwerpunkten Gesundheitsförderung und Adipositasprävention. Alle Einheiten sind alters- und jahrgangsgerecht konzipiert, erprobt und evaluiert. Pro Schuljahr stehen der Lehrkraft Online-Materialien für fünf Unterrichtseinheiten à 90 Minuten zur Verfügung. Diese bestehen aus Arbeitsblättern, Stundenbildern, Elternbriefen und Hintergrundinformationen.



Unterrichtsschwerpunkt Gesundheitsförderung

Bewegung

Die Kinder lernen in diesem Unterrichtsbaustein Relevantes zum Muskelaufbau, Gleichgewicht und zur gesunden Haltung. Gleichzeitig schulen sie ihre bewusste Körper- und Selbstwahrnehmung durch Bewegungsspiele und Entspannungsübungen.

Ernährung

Sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen über Lebensmittel und Nährstoffe wird vermittelt.

Stressbewältigung

Nachdem die Schüler Stress in verschiedenen Erscheinungsformen kennengelernt haben, üben sie Bewältigungsstrategien auf spielerische Weise ein.

Gewaltprävention

Die Kinder lernen, das eigene Konfliktverhalten und das der Anderen besser zu verstehen und einzuschätzen. Darüber hinaus werden sie in die Lage versetzt, Konflikte konstruktiv und gewaltfrei zu lösen.

Suchtprävention

In diesem Baustein entwickeln Schüler psychosoziale Lebenskompetenzen, vor allem in der Selbstwahrnehmung und der Kommunikation. Spielerisch werden die bewusste Sinneswahrnehmung sowie die Selbstreflexion gefördert.

Unterrichtsschwerpunkt Adipositasprävention

Obst und Gemüse - 5 am Tag

Die Kinder lernen die Vielfalt an Obst und Gemüse kennen. Dabei werden sie auch zu einem ausreichenden täglichen Obst- und Gemüseverzehr angeregt.

Fettarme und ausgewogene Ernährung

Ziel ist der bewusste Umgang mit fettreichen Lebensmitteln. Dazu erfahren die Schüler spielerisch die Wirkung verschiedener Fette auf die eigene Leistungsfähigkeit.

Täglich eine gemeinsame Familienmahlzeit

Die Kinder erfahren, dass eine gemeinsame Mahlzeit Spaß macht und wichtig ist. Sie werden zur Nachahmung in der eigenen Familie angeregt.



Maximal eine Stunde Fernsehen am Tag

Die Kinder reflektieren ihren eigenen Fernsehkonsum und lernen Alternativen für eine aktive Freizeitgestaltung kennen.

Mindestens eine Stunde Bewegung am Tag

Bewegungsreiche Spiele zeigen den Schülern, dass aktive Freizeitgestaltung Spaß machen kann.

„primakids“ als Baustein zur „Gesunden Schule“

Unser handlungsorientiertes Unterrichtsangebot „primakids“ kann Sie auf dem Weg zur gesunden Schule unterstützen. Wichtig ist, dass Sie neben dem Unterricht zusätzliche Handlungsebenen mit einbeziehen. Denn eine „Gesunde Schule“ gelingt dann, wenn die Schulleitung, der Lehrer, der Schüler, das Schulpersonal und die Eltern beteiligt sind.

Wenn Sie „primakids“ als einen Baustein für ihr Gesundheitsförderungskonzept einsetzen, stellen wir Ihnen die Online-Module im Rahmen unserer TK-Förderung „Gesunde Schule“ kostenfrei zur Verfügung. Möchten Sie „primakids“ in Ihrem Unterricht einsetzen oder benötigen Sie für Ihr Vorhaben weitere Unterstützung?

Wir schicken Ihnen gerne ein Antragsformular zu und beantworten Ihre Fragen (E-Mail gesundeschule@tk-online.de). Den Antrag und ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet (www.tk-online.de/gesundeschule). Wenn der ausgefüllte Antrag bei uns eingegangen ist, erhalten Sie innerhalb von vier Wochen eine Rückmeldung.

Für weitere Fragen steht Ihnen vor Ort auch Mike Römer, Präventionsberater in Thüringen, zur Verfügung (Tel. 0361 - 54 21 211, E-Mail mike.roemer@tk-online.de).

Ihre Techniker Krankenkasse

! Materialien für den Lehrer

Bausteine zur Vorbeugung von Übergewicht und Essstörungen (TKM - Uni Jena – ThILLM)

Die wissenschaftlich evaluierten Programme PriMa, TOPP und Torera sowie die weiterführenden Elemente wurden vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena in Kooperation mit dem Thüringer Kultusministerium entwickelt. Die Programme können als fächerübergreifende Bausteine in das Gesundheitskonzept der Schulen integriert werden (http://www.med.uni-jena.de/mpsy/prima/Flyer_Bausteine_PraevEssBew2008.pdf). Fortbildungen werden durch das ThILLM und Thüringer Kultusministerium organisiert.

BZgA

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Behörde des Bundes mit der Aufgabe, gesundheitsgerechtes Verhalten der Bürgerinnen und Bürger zu fördern. Die BZgA stellt eine umfangreiche Fachdatenbank „Ernährungserziehung in der Grundschule (Klasse 1-6)“ bereit (<http://artemis.bzga.de/egs>). Dies ist ein Online-Angebot für Lehrerinnen und Lehrer in der Grundschule und beinhaltet ein Recherchetool für Unterrichtsmaterialien differenziert nach Thema, Schulfach und Schulklasse. Adressen und direkte Downloads für Plakate, Broschüren, Ordner, Hefter, Bücher, Arbeitsblätter, Experimente, Karten, Spielvorlagen, Folien und Infobriefe werden angegeben. Neben einer Materialübersicht beinhaltet diese Seite auch aktuelle Meldungen und Hintergrundinformationen sowohl zur Nahrungsmittelgewinnung und -industrie als auch zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung.



Die BZgA stellt kostenfreie sowie kostenpflichtige Materialien zur Verfügung. Die Kosten sind in der Regel abhängig von der Medienart (DVD, Toolboxen, Broschüren etc.).

Für diejenigen, die sich vorzugsweise in Form von Printmedien statt online über bestehende Angebote informieren möchten, stellt die BZgA außerdem eine umfassende Übersicht zu „Unterrichtsmaterialien zur Ernährungserziehung in der Grundschule – eine bundesweite Bestandsaufnahme“ sowie fortführend für die Klassen 5–10 die Broschüren „Ernährung & Gesundheit“ und „Essgewohnheiten“ zur Verfügung (<http://www.bzga.de/?uid=00f4e0769007676e75d6783707b11f31&id=medien&sid=6>). Die Übersichten umfassen sowohl Medien der BZgA und des aid als auch anderer Einrichtungen.

aid infodienst

Über den aid infodienst ist ein umfangreiches Medienpaket zu beziehen. Dieser Informationsdienst ist ein interessenunabhängiger, durch öffentliche Mittel finanzierter, gemeinnütziger Verein im Bereich Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Die Materialenauswahl ist vielfältig, derzeit existieren allein 106 Angebote zu Unterrichtsmedien der Ernährungsbildung (<http://aid-macht-schule.de>). Die Materialien sind gruppiert für 4- bis 18-Jährige sowie für Berufs- und Fachschüler. Für eine individuell angepasste Materialauflistung kann man über den Medienshop selektieren. Es finden sich weiterhin Anregungen zu Themen, welche im Unterricht erörtert werden können sowie dazu gehöriges Material, welches für einen geringen Unkostenbeitrag (ca. 2/3 des Angebots unter 10 Euro) erhältlich ist. Zu den derzeit bekanntesten Medien des aid zählt neben der Ernährungspyramide der Ernährungsführerschein (siehe unten).



Über das Portal „aid macht Schule“ besteht die Plattform „Talking Food“, welche insbesondere für die Ernährungsaufklärung bei Jugendlichen konzipiert wurde. Darüber ist auch ein Newsletter zu abonnieren (<http://talkingfood.de/presse/newsletter>). Dieser informiert Lehrer zu Unterrichtseinheiten, Hausaufgaben, Spielen und Aktionen, Weiterbildungen und vielem mehr.

Im Folgenden finden Sie den Auszug aus Medien, welche durch „IN FORM – Deutschlands Initiative für mehr Bewegung und gesündere Ernährung“ gefördert werden und gleichzeitig zu den bekanntesten Unterrichtsmedien gehören.

aid-Ernährungsführerschein – ein Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule



(<http://aid.de/ernaehrung/ernaehrungsfuehrerschein.php>): Dies ist ein Unterrichtskonzept für 3. Klassen, welches sechs bis sieben Doppelstunden umfasst. Ziel ist die Vermittlung des praktischen Umgangs mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Die Lehrkraft selbst kann die Inhalte in einem Klassenzimmer vermitteln, besondere Räumlichkeiten sind keine Voraussetzung. Das Medienpaket ist für 40,- Euro erhältlich. In Thüringen kann der Ernährungsführerschein auch durch den Thüringer Landfrauenverband e.V. umgesetzt werden (<http://www.thueringer-landfrauenverband.de>).

aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide ist ein anschauliches Portionenmodell und vermittelt Wissen zur Zugehörigkeit von Lebensmitteln zu Lebensmittelgruppen, weiterhin zu Portionsgrößen und die Ausgewogenheit von Mahlzeiten eingebunden in die Reflexion des eigenen Essverhaltens. Bitte nutzen Sie die Leseproben der vorgestellten Medien auf den entsprechenden Webseiten:



• Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide

(http://aid.de/shop/shop_detail.php?cat=1&id=4301): Die Kinder lernen mit ihrer selbst gebastelten Ernährungspyramide. 4 Module mit Arbeitsvorschlägen, 21 Aktionen, 47 Kopiervorlagen und ein Spiel sind für 9,- Euro erhältlich.

• Die aid-Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten

(http://aid.de/shop/shop_detail.php?cat=1&id=4105): Das System ist geeignet, um mit der Ernährungspyramide in Gruppen zu arbeiten. Das Medienpaket, u. a. bestehend aus 22 Portionskarten, 190 Lebensmittelkarten und einem Wandsystem, ist für 79,- Euro erhältlich.

• Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen

(<http://aid.de/ernaehrung/kinder.php?orderno=3899>): Dieses Heft kann begleitend zur Ernährungspyramide bezogen werden. Es liefert Hintergrundinformationen und didaktische Ansätze zur Anwendung der Ernährungspyramide. Das Heft ist für 1,50 Euro erhältlich.

Gemüse und Obst – Nimm fünf am Tag



(http://aid.de/shop/shop_detail.php?cat=1&id=3232): Das Paket veranschaulicht die Vielfalt an erhältlichem Obst und Gemüse. Im Zusammenhang mit der eigenständigen Zubereitung einfacher Rezepte mit Obst und Gemüse wird besprochen, wo diese zu kaufen sind und was eine angemessene tägliche Aufnahme dieser Lebensmittel ist. 33 Aktionsvorschläge und 18 Arbeitsblätter sind für 6,50 Euro erhältlich.

Materialien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)-Sektion Thüringen sind zum Beispiel:



„6-Sterne-Frühstückscup“ bildet eine Arbeitsgrundlage zur Auseinandersetzung mit einem gesunden Schulfrühstück. Nach abschließender Behandlung im Unterricht sowie in regelmäßigem Turnus wiederkehrend können zur Einschätzung des eigenen Schulfrühstücks Sterne für verschiedene Kategorien vergeben werden. Das Material eignet sich für Vorschulkinder und Schüler bis zur fünften Klasse. Die Verteilung erfolgt bei Projektanmeldung und ist kostenlos für Kitas und Schulen. Zu Ihrer Information: Analog dazu gibt es auch einen „6-Sterne-Bewegungscup“.

So gesund und bunt: Bastelmaterial für Vorschule und erste bis zweite Klasse, besteht aus zwei sich ergänzenden Teilen. Auf spielerische Art erfahren Kinder Wissenswertes über gesundes Essen und Trinken. Die Bastelbögen können kostenlos unter der Übernahme von Portogebühren bei der DGE-Sektion Thüringen bestellt werden.

Milch Sudoku: Für das kommende Jahr ist die Entwicklung eines Milch-Rätsels geplant, welches für Vorschüler bis hin zur 3. Klasse eingesetzt werden soll. Es ist ein Denkspiel mit einfachen Lebensmittelmotiven für Kinder, welches beliebig oft verwendet werden kann. Das Sudoku kann kostenlos unter der Übernahme von Portogebühren bei der DGE-Sektion Thüringen bestellt werden.

Karten-Spiel „Welche Knolle zu welchem Kraut?“: Schüler lernen anhand von Karten die richtige Zuordnung heimischer Gemüseknochen und dem dazu gehörigen Kraut. Auf der Kartenrückseite sind Informationen zum jeweiligen Gemüse mit Rezeptvorschlägen. Das kostenlose Material kann unter Übernahme der Portogebühr ab Ende 2011 bei der DGE-Sektion Thüringen angefordert werden.

Materialien der Verbraucherzentrale Thüringen sind zum Beispiel:

Medienkiste „fair handeln – clever kaufen“: Dieses Angebot steht bei der Verbraucherzentrale Thüringen zum Einsatz an Schulen bereit. Kinder erfahren spielerisch, was Nachhaltigkeit im Sinne sozialer, wirtschaftlicher und ökologischer Verantwortung bedeutet. Die Medienkiste enthält 30 ausgewählte Materialien für Lehrer und Multiplikatoren (CDs, Filme, Folienvorträge, Bildungsmappen und vieles mehr) und kann bei der Verbraucherzentrale Thüringen kostenlos (Versand mit Übernahme der Portokosten oder Selbstabholung) ausgeliehen werden (ernaehrung@vzth.de).



Erlebniskiste „Essen, Trinken & Co“: Analog zur Medienkiste gibt es die Erlebniskiste zum Einsatz an Grundschulen. Sie enthält 85 verschiedene Materialien für Lehrer und Schüler.

Darüber hinaus stellt die Verbraucherzentrale Thüringen ein **umfangreiches Angebot an Informationsflyern** zu verschiedenen Themen zur Verfügung. Bitte erkundigen Sie sich in den entsprechenden Verbraucherberatungsstellen vor Ort (www.vzth.de, Menüpunkte Ernährung; Beratung).

! Materialien mit einer Thüringen-Spezifik

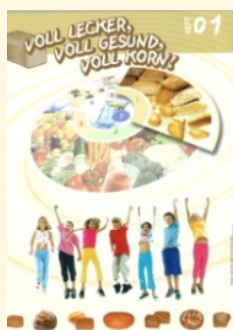
Materialien mit einer Thüringen-Spezifik sind im derzeitigen Angebot nur in geringem Umfang zu finden und mehrheitlich für Grundschüler entwickelt. Die DGE-Sektion Thüringen arbeitet derzeit an entsprechenden Medien, die auch von höheren Klassenstufen verwendet werden können. Sollten Sie Anregungen dazu haben, melden Sie sich bitte bei der DGE-Sektion Thüringen (Ansprechpartner Witold Maichrowitz, Tel. 03641/949749, Fax 03641/949742, E-Mail b9mawi@uni-jena.de).

Die bisweilen von der DGE-Sektion Thüringen entwickelten und erhältlichen Schülermaterialien sind für die Vermittlung von Ernährungswissen in der dritten und vierten Klassenstufe geeignet. Die sieben Themenmappen zum Ernährungskreis veranschaulichen auf ansprechende Art und Weise die Bedeutung der sieben Lebensmittelgruppen im Ernährungskreis. Neben allgemeinen Informationen zu gesundheitlichen Aspekten der Lebensmittelgruppen geben sie Anreiz, über regionale Lebensmittelproduktion sowie Herkunft von Lebensmitteln zu sprechen. Es werden Informationen zur Lebensmitteltechnologie und -industrie überbracht. Die Thüringen-Spezifik zeigt sich vor allem darin, dass Lebensmittel, welche in Thüringen traditionell und gegenwärtig von großer Bedeutung sind, diskutiert werden. Parallel dazu wird die Verbindung zum „Geprüfte Qualität“-Thüringen-Zeichen hergestellt, welches zur Absatzförderung für Thüringer Produkte entwickelt wurde (<http://www.agrarmarketing.thueringen.de>). Praktisch ist, dass im Hefter weitere Materialien zum Thema gesammelt werden können. Als kreative Anregung um sich mit den Themenfeldern auseinanderzusetzen, werden diese mit Rätseln, Experimenten und Frageblöcken zum Gelernten umrahmt. Die Mappen bieten eine gute Arbeitsgrundlage und können darüber hinaus nach den individuellen Ansprüchen des Lehrers aufbereitet werden. Gestützt durch das Thüringer Ministerium für Landwirtschaft, Naturschutz und Umwelt können die Mappen bei Übernahme von Portokosten unentgeltlich bei der Geschäftsstelle der DGE-Sektion Thüringen bestellt werden (Tel. 03641/949749, Fax 03641/949742, E-Mail b9mawi@uni-jena.de).



Zu Ihrer Information: Während der Ansatz, Lebensmittel zu gruppieren, beim aid durch die Ernährungspyramide umgesetzt wird, transportiert dies die DGE durch den Ernährungskreis. Beide Modelle verwenden als Grundlage die so genannten D-A-CH-Referenzwerte und basieren damit auf denselben Ausgangsempfehlungen.

Hier nun eine stichwortartige Zusammenfassung der sieben Mappen:

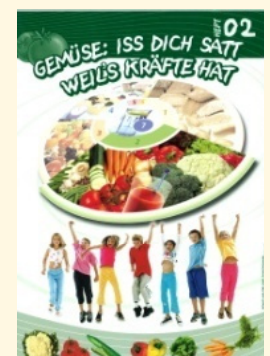


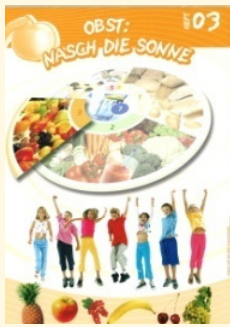
Mappe 1: Vollkornprodukte

Vollkorn, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Getreidesorten, Getreidekorn, vom Feld – Mehl – Bäcker – zum Supermarkt (Vergleich früher und heute), Backen, Müsli

Mappe 2: Gemüse

Lagerung, Gemüseanbau in Thüringen, Saisonalität, die Kartoffel in Thüringen, 5-am-Tag, Portionsgrößen, Sorten und Gruppierungen von Gemüse, Kräuter, Gemüse als Sattmacher, Nährstoffe (Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine)



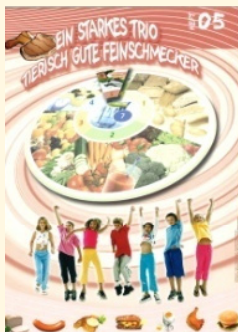


Mappe 3: Obst

Obstsorten, Obstanbau in Thüringen, Saisonalität, Bio-Siegel, 5-am-Tag, Portionsgrößen, Süße, wichtige Inhaltsstoffe, Vitamin C, Obst in Mahlzeiten

Mappe 4: Milchprodukte

Homogenisierte Milch, versteckte Milch in Lebensmitteln, Milchprodukte: Joghurt/ Milch/Quark/Käse etc., Milchsäurebakterien. wertgebende Inhaltsstoffe der Milch – Kalzium und Knochen

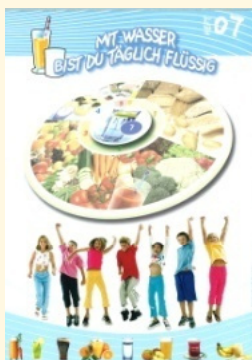


Mappe 5: Tierische Produkte

Ei, Hühnerhaltung, Güteklassen und Beschriftung, Fleisch, die richtige Menge, Eisen, Vitamine, Eiweiß und Bedeutung für den Muskel, Fisch, Sorte, Fettqualität, Fische in Thüringer Gewässern, Jod

Mappe 6: Fette und Öle

Bedeutung im Körper, Fett ist nicht gleich Fett, Unterscheidung Öle und Fette, Fette in Fertigprodukten, Kalorien versus Gesundheit, Geschmacksträger, Gewinnung und gesundheitlicher Wert, fettarme Alternativen, Rapsöl in Mitteldeutschland



Mappe 7: Wasser

Trinken, Bedeutung im Körper, Aufnahmequellen, Wasserverbrauch im Körper, geeignete Durstlöscher, Feuchtigkeit/Wassergehalt in festen Nahrungsmitteln, unterschiedliche Fruchtgetränke (Limonaden, Fruchtsaft, Nektar)

! Praktische Unterstützung

Neben Materialien für den Unterricht stehen entsprechend der jeweiligen personellen Kapazitäten auch Referenten der Verbraucherzentrale Thüringen sowie DGE-Sektion Thüringen für die Schulen zur Verfügung. Sie führen mit den Kindern Aktionstage, Interaktive Ausstellungen und Workshops zum Thema Ernährung durch.

Nach der einleitenden Theorie folgt immer ein Praxisteil, in dem die oben genannten Zielgruppen den selbständigen Umgang mit Lebensmitteln und ihre Verarbeitung ausprobieren können. Ferner werden Aspekte der Ökologie berücksichtigt, indem der Versuch unternommen wird, Produkte aus der Region bevorzugt zu nutzen.

Im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel werden durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit (TMSFG) finanzielle Mittel bereitgestellt. Hierbei beträgt der Fördersatz derzeit maximal 0,60 € pro am Projekt beteiligten Schüler. Bitte beachten Sie, dass kein Rechtsanspruch auf Fördermittel besteht. Dieser Betrag ist für den Einkauf empfohlener Lebensmittel (keine Non-Food-Artikel) zu verwenden. Die Ausgaben müssen durch Originalbelege, Teilnehmerzahl, Schulstempel und die Unterschrift der Schulleitung dokumentiert werden. Die Erstattung kann nur für die nachgewiesene Teilnehmerzahl erfolgen. Interessierte Schulen können sich an die DGE-Sektion Thüringen (Kontakt siehe oben) bzw. an die Verbraucherzentrale Thüringen e.V. in Erfurt wenden. Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Teilnahmeplätze sehr begrenzt ist und nicht jede Schule im Laufe des Kalenderjahres berücksichtigt werden kann.

Praktische Angebote der Verbraucherzentrale Thüringen sind zum Beispiel:



„**Mach-Bar-Tour. Trendgetränke – was ist dran und was ist drin**“ ist eine interaktive Ausstellung zum Thema Trendgetränke. Die Aktion setzt sich in Kleingruppen (Kost-Bar, Denk-Bar, Wunder-Bar, Nutz-Bar, Vorstell-Bar) mit neuartigen Getränken auseinander. Neben dem Selbstmischen empfehlenswerter Getränke werden beispielsweise Stichworte wie Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe oder Koffeingehalt aufgegriffen. (13- bis 17-Jährige)

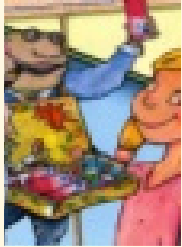
„**Gesundes Schulfrühstück**“ vermittelt mit einem Theorieteil und Anregungen für einen Praxisteil (Speisenzubereitung) Aspekte des gesunden Schulfrühstücks. Ziel der 4-stündigen Veranstaltung ist es, Lust auf ein gesundes Schulfrühstück zu unterbreiten. (1. – 4. Klasse)



„**Schokologie**“ ist ein Workshop zum Thema Fairer Handel am Beispiel Schokolade. In ca. vier Unterrichtsstunden wird Fragen nachgegangen wie z. B.: Welche Produkte kommen aus Entwicklungsländern? Was sind die Lebensbedingungen von Kleinbauern und gleichaltrigen Kindern in den Erzeugerländern? (5. – 7. Klasse)

„**Folsäure**“ umfasst einen Vortrag, Ausstellung und Diskussionsrunde zum Thema Folsäure. In zwei Unterrichtsstunden werden z. B. folsäurereiche Lebensmittel vorgestellt und Speisepläne analysiert. (Mädchen und junge Frauen)





„Von Milchriegeln, Obstzwerge und Lachbonbons – Ernährung von Kindern im Spiegel der Werbung“ ist eine interaktive Ausstellung mit Sinnes- und Ratespielen zur Verdeutlichung des Unterschiedes zwischen Werbung und Wirklichkeit. In ca. vier Unterrichtsstunden wird die Auseinandersetzung speziell mit Lebensmitteln für Kinder gefördert. (3. – 5. Klasse)

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kindertagesstätten“ gliedert sich in eine Fortbildungsveranstaltung für Lehrer und eine Elternveranstaltung. Die Aktion bietet Anregungen zur Ernährungsbildung bzw. versorgt die Eltern mit Informationen rund um gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten zur Unterstützung ihres Kindes. (Lehrer und Eltern)



→ Die Angebote sind in der Regel kostenfrei bzw. verlangen eine geringe Kostenbeteiligung.

→ Bitte informieren Sie sich zu den genannten Angeboten weiterführend unter www.vzth.de unter dem Punkt Vortragsangebote bzw. über presse@vzth.de.

Die Verbraucherzentrale Thüringen bietet weiterhin Fortbildungsangebote für Lehrer zu folgenden Themen an und gibt außerdem die Möglichkeit, eigene Themenwünsche zu unterbreiten:

- Gesundheitsförderung der Lehrkräfte durch Lebensmittel
- Kinderlebensmittel - Werbung und Wirklichkeit
- Qualitätsstandards für die Schulverpflegung
- Gesund ernähren mit wenig Geld
- Gentechnik in Lebensmitteln
- Klimagesund Essen und Einkaufen
- Tipps und Tricks beim Lebensmitteleinkauf



Zu Ihrer Information: Ansprechpartner für „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ in Thüringen ist im Rahmen der „Vernetzungsstelle Schulverpflegung“ Frau Alexandra Lienig von der Verbraucherzentrale Thüringen (Tel.: 0361-555 14 24, vernetzungsstelle@vzth.de). Sie unterstützt Schulen bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebotes.



Praktische Angebote der DGE-Sektion Thüringen sind zum Beispiel:

„**Der junge Gourmet**“ (http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/der_junge_gourmet.html) Das Projekt bietet altersgemäße Themenvorschläge für Kurzreferate und Workshops und gibt Anregungen für einen darauf folgenden Praxisteil zur Speisenzubereitung. (Regelschulen, Gymnasien)

„**Milchparty**“ (<http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/schulmilch.html>) Theoretisches Wissen um die Bedeutung der Aufnahme von Milchprodukten wird vermittelt. Es folgt eine vielfältige Zubereitung von Milchspeisen. Bereichert wird das Angebot mit Aufklärungsabenden für Eltern. (Kindertagesstätten und Schulen)

„**Gesundes Schulfrühstück**“ (<http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/schulfruehst.html>) vermittelt mit einem Theorie- (DGE-Ernährungskreis) und Praxisteil (Speisenzubereitung) Aspekte des gesunden Schulfrühstücks. (Grundschulen)

Begleitprojekt „**Regionale Produkte**“ (neu): In Kombination mit den Projekten „Der junge Gourmet“, „Milchparty“ und „Gesundes Schulfrühstück“ werden die Aspekte der regionalen Erzeugnisse beleuchtet sowie das Zeichen „Geprüfte Qualität“-Thüringen erklärt. Zahlreiche Begleitmaterialien stehen zur Verfügung.

→ Die genannten Angebote sind kostenfrei.

→ Bitte informieren Sie sich zu den genannten Angeboten weiterführend unter <http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/dge/dge-th.html#menu>, Absatz „Projekte“.

Neben diesen Anbietern können Sie sich auch bei den **lokalen Gesundheitsämtern** bzw. **Schulämtern** nach eventuell bestehenden Angeboten informieren.

Die Bedeutung von Gesundheitserziehung an Schulen ist sehr groß. Um Sie, liebe Lehrerinnen und Lehrer, in diesem Auftrag zu unterstützen hoffen wir, durch diesen Newsletter eine Orientierungshilfe bei der Bewältigung der Datenvielfalt hinsichtlich der Ausgestaltung Ihres Unterrichtes gegeben zu haben. Ferner wünschen wir uns, Ihr Interesse für Ernährungsbildung angeregt zu haben verbunden mit der Zuversicht, dass Ernährungsbildung an Schulen durchaus realisierbar ist und Freude bereiten kann.

Mit den besten Wünschen,

Dr. Dorit Helbig

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –

www.abethur.de

Impressum:

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR –

Redaktion: Dr. Dorit Helbig, Dr. Eva-Maria Hähnel

Gestaltung: design & marketing, Kerstin Hoppe