

## Begleitendes Material für den Unterricht zu „Mahlzeit: Krank vom Essen“

<i>Index</i>	<i>Seite</i>
Filmdatei und Inhalt.....	2/18
Problem- und Themenstellung.....	3/18
Rezeptionsvoraussetzung.....	3/18
Hintergrundinformationen .....	4/18
Lebensmittelkonzerne.....	5/18
Lebensmittel-Discounter.....	6/18
Hunger.....	7/18
Lernziele.....	8/18
Bezug zum Lehrplan.....	9/18
Didaktische Anregungen.....	10/18
Impulse für den Unterricht.....	10/18
Weitere Unterrichtsmaterialien und Arbeitsblätter.....	15/18
Link-Tipps.....	16/18
Literatur-Empfehlungen.....	18/18

Gut essen in der Schule

Schulbuffet-Check

Leitfaden ‚Das gute Schulbuffet. Von der Idee zur Umsetzung‘

zusammengestellt von Barbara Waschmann, [junge@normale.at](mailto:junge@normale.at)  
mit Beiträgen von Rosemarie Zehetgruber, gutessen consulting, [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)



## **Mahlzeit: Krank vom Essen**

von Karin Haug

Deutschland 2005

44 Min, deutsch, ab 8. Schulstufe

Nahrung - ein Thema, das uns alle angeht. Was essen wir eigentlich, wie gesund ist unsere Nahrung, werden wir "krank vom Essen"? Der Film sucht Antworten und überprüft Klischees, informiert über neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und klärt auf, wie riskant unsere Nahrung heutzutage sein kann.

Moderne Ernährung in der Wohstandswelt: Fertig-Essen, Fast-Food, Snacks - Essen, das krank macht. Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Allergien und auch Krebs werden oft auf eine falsche Ernährung zurückgeführt und sind in den westlichen Industriegesellschaften im Anstieg begriffen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf weist auf Risiken hin. Sie warnt vor zu viel Zucker in der Ernährung, warnt vor einer dramatischen Zunahme chronischer Krankheiten.

Reaktion: Die US-Zucker-Lobby, ein machtvoller Zweig der internationalen Agrarindustrie, macht Druck, die US-Regierung droht mit einer Kürzung ihrer Beiträge zur WHO, wenn der kritische Bericht über den Zucker im Essen nicht korrigiert wird.

Die Tiefkühlfirma "Frosta" in Bremen will ihre Produktpalette erweitern. Die Manager planen eine "Öko-Linie", zusatzstofffreie Lebensmittel, die "Frosta" künftig über den Lebensmittelhandel anbieten will. Reaktion: Die Lebensmittelproduzenten stellen fest, dass es fast unmöglich ist, "reine" Grundprodukte zu bekommen.

Keine künstlichen Aromastoffe, keine Geschmacksverstärker, Butter ohne Farbstoff, Zucker und Salz ohne "Rieselhilfe" sind auf dem Markt fast nicht zu kriegen.

Die EU plant eine Verordnung über "ehrliche" Werbung. Die Werbeslogans sollen keinen Gesundheitseffekt vortäuschen, der nicht wirklich vorhanden ist. Reaktion: Massive Proteste von der Industrie, von der Werbewirtschaft, so geht's nicht, außerdem mache Zucker ja wirklich "gute Laune", weshalb "... macht Kinder froh" ja nicht zu viel verspreche.

Aspekte eines Themas, das alle angeht: Was essen die Menschen eigentlich, wie gesund ist Nahrung, werden VerbraucherInnen "Krank vom Essen?". Der Film begibt sich auf eine Spurensuche und überprüft gängige Klischees, zeigt neue Erkenntnisse und klärt auf, wie riskant Nahrung heutzutage sein kann.

Nicht Fett allein ist ein Problem, die Lebensmittelindustrie hat eine "Kohlenhydrat-Zucker-Falle" produziert, in die Konsumentinnen und Konsumenten massenweise tappen. Der Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm präsentiert neueste Forschungserkenntnisse, wonach die allseits beklagte Dickleibigkeit auf geschickt "gemischten" Lebensmitteln basiert, die die menschliche Suchanfälligkeit nutzen. Udo Pollmer, ein anderer Ernährungsspezialist, berät unterdessen "Frosta" bei der schwierigen Suche nach sinnvollen reinen Lebensmitteln, eine Detektivarbeit.

## Problem- und Themenstellung

*"Wir haben noch nie so viele übergewichtige Kinder und Jugendliche gesehen wie heute. 13-Jährige mit über 100 kg sind keine Seltenheit mehr. Und sowohl Gesundheitspolitiker als auch manche Ärzte bagatellisieren dieses Problem, obwohl die Folgen dieser Entwicklung heute noch gar nicht absehbar sind. Niemand will Spezialeinrichtungen für die Behandlung solcher Patienten bezahlen. Diese kurzsichtige Politik wird zu gewaltigen Gesundheitsproblemen in wenigen Jahren führen, und die werden dann bestimmt wesentlich teurer sein als Ambulanzen, die man jetzt dringend einrichten müsste."*

Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreich

Zunehmend wird hierzulande die notwendige Energiezufuhr ständig überschritten und damit die Fettablagerung begünstigt, indem

- vermehrt „außer Haus gegessen“ wird;
- Mahlzeiten seltener zuhause und gemeinsam eingenommen werden;
- massive Werbung seitens der Nahrungsmittelindustrie beeinflusst, die kaum für Obst und Gemüse wohl aber für zuckerhaltige „Soft-Drinks“, Burger – „I'm lovin' it“, Chips, ... wirbt;
- sinkende Einkommen beim Lebensmitteleinkauf immer weniger Wahl zu lassen scheinen;
- die körperliche Aktivität abnimmt, man benutzt lieber Auto, Aufzüge und Rolltreppen;
- der Turn-/Sportunterricht auch in der Schule eingeschränkt wird;
- Jugendliche, die schon zu Übergewicht neigen, sich gerne abkapseln, stundenlang allein vor dem Fernseher, dem Computer oder einem Spiel hocken und weiter knabbern.

Zwischen Völlerei und Diät-Wahn: In den Industrienationen oft die Lebenssituation vieler Jugendlicher.

Zugleich stirbt alle 5 Sekunden ein Kind an mangelhafter Ernährung, täglich verhungert eine Stadt wie Wiener Neustadt (etwa 35.000 Menschen).

Es gäbe jedoch genug Lebensmittel für 12 Milliarden Menschen, also dem Doppelten der Weltbevölkerung.

## Rezeptionsvoraussetzung

Das eigene körperliche Erscheinungsbild, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen bestimmen gerade in jungen Jahren das eigene Wohlbefinden.

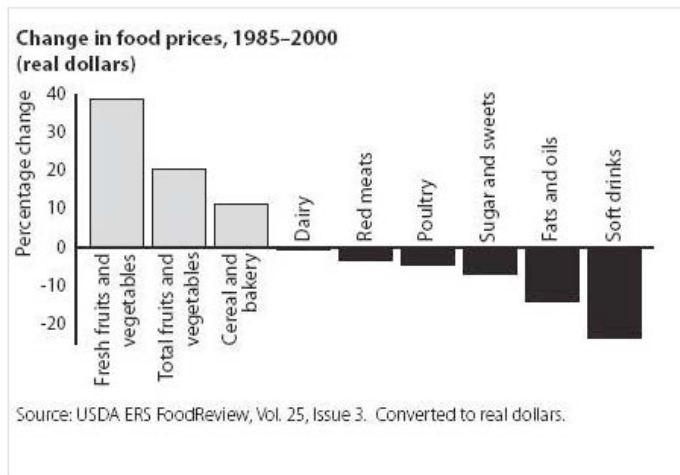
Egal, in welcher Weise die Reaktion ausfallen mag (Äußerung von Unzufriedenheit, gespieltes Desinteresse, ...), hilft der Blick hinter die Kulissen der Nahrungsmittelindustrie, die eigenen Entscheidungen im Hinblick auf Essgewohnheiten bewusster treffen zu können.

## Hintergrundinformationen

### **Menschen essen aus vielen Gründen „Junk Food“ oder „convenience“-Produkte**

- Zeitmangel
- Geldmangel
- Bequemlichkeit / Gewohnheit
- Werbemaschinerie
- fehlende Informationen

Zwar unterbietet Junk Food auf den ersten Blick preislich schon längst gehaltvolle Nahrung:



### **Kostenwahrheit**

Zur Eindämmung des Klimawandels empfiehlt es sich allerdings frische anstatt tiefgefrorener Lebensmittel zu kaufen. Denn tiefgefrorene Lebensmittel benötigen für die Produktion das Zehnfache an Energie. Und mit einem Biokist'l aus Eurer Region lässt sich gut haushalten (siehe Link-Tipps).

### **Im Zusammenhang mit der Eindämmung der Globalen Erderwärmung**

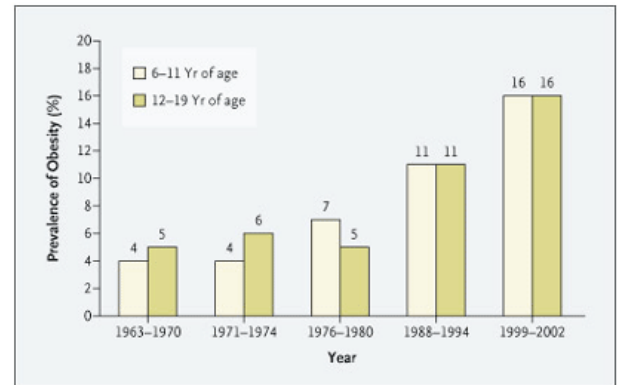
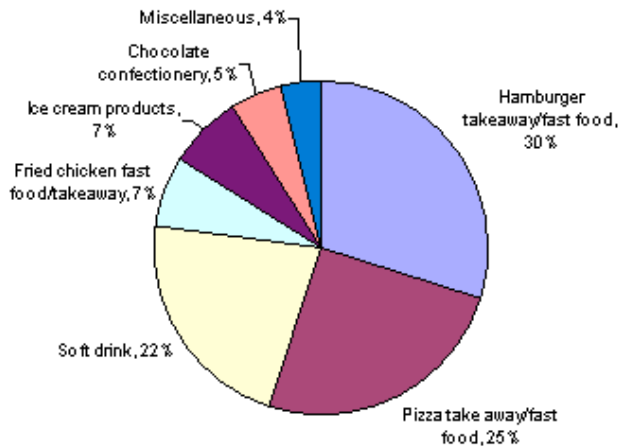
gibt es puncto Ernährung diese Empfehlungen:

- Nahrungsmittel kaufen, die im Lande angebaut und produziert werden.  
Eine durchschnittliche österreichische Mahlzeit legt viele Tausende Kilometer zurück. Wenn Ihr Produkte aus der Gegend kauft, spart Ihr Treibstoff und sorgt dafür, dass das Geld in Eurer Region bleibt.
- Örtliche Bauernmärkte unterstützen.  
Diese Märkte reduzieren den Energiebedarf für den Anbau und den Transport der Lebensmittel um ein Fünftel.
- Nach Möglichkeit organisch angebaute Produkte kaufen.  
Organische Böden speichern CO<sub>2</sub> in viel höherem Maße als konventionelle Ackerböden. Wenn wir all unseren Mais und unsere Sojabohnen organisch anbauten, würden wir die Atmosphäre um 260 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> entlasten!
- Aufwändig verpackte Produkte vermeiden, zB bei doppelt und dreifach verpackten Zuckerln  
Du kannst 545 kg CO<sub>2</sub> vermeiden, wenn Du Deinen Müll um 10 % verringerst.
- Weniger Fleisch essen.

Methan ist neben CO<sub>2</sub> das zweite Gas, das erheblich für den Treibhauseffekt verantwortlich ist. An dem Ausstoß von Methan sind vor allem Kühe beteiligt. Das Gras, das sie in ihren Mehrfachmägen verdauen, lässt Methan entstehen. Dieses Methan atmen die Kühe ständig aus.

Quelle: [www.eine-unbequeme-wahrheit.de](http://www.eine-unbequeme-wahrheit.de)

### Hinzu kommt die Werbe-Industrie:



Quelle:

Keep your children out of the firing line: television food advertising and childhood obesity / overweight“  
[www.youngmedia.org.au/mediachildren/09\\_01\\_thick\\_thin\\_fs1.htm](http://www.youngmedia.org.au/mediachildren/09_01_thick_thin_fs1.htm)  
 Australien (englisch)

Quelle:

Food Marketing and Childhood Obesity - A Matter of Policy von Marion Nestle, Ph.D., M.P.H.  
[www.educacionenvalores.org/article.php?id\\_article=876](http://www.educacionenvalores.org/article.php?id_article=876)  
 (englisch)

## Lebensmittelkonzerne

### McDonald's

Im Jahr 2005 war die Fast-Food-Kette McDonald's in Österreichs Kindergärten auf "Informationstour" – genehmigt von der damaligen Gesundheitsministerin Rauch-Kallat, die diesen Streifzug angeblich auch mit Fördergeldern des Ministeriums unterstützte. Die Kinder lernten McDonald's-Lieder singen, das Firmenlogo erkennen und bekamen Werbematerial wie beispielsweise das Ronald-McDonald-Puzzles ausgehändigt. Aufgrund scharfer Kritik ist die Aktion eingestellt worden.

McDonalds bietet auf seiner Website Unterrichtsmaterial zu Ernährung an.

Einen weiteren, aufschlussreichen Einblick in die Welt von McDonald's zeigt der Film „McLibel“:

[www.staytuned.at/normale\\_archiv/2006/32839.html#anker2](http://www.staytuned.at/normale_archiv/2006/32839.html#anker2)

Nach der Veröffentlichung eines Flugblattes, in dem Greenpeace-AktivistInnen in Großbritannien Anfang der 1990er Jahre allerlei Geschäftspraktiken von McDonald's angeführt hatten – u.a. miserable Arbeitsbedingungen, Kinder als Werbezzielgruppe, Abholzung/Brandrodung des Regenwaldes zugunsten von Weideflächen für Rinder, ... – wurde die AktivistInnengruppe zuerst infiltriert und die beiden dann angeklagt. In Großbritannien war noch ein Gesetz wirksam, wonach „Unternehmen [und damit Konzerne] nicht öffentlich kritisiert“ werden durften. Der Prozess dauerte über 6 Jahre, Überredungsversuche seitens McDonalds UK und USA zum gerichtlichen Ausgleich wurden auf Tonband aufgezeichnet. Das Gericht gab den AktivistInnen in der Hälfte der Anklagepunkte Recht, die andere Hälfte ging – trotz des Beginns öffentlicher Internetnutzung und zahlreicher,

dadurch erreichbar gewordener, ZeugInnen – wegen „Mangels an Beweisen“ an McDonald's. Die AktivistInnen zogen weiter zum Europäischen Menschenegerichtshof, um jenes Gesetz anzuklagen und erhielten Recht.

**Coca-Cola** und damit Almdudler, Cappy, Fanta, Kinley, Mezzomix, Nestea, Powerade, Römerquelle, Sprite Nicht nur in Indien gräbt Coca-Cola den Menschen buchstäblich das Wasser ab und zerstört die Ernte und die Gesundheit der Bevölkerung mit dem, was Coca-Cola Bio-Dünger nennt und der BBC-Redakteur John Waite als toxischen Abfall analysieren ließ. Gleichzeitig füllt Coca-Cola Trinkwasser aus den natürlichen Wasser-Revoirs der Bevölkerung in Flaschen ab und verkauft es um viel Geld (siehe Link-Tipps).

### **Nestlé**

*“Wasser ist ein Lebensmittel. So wie jedes andere Lebensmittel sollte das einen Marktwert haben. Ich persönlich glaube, es ist besser, man gibt einem Lebensmittel einen Wert, sodass wir uns alle bewusst sind, dass das etwas kostet.”*

Peter Brabeck, CEO von Nestlé, dem weltweit größten Trinkwasserabfüller

Fakt ist, dass weltweit zwei Milliarden Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben; sie sind auf Flüsse, Seen, Bäche oder Tümpel angewiesen. Rund 436 Millionen Menschen leben in Ländern, in denen Wasser bereits knapp ist.

Man staunt, wenn man zu begreifen beginnt, wie viele Produkte und Geschäftsbereiche aus dem Hause Nestlé stammen. In Deutschland hat Nestlé mehr als 80% der Quellen in Besitz gebracht.

Täglich sterben 30.000 Kinder an vermeidbaren Krankheiten<sup>1</sup>, deren Ursache zumeist in Durchfall aufgrund verseuchten Wassers oder mangelnder Wasserversorgung ist.

### **Lebensmittel-Discounter**

Riesige Umsätze bei Aldi, Lidl, Schlecker und Co! Ihre Chefs haben Wirtschaftsgeschichte geschrieben und wurden zu den reichsten Männern in Deutschland. Aber sie sind auch extrem öffentlichkeitsscheu, und das nicht ohne Grund. Denn der Mega-Erfolg hat eine hässliche Kehrseite - die Bedingungen, unter denen viele Beschäftigte bei den Billigheimern arbeiten.

Überwiegend sind es Frauen. Sie gelten als besonders arbeitswillig, flexibel und billig. Sie finden sich mit knappster Personalausstattung ab, schleppen klaglos die Waren für die Umsätze, verzichten auf geregelte Arbeitszeiten, schufteten auf 400-Euro-Basis, kassieren und putzen im Akkord, ertragen mangelnde Sicherheitseinrichtungen, Testkäufe und Spitzelaktionen.

Die Gewerkschaften tun, was sie können, doch die Unternehmen setzen alles daran, eine geregelte ArbeitnehmerInnenvertretung komplett aus ihren Betrieben heraus zu halten. Denn eine öffentliche Diskussion über die Methoden der riesigen Ketten würde viele Kunden nachdenklich machen und damit Umsätze gefährden. Außerdem lassen sich die Mitarbeiterinnen einzeln viel besser im Zaum halten.

Wer aufmuckt, bekommt schnell existenzbedrohende Probleme: massive Einschüchterung, oft verbunden mit schweren finanziellen und juristischen Folgen. Solange aber die Kunden und Kundinnen weiterhin in solche Läden strömen, ohne sich für die Situation der dort arbeitenden Menschen zu interessieren, wird sich wenig ändern.

---

<sup>1</sup> UNDP, Human Development Report 2003.

aus dem Vorjahres-Programm der Normale: „Die Billigheimer - Discounter und ihre Methoden“ von Mirko Tomic  
**Hunger**

Nachdem die Zahl der weltweit hungernden Menschen in der ersten Hälfte der 1990er Jahre um 37 Millionen zurückgegangen war, nahm sie in der 2. Hälfte der neunziger Jahre wieder um 18 Millionen zu. Und das, obwohl die Zahl der Hungernden in China stark sank.

Derzeit leiden 854 Millionen Menschen<sup>2</sup> täglich Hunger.

Hunger hat vielfältige Gründe:

- Wassermangel, verseuchtes Wasser und Klimawandel;
- der Fleischhunger der Menschen auf der nördlichen Erdhalbkugel; unsere Schweine fressen die Lebensmittel der Ärmsten;
- Bodenerosion und Wüstenbildung in ehemals fruchtbaren Regionen;
- die Habgier und die Manipulationen der Internationalen Getreidehändler und der internationalen Spekulanten, denen ihre Profitmaximierung viel wichtiger ist als die Hungernden in Haiti, Äthiopien oder Tschad;
- Agrarsubventionen der EU und der USA
- und schließlich die vielen Bürgerkriege in Dritt-Welt-Ländern oder korrupte politische Regime.

Alle 5 Sekunden stirbt ein Kind an mangelhafter Ernährung, täglich verhungern etwa 35.000 Menschen, das entspricht einer Stadt wie Wiener Neustadt – täglich.<sup>3</sup>

Lebensmittel gäbe es genug für 12 Milliarden Menschen, also dem Doppelten der Weltbevölkerung.

Die Zahlungen Österreichs an das Welternährungsprogramm der UNO (WFP) sind bis Mitte November 2004 gegenüber dem Vorjahr um 73% zurückgegangen. Damit lag Österreich nur noch auf Platz 32, hinter Ländern wie Madagaskar, Malawi oder Nikaragua.<sup>4</sup>

Die Staats- und Regierungschefs aller UNO-Mitgliedstaaten (darunter auch Österreich) haben sich im Herbst 2000 auf dem Millenniumsgipfel der Vereinten Nationen in New York auf die 8 dringlichsten Ziele der Welt geeinigt: Die **Millennium-Entwicklungsziele** (millennium development goals, kurz MDGs)<sup>5</sup>.

Bis zum Jahr 2015 soll u.a. das Ziel erreicht werden, die extreme Armut und Hunger weltweit zu halbieren. Solange die Öffentlichkeit nicht darüber informiert ist, fällt auch nicht weiter auf, dass in den ersten sieben Jahren nichts geschehen ist. So zahlt Österreich statt der lange schon vereinbarten 0,7% des BIP (Bruttoinlandsproduktes) seit Jahren nur etwa 0,25% des BIP als Entwicklungshilfe<sup>6</sup>.

Die globale Wirklichkeit ist weit von der Erlangung der Millenniumsziele entfernt. Wenn nicht maßgeblich Strukturen verändert werden, werden die MDGs scheitern und zum größten weltweiten Armutszeugnis für die internationale Staatengemeinschaft werden.

**MDGs do it!**<sup>7</sup>, eine Kampagne von FIAN (Organisation für das Recht sich zu ernähren) und Südwind Agentur, ist Teil einer internationalen Bewegung, die an die Millenniumsversprechen erinnert.

---

<sup>2</sup> FIAN Food First Information- & Action-Network

<sup>3</sup> FIAN Food First Information- & Action-Network

<sup>4</sup> Der Standard, 10. Dezember 2004.

<sup>5</sup> [www.un.org/millenniumgoals/](http://www.un.org/millenniumgoals/) (englisch)

<sup>6</sup> [www.nullkommassieben.at](http://www.nullkommassieben.at)

<sup>7</sup> [www.endlichmut.at](http://www.endlichmut.at)

## Lernziele

### Auszüge aus dem Europäischen Kerncurriculum zur Ernährungs- und VerbraucherInnenbildung:

Download: [www.lernportal-sachsen-geniessen.de/download/europaeisches%20\\_kerncurriculum.pdf](http://www.lernportal-sachsen-geniessen.de/download/europaeisches%20_kerncurriculum.pdf) (PDF, 92kb)

#### Themenfeld 1: Essen und emotionale Entwicklung - Körper, Identität und Selbstkonzept

- Entwicklung des sensorischen Bewusstseins: Genuss beim Essen und Sinn für das Essen
- Essensvorlieben
- neues Essen probieren
- Ansichten von Kindern über Essen, Trinken und Wohlfühl
- Körperbilder und Image
- Selbstwertgefühl
- soziale Bedeutung von Essen und Trinken
- eigene Verantwortung von Kindern

#### Themenfeld 2: Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse — Ernährungsweisen, Essstile, Essen in sozialer Gemeinschaft

- eigene Ernährungs- und Essgewohnheiten, Werte der Kinder
- Ernährungsgewohnheiten von anderen/ verschiedenen kulturellen Gruppen
- die eigene Essenswahl beeinflussende Faktoren (individuelle, psychologische, Umwelt-, soziokulturelle Faktoren)
- unterschiedliche Nahrungsgewohnheiten (regional, kulturelle, religiös)
- Geschichte der Nahrungsmittel/des Essens
- Ess-Muster (Trends/ Zwischenmahlzeiten, „grazing“)
- Umgebung beim Essen
- Regeln und Rituale beim Essen/Etikette

#### Themenfeld 3: Ernährung und persönliche Gesundheit - Ernährungsempfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte

*Schlüsselfragen:* Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?  
Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?  
Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(*Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit*)

Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?  
Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?  
Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(*Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung*)

Das Thema "Ernährung" unter Aspekten des globalen Lernens zu behandeln, bedeutet neben der grundlegenden Sensibilisierung für soziale Rechte hinaus auch ethische, soziale, politische und ökonomische Fragestellungen hin zu beleuchten.

## Bezug zum Lehrplan

Nachstehend finden sich Einstiege ins Thema, Impulsfragen und methodische Anregungen, die unabhängig von Materialien sind und einfach im Unterricht eingebaut werden können.

Je nach verfügbarem Zeitbudget und der Möglichkeit zu fächerübergreifenden Projektstunden/-tagen werden die vor genannten Lernziele erreicht.

Das Thema der Ernährung / Ernährungsqualität kann innerhalb der Lehrpläne nahezu in jedem Unterrichtsfach thematisiert werden. In Deutsch können Texte gelesen, selbst verfasst und szenisch dargestellt werden. Für Geografie- und Wirtschaftskunde bieten der Film und die folgenden Impulse viele Anknüpfungspunkte. Im Sachunterricht lässt sich aufkochen. In Informatik oder Fremdsprachen lässt sich die Ernährungssouveränität in der Welt untersuchen. Mathematik eignet sich für Berechnungen der Konzern-/Börsengewinne im Verhältnis zu Durchschnittseinkommen. In Bildnerischer Erziehung können Collagen und Bilder unterstützen, Impressionen zu verarbeiten. Im Musikunterricht kann das Thema mit eigenen Kompositionen erlebt werden.

Am nachhaltigsten ist es, "Nahrungsmittel" fachübergreifend zum Thema zu machen.

Zu den einzelnen Bereichen und eingearbeiteten Fragen finden Sie vielfältige Materialien und Medien in Österreich bei BAOBAB Weltbilder Medienstelle und den regionalen Mediatheken (in allen Bundesländern) - [www.baobab.at](http://www.baobab.at) und [www.normale.at](http://www.normale.at)

## ¿ Verkehrte Welt ?



Die Karte in der Petersprojektion stellt die bei uns übliche Weltkarte "auf den Kopf".

Sie lädt dazu ein, neue Welt.Sichten auszuprobieren.

Bezugsquelle: [www.welthaus.at/layout/index.php3?scheme=4700](http://www.welthaus.at/layout/index.php3?scheme=4700)

## Didaktische Anregungen

Im Rahmen der „Normale 07 @ cinemagic“ dient der Film als Impuls-Medium zur Ein- oder Hinführung zu den genannten Themenfeldern und reicht durch eine vertiefende inhaltliche Auseinandersetzung in der Schulklasse weit über den Kinosaal hinaus.

Zur nachhaltigen Auseinandersetzung ist es in jedem Fall förderlich, auf Vernetzung, Selbsttätigkeit und Handlungsorientierung abzielen.

## Impulse für den Unterricht

### Selbst-Test

Bist du ein/e FeinschmeckerIn, ein/e AufpasserIn, ein/e Sparefroh oder ein Couchpotatoo?

[www.food-fun-fantasy.de/index.php4?p\\_id=2100](http://www.food-fun-fantasy.de/index.php4?p_id=2100)

### Kreuzworträtsel

mit Lösungen zum Download

[www.talkingfood.de/lehrer\\_special/spiele\\_fuer\\_den\\_unterricht/static-kreuzwortraetsel](http://www.talkingfood.de/lehrer_special/spiele_fuer_den_unterricht/static-kreuzwortraetsel)

[www.talkingfood.de/kinderleicht\\_on\\_tour/machmit/](http://www.talkingfood.de/kinderleicht_on_tour/machmit/)

### Impulsfragen

Zur Einstimmung können Aufsätze geschrieben, Bilder zu den folgenden Fragestellungen gemalt werden:

- Was ich am liebsten esse
- Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Warum? / Warum nicht?
- Was habe ich selbst schon mal gekocht?
- Wie oft in der Woche esse ich einen Burger? eine Pizza? und warum?
- Wie oft gibt es bei mir zuhause Tiefkühlwaren? und warum?
- Wer kann sich noch an BSE erinnern?
- Wovon ernähren sich Menschen hier und in anderen Ländern / Erdteilen? zB in Hong Kong und im chinesischen Landesinneren?
- Inwieweit prägt Werbung die Lebensweisen und –einstellungen des Menschen?

Die Antworten können auch auf Karteikarten gesammelt und zu einem Gesamtergebnis strukturiert werden.

Diese Arbeiten dienen in einer späteren Phase dazu, die eigene Sinneswandlung durch Information zu dokumentieren.

### Überprüfung von vorgefassten Meinungen

Freie Assoziationsketten zu Geschmack:

- Seit ich klein bin, schmeckt mir ... nicht.
- Als ich klein war, hat mich ... am meisten beeindruckt. (zB Haribo-Bär)
- Mit ... kann man mich jagen.
- Mein Lieblingsessen ist ...
- Wenn ich traurig bin, esse ich .... / Wenn mir langweilig ist, greife ich schon mal zu ...
- Vegetarier sind ...
- Menschen sind dick, weil ...
- Ich geh zum „Meki“, weil ...
- Bio-Gemüse ist ...

Schreibt alle Assoziationen auf ein Flip-Chart / eine Tafel.

Auf mehreren Flip-Charts werden die Ergebnisse zu den folgenden Fragen festgehalten:

- Warum mischen Lebensmittelhersteller Zusatzstoffe in die Nahrung?
- Warum essen so viele Menschen Junk Food?
- Wie können Menschen sich ansonst ernähren?
- Wie geht es denen in Afrika?

### **Reflexion**

- Welche Szene des Films hat Dich am meisten berührt und warum?
- Sprich über eine Szene, die Dich persönlich angesprochen hat.
- Was macht für Dich gutes Essen aus?
- Was beabsichtigen die Lebensmittelhersteller im Film?

Versetzt Euch in die Situation der nachstehenden Gruppen und versucht sie spielerisch darzustellen:

- a) der Lebensmittelhersteller
- b) von Bauern und Bäuerinnen
- c) Konsumentinnen und Konsumenten

### **Reaktion**

Jetzt, wo ich mehr weiß, was uns ins Essen gemischt wird, denke ich:

- „Nein, dann esse ich das nicht...“
- „Ist das nicht ungesund?“
- „Ist mir doch egal...“

Schreib dazu einen Aufsatz, male ein Bild, vertone Dein Gefühl ...

Die Ermittlung von Vor- und Nachteilen verschiedener Nahrungsmittel führt zu ihrer Bewertung.

Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Meinungen auf Plakaten dar, die in der Schule (später zu Hause) aufgehängt werden:

- Was ist mir bei meiner Ernährung wichtig?
- Was halte ich davon, dass manche Erdbeer-Joghurt-Geschmack für echte Erdbeeren halten?
- Sind Gummibären aus Rindernasen gemacht?

Alle Flip-Charts zur Wissens-Dokumentation für spätere Phase aufbewahren, ggf. abfotographieren.

### **Schulgarten**

Findet heraus, ob Ihr auf Eurem Schulgelände einen Platz habt, an dem Ihr ein Gemeinschaftsbeet anlegen könnt. Empfehlenswertes, weil nicht genetisch modifiziertes Saatgut auch von „alten“ Sorten ist bei [Arche Noah](#) zu bekommen (siehe Link-Tipps > Alternativen > Arche Noah und Gemeinschaftsgärten).

### **Fremde Küche**

Ladet MitschülerInnen (oder Freunde/Bekanntes Eurer Familien) aus anderen Herkunftsländern ein, gemeinsam mit Euch deren Nationalgericht zu kochen.

Befragt sie nach den einzelnen Zutaten, geht „Ausgefallenes“ nach Möglichkeit gemeinsam einkaufen.

### **Verkostung**

Veranstaltet in Eurer Klasse eine Verkostung von beispielsweise Schokolade.

Ein hauptverantwortliches Team besorgt:

- Kochschokolade
- fair gehandelte Schokolade (siehe Link-Tipps > Alternativen > Weltläden)
- Lieblingsschokolade

und richtet die Kostproben für die MitschülerInnen so her, dass die Marke weder an Packung noch an Form erkennbar ist. Nummeriert die Kostproben.

Die MitschülerInnen

- teilen den einzelnen Nummern nun Eigenschaften zu (zB sehr bitter, schmeckt nach Kakao, ...)
- bewerten, welche Kostproben-Nummer am besten geschmeckt hat.

Lüftet nun das Geheimnis.

Findet gemeinsam heraus, woran es liegt, dass die eine sehr gut, die andere gar nicht geschmeckt hat.

### **Karikatur**

Dazu gehört Mut, Vertrauen – Dein Selbstgefühl gewinnt!

Zeichnet in einfachen Strichen ein Bild von Euch beim Essen.

- entweder diese Skizze ist nur für Euch selbst und vielleicht Eure Freunde/Freundinnen
- oder Ihr veranstaltet eine Galerie-Ausstellung im Schulgebäude ohne Namen zu nennen

### **Kunstwerke**

Recherche und Gestaltung eigener Kunstwerke zu den Themen mit verschiedenen Medien, Veröffentlichung oder Verteilung

### **Recherche mit anschließender Präsentation und Diskussion**

- Was steht alles im Kleingedruckten auf den Packungen von Lebensmitteln und Süßigkeiten? Wofür stehen die Abkürzungen wie E471?
- Was ist mit „Überproduktion“ gemeint? Wo und weshalb findet sie statt? Lässt sie sich dafür verwenden, den Hunger der Menschen weltweit einzudämmen?
- Wie viele Prozent der Weltbevölkerung hungern täglich? und verhungern täglich? Wird etwas dagegen unternommen? Wenn ja, was? mit welchem Erfolg?
- Findet heraus, wo überall Soja drin ist und was es damit auf sich hat.
- Handeln Lebensmittelkonzerne gesellschaftlich verantwortlich?
- Wer profitiert auf wessen Kosten (cui bono)?
- Wie hängt das alles mit meinen Essgewohnheiten zusammen?

### **Aktion**

Briefe an Prominente und (lokale) PolitikerInnen schreiben, ihnen Fragen stellen und Eure Meinung sagen

### **Internationaler Austausch / Vernetzung mit anderen SchülerInnen und LehrerInnen**

Menschen in anderen Ländern an eigenen Alltags-Erfahrungen, Problemen, Hoffnungen teilhaben lassen.

Geeignet sind e-mail bzw. Internetplattformen wie [www.moodle.de](http://www.moodle.de) und <http://moodle.org>

Viele Menschen haben jedoch keinen Internetzugang, daher postalischer Austausch z.B. von Audio-Kassetten oder Bildern.

Möglichkeiten von SchülerInnenaustausch, Teilnahme an internationalen Sommer-Camps recherchieren.

### **Rollenspiele, Dialoge**

auch in die Rolle des/der Andersdenkenden / des zukünftigen Kindes schlüpfen!, (Fishbowl-) Diskussionen

[www.mediawien.at/unterricht/m/emac\\_web/data/l\\_diskussion.htm](http://www.mediawien.at/unterricht/m/emac_web/data/l_diskussion.htm)

## Redewendungen und Sprichwörter

Essen ist Grundlage des Organismus und findet sich in zahlreichen Zitaten und Sprichwörtern wieder. Die nachfolgende Auswahl kann Anlass geben, die Nahrungsaufnahme zu beleuchten, aber auch Geschichten oder Bilder dazu entstehen zu lassen.

*„Der Mensch ist, was er isst“ – „Ich bin, was ich esse“  
„um den heißen Brei reden“  
„sich regen bringt Segen“  
„An apple a day keeps the doctor away“  
„Hunger ist der beste Koch.“  
„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.“  
„Iss, was gar ist, trink, was klar ist, red' was wahr ist.“  
"Was rülpsset und furzet ihr nicht, hat es euch nicht geschmacket?"*

*An deinem Herd bist du genauso ein König wie jeder Monarch auf seinem Thron.*  
Miguel de Cervantes

*Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*  
Winston Churchill

*Kontrolliert euren Appetit, ihr Lieben, und ihr habt die menschliche Natur erobert.*  
Charles Dickens

*Nichts wird die Chancen für ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung.*  
Albert Einstein

*Man stehe stets so vom Tisch auf, als könne man noch ein kleines Brötchen essen.*  
Joyce Grenfell

*Wer nicht am Denken leidet, den freut das Aufstehen am Morgen und das Essen und Trinken, der findet Genüge darin und will es nicht anders. Wem aber diese Selbstverständlichkeit verloren ging, der sucht im Laufe des Tages begierig und wachsam nach den Augenblicken des wahren Lebens, deren Aufblitzen beglückt und das Gefühl der Zeit samt allen Gedanken an Sinn und Ziel des Ganzen auslöscht.*  
Hermann Hesse

*Wenn ein Mensch beginnt, Essen und Trinken mit Vernunft zu steuern, dann nimmt er Abschied von der Herrlichkeit tierischer Selbstregulation seines Organismus.*  
Rudolf Kiefert

*Abnehmen ist ganz einfach: Man darf nur Appetit auf Dinge bekommen, die man nicht mag.*  
Jane Russel

*Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.*  
Sokrates

## Präsentation des Klassen-/Schulprojektes

Habt Ihr ein Klassen-/Schulprojekt zum Thema gemacht und/oder werdet Ihr an einem Wettbewerb teilnehmen? Trainiert zuvor Eure Präsentation gegenüber Freund/innen und vor der Klasse und dann bei

- bei Parallelklassen
- bei kommunalen PolitikerInnen
- bei NachbarInnen
- im SchülerInnenparlament
- Teilnahme bei Wettbewerben

## Partizipation von Schülerinnen und Schülern in der Schule und Gemeinde

Mitgestaltungsmöglichkeiten wie "Klassenrat" oder "Kinder- und Jugend- bzw. Schulparlament

- [http://www.tu-berlin.de/fak1/gsw/gl/dok/mag\\_bruns/2\\_2\\_5.html](http://www.tu-berlin.de/fak1/gsw/gl/dok/mag_bruns/2_2_5.html)
- [http://www.net-part.rlp.de/start\\_gross.htm](http://www.net-part.rlp.de/start_gross.htm)
- <http://www.kinderlobby.ch/wDeutsch/index.php>

## Medienanalyse

Ein sehr lohnendes, aber zeitaufwendiges Projekt ist eine vergleichende Medienanalyse, die sich ausführlich mit dem Film befasst: Schulbücher, Fernsehsendungen, Zeitungen, Magazine und Webseiten auf Darstellung von Menschen verschiedener Kulturkreise oder Länder auf Leitfragen überprüfen wie:

- Welche gemeinsamen Problemstellungen sind festzustellen?
- Welche gemeinsamen Interessen teilen verschiedene Völker?
- Wie wichtig ist die Perspektive der Filmemacher/innen? Ist diese auch kulturell bedingt?  
(Blick aus dem Innern der Festung Europa - Blick von Außen auf Europa)

## Filmanalyse

Leitfaden

[www.mediamanual.at/mediamanual/leitfaden/filmgestaltung/filmanalyse/index.php](http://www.mediamanual.at/mediamanual/leitfaden/filmgestaltung/filmanalyse/index.php)

Skripten von Norbert Franz:

„Das Bild und die Bilderfolge“: [www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/bild.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/bild.htm)

„Der Ton“ [www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/ton.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/ton.htm)

„Narrative Kategorie: Handlung“ [www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/handlung.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/handlung.htm)

„Narrative Kategorie: Figuren“: [www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/figuren.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/figuren.htm)

„Das narrative Modell“: [www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/narratives\\_modell.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/narratives_modell.htm)

Glossare von Norbert Franz:

[www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/glossar\\_technische\\_kategorien.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/glossar_technische_kategorien.htm)

[www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/glossar\\_narrative\\_kategorien.htm](http://www.uni-potsdam.de/u/slavistik/vc/filmanalyse/kategorien/wissen/glossar_narrative_kategorien.htm)

## Weitere Unterrichtsmaterialien und Arbeitsblätter

- Download-Angebot von Foliensätzen, Arbeitsblättern, ... von schule.at  
[www.schule.at/index.php?url=themen&top\\_id=393](http://www.schule.at/index.php?url=themen&top_id=393)
- *Talking Food - Wissen was auf den Tisch kommt*  
Talking Food ist eine EU-Kampagne zum Thema Lebensmittelsicherheit und bietet LehrerInnen, SchülerInnen und allen interessierten VerbraucherInnen die Möglichkeit, sich aktuell zum Themenschwerpunkt Lebensmittelsicherheit zu informieren. Eine Recherche-Datenbank unterstützt bei der Suche nach Informationen rund um die Lebensmittelsicherheit und zu gesunder Ernährung. Eine Hotline gibt Unterstützung, wenn knifflige Fragen beantwortet werden sollen. In einer interaktiven Ausstellung können LehrerInnen und SchülerInnen neue Lebensmittel entwickeln und vermarkten.  
[www.talkingfood.de/](http://www.talkingfood.de/) insbesondere [www.talkingfood.de/lehrer\\_special/gesunde\\_schule/](http://www.talkingfood.de/lehrer_special/gesunde_schule/)  
u.a. Unterrichtseinheiten zum kostenlosen Download:
  - Den Vitaminen auf der Spur – Bekommen wir genug?
  - Lebensmittelinfektionen am Beispiel von Salmonellen - Ursachenforschung und Ableitung von Hygieneregeln für die Alltagspraxis
  - Den Zusatzstoffen auf der Spur...[www.talkingfood.de/lehrer\\_special/medien\\_fuer\\_den\\_unterricht/](http://www.talkingfood.de/lehrer_special/medien_fuer_den_unterricht/)
- Unterrichtsbausteine, Unterrichtsmappen, Medien zu Ernährung und Landwirtschaft (tw. kostenpflichtig)  
[www.learn-line.nrw.de/angebote/agenda21/medien/nahrung.htm](http://www.learn-line.nrw.de/angebote/agenda21/medien/nahrung.htm)
- Kostenfreie Börse für Unterrichtsmaterial des deutschen Schulportals  
[www.schulportal.de/4/1092100000/Unterrichtsmaterial/Haushalt\\_und\\_Ernaehrung.html](http://www.schulportal.de/4/1092100000/Unterrichtsmaterial/Haushalt_und_Ernaehrung.html)
- aid-Computerprogramm „Nahrung und Verdauung“ auf CD-ROM  
<https://www.aid-macht-schule.de/88.php?orderno=4123>
- Wie kann Food Fun Fantasy im Unterricht eingesetzt werden? Kopiervorlagen, u.v.m.  
[www.food-fun-fantasy.de/index.php4?p\\_id=1600](http://www.food-fun-fantasy.de/index.php4?p_id=1600)
- Modul Ernährung - Anleitung zur gesunden Ernährungsweise für Grundschule, Sekundarstufe I + II  
<http://schuleundgesundheit.hessen.de/module/ernaehrung/modul/>
- CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH  
[www.cma.de/content/unterrichtsmaterial/unterrichtsmaterial.php](http://www.cma.de/content/unterrichtsmaterial/unterrichtsmaterial.php)
- Ideen für den Unterricht von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)  
[www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien\\_fuer\\_den\\_unterricht/](http://www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien_fuer_den_unterricht/)
- Themenpark Ernährung – Multimediale Lernumgebungen für Unterricht und Selbstversuch  
[www.umdenken.de/service/index,id,404.html](http://www.umdenken.de/service/index,id,404.html)
- Vom Lagerfeuer zur Mikrowelle  
Die Unterrichtsmaterialien präsentieren die „Küchen“ der Steinzeit, des Mittelalters und der Zeit der industriellen Revolution: [http://schule.vienna.at/forumhg/haupt/hs\\_lagerfeuer.html](http://schule.vienna.at/forumhg/haupt/hs_lagerfeuer.html)

## Link-Tipps:

### Alternativen:

- gutessen consulting  
[www.gutessen.at/schule.html](http://www.gutessen.at/schule.html)
- BIO AUSTRIA Serviceleistungen für Schulen
  - Vorträge von Bio-Infobäuerinnen
  - Exkursionen auf Bio-Bauernhöfe
  - Bereitstellen von Präsentationsmaterial
  - Organisieren einer Bio-Schuljause[www.bio-austria.at/schulen/](http://www.bio-austria.at/schulen/)
- für fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Orangensaft, Schokolade, Naschereien  
Weltläden  
[www.weltlaeden.at](http://www.weltlaeden.at)
- Come In – Go Fair: Chancen, Trends, Aktionen, Mitmachmöglichkeiten im Fairen Handel  
[www.fairjobbing.net](http://www.fairjobbing.net)
- für saisonales, regionales Obst & Gemüse und Bio-Produkte im Umkreis von Wien  
Biohof Adamah Exkursionsbetrieb und „Bio-Kist'l“ mit biologisch angebauten Leckerlis  
[www.biohof-adamah.at](http://www.biohof-adamah.at)
- „Feed me better“-Schulprojekt von Jamie Oliver  
[www.jamieoliver.com/de/](http://www.jamieoliver.com/de/)
- Gemeinschaftsgärten, auch als „urban gardening“ bekannt  
[http://sohoinottakring.at/2007/proj\\_detail.php?pid=358](http://sohoinottakring.at/2007/proj_detail.php?pid=358)  
[www.suedwind-magazin.at/z\\_detail.asp?ID=4559](http://www.suedwind-magazin.at/z_detail.asp?ID=4559)  
<http://eine-andere-welt-ist-pflanzbar.urbanacker.net/>  
<http://urbanacker.net/news/neuerscheinung-gemeinschaftsgarten-in-berlin/>  
[www.stadtumbau-berlin.de/Gemeinschaftsgaerten.2977.0.html](http://www.stadtumbau-berlin.de/Gemeinschaftsgaerten.2977.0.html)
- Arche Noah, Gesellschaft für die Erhaltung von Kulturpflanzenvielfalt und ihre Entwicklung  
[www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)
- Globales Lernen / Entwicklungspolitische Workshops kommen zu Euch an die Schule  
[www.suedwind-agentur.at](http://www.suedwind-agentur.at)

AgrarAttac, Arbeitsgruppe von Attac Österreich

<http://community.attac.at/agrarattac.html>

Auswirkungen der EU-Agrarpolitik – Österreichische Bergbauernvereinigung, Via Campesina Austria

[www.attac.at/index.php?id=2345](http://www.attac.at/index.php?id=2345)

FIAN Food First Information- & Action-Network  
internationale Menschenrechtsorganisation für das Recht sich zu ernähren  
[www.fian.at](http://www.fian.at)

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.  
Wissenschaftliche, gemeinnützige Fachgesellschaft, die sich der Erfassung und Behandlung  
ernährungsmedizinischer Probleme widmet.  
[www.ernaehrungsmed.de](http://www.ernaehrungsmed.de)

interessanter Blog eines Mannes, der 30 US-\$ im Monat für Nahrung ausgegeben hat  
[www.hungryforamonth.blogspot.com](http://www.hungryforamonth.blogspot.com) (englisch)

Berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI) online  
[www.drnw.de/BIM.htm](http://www.drnw.de/BIM.htm)

Infopool zum Globalen Lernen  
[www.globlern21.de](http://www.globlern21.de)

VerNETZte Welt mit Lexikon, Link-Listen  
[www.mediawien.at/unterricht/m/emac\\_web/data/w\\_index.htm](http://www.mediawien.at/unterricht/m/emac_web/data/w_index.htm)

### *Zur Geschäftspraxis von Lebensmittelkonzernen*

- McDonald's Kindergarten-Tour  
<http://help.orf.at/?story=2823>  
[www.parlinkom.gv.at/pls/portal/docs/page/PG/DE/XXII/J/J\\_02967/FNAMEORIG\\_039601.HTML](http://www.parlinkom.gv.at/pls/portal/docs/page/PG/DE/XXII/J/J_02967/FNAMEORIG_039601.HTML)  
<http://werberat.at/verfahrendetail.asp?id=434>
- [www.cokewatch.org](http://www.cokewatch.org) (englisch)  
beobachtet, was Coca-Cola weltweit sonst noch anstellt
- Nestlé Kampagne von Attac Schweiz  
[www.schweiz.attac.org/-Nestle-Kampagne-](http://www.schweiz.attac.org/-Nestle-Kampagne-)
- Der Fall Nestlé von der Organisation MultiWatch, Schweiz  
[www.multiwatch.ch/index.php?id=11&L=1g](http://www.multiwatch.ch/index.php?id=11&L=1g)

*... und Lebensmittel-Discountern:*

- Lidl-Kampagne Deutschland  
[www.verdi-blog.de/lidl](http://www.verdi-blog.de/lidl)

## Literatur-Empfehlungen:

*Sortiments-Check fürs Schulbuffet*

<http://195.202.179.11/staytuned/NORMALE/IMGS/schulbuffet-check.pdf> (PDF, 1 MB)

*“Das gute Schulbuffet. Von der Idee zur Umsetzung”* von gutessen consulting

[www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden\\_SchulbuffetDruckfrei.pdf](http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden_SchulbuffetDruckfrei.pdf) (PDF, 2.1 MB)

*Wohl bekomm's*

von Udo Pollmer (2001)

Was Sie vor dem Einkauf von Lebensmitteln wissen sollten. Unterhaltsame und informative Orientierungshilfen im Dschungel der Produkte. Ernährungsempfehlungen. Kartoniert, 300 Seiten.

Verlag: Kiepenheuer & Witsch, Köln

Weitere Bücher des Ernährungsspezialisten:

[www.amazon.de/s/303-1152732-7229866?ie=UTF8&keywords=Udo%20Pollmer&tag=argewellness-21&index=books-de&link%5Fcode=qs](http://www.amazon.de/s/303-1152732-7229866?ie=UTF8&keywords=Udo%20Pollmer&tag=argewellness-21&index=books-de&link%5Fcode=qs)

Bücher von Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm

[www.amazon.de/s/303-1152732-7229866?ie=UTF8&keywords=Nicolai%20Worm&tag=argewellness-21&index=books-de&link%5Fcode=qs](http://www.amazon.de/s/303-1152732-7229866?ie=UTF8&keywords=Nicolai%20Worm&tag=argewellness-21&index=books-de&link%5Fcode=qs)

*Schmeckts noch? Was wir wirklich essen*

von Werner Lampert

Donauland, ISBN 822817

*Futter fürs Volk*

von V. Angres, C.-P. Hutter, L. Ribbe (2001)

Was die Lebensmittelindustrie uns auftischt. Wie unsere Nahrung produziert und gleichzeitig verdorben wird. Gebunden, 397 Seiten.

Verlag: Droemer/Knauer, München

*Wie kommt der Hunger in die Welt. Ein Gespräch mit meinem Sohn*

von Jean Ziegler

Verlag: Bertelsmann

*Unter dem Müll der Acker. Community Gardens in New York City*

von Elisabeth Meyer-Renschhausen

Ulrike Helmer Verlag (Königstein) 2004. 170 Seiten. ISBN 3-89741-156-3. 17,95 EUR, CH: 32,60 SFr.

*Schwarz-Buch Lidl*

ver.di gmbh medien buchhandel verlag, ISBN 3-932349-12-1

Erstmalig wird darin ein Blick hinter die Kulissen der erfolgreichen Billig-Kette Lidl geworfen und Arbeitsbedingungen von rund 30.000 Beschäftigten in über 2500 Filialen in Deutschland offen gelegt. Der wirtschaftliche Erfolg des Handelskonzerns, der nach eigenen Angaben in 2004 einen Umsatz von rund 36 Milliarden Euro erzielt und zu den erfolgreichsten Handelsunternehmen der Welt zählt, geht mit miesen Arbeitsbedingungen für die Beschäftigten Hand in Hand.

*Schwarzbuch Markenfirmen. Die Machenschaften der Weltkonzerne*

von Klaus Werner und Hans Weiss

Deuticke Verlag, Wien 2003, ISBN 3-216-30715-8

Die folgenden Seiten wurden zur Verfügung gestellt von:



gutessen consulting

*Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting*

email: [rosemarie.zehetgruber@gutessen.at](mailto:rosemarie.zehetgruber@gutessen.at)

[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

### **gutessen consulting** berät zu Schulbuffet & Mittagsverpflegung

Als Eltern, LehrerInnen, Schulträger möchten Sie

- ein Verpflegungsangebot, das den Kindern und Jugendlichen schmeckt und deren altersgemäße Entwicklung optimal unterstützt
- ein Angebot, das preiswert und von bester Qualität ist
- eine einfache Abwicklung in der Schule
- eine/n geeignete/n SchulbuffetbetreiberIn oder ein Catering, das Ihren Ansprüchen gerecht wird

Unsere Leistungen:

- wir informieren Sie über die Möglichkeiten eines konkreten gesundheitsfördernden Verpflegungsangebotes in Ihrer Schule – von der Jause bis zur Mittagsverpflegung
- wir unterstützen Sie – von der Definition eines Verpflegungszieles bis zur Realisierung in der Schule

*gutessen consulting*

Kaiblinger & Zehetgruber OEG

Schönbrunnerstraße 61/13

A-1050 Wien



## Gut essen in der Schule

Essen wirkt – auf Körper und Geist. Wer in der Schule konzentriert arbeiten und Leistungen erbringen soll, braucht eine gute, bedarfsgerechte Verpflegung. Wer nachhaltig gesund bleiben will, ebenso.

Das Wissen über eine bedarfsgerechte Ernährung steigt. Die Umsetzung in die Praxis lässt aber zu wünschen übrig. Für die Schule heißt das: Es greift zu kurz, Ernährung nur im Rahmen des Unterrichts oder in Projekten zu behandeln. Was gelernt wird, muss auch im Alltag erlebbar gemacht und vorgelebt werden, zum Beispiel bei der tagtäglichen Versorgung in der Schule. Am Schulbuffet, am Automaten, am Mittagstisch.

### Was brauchen SchülerInnen?

Essen ist ein Grundbedürfnis. Wir lernen es, kaum dass wir auf der Welt sind, und üben es täglich aufs Neue. Jeden Monat essen und trinken wir ungefähr die Menge, die unserem eigenen Körpergewicht entspricht. Ziemlich viel. Essen ist also die normalste Sache der Welt. Und doch ist das Essverhalten (nicht nur) von Kindern und Jugendlichen verbesserungswürdig. Knapp ein Fünftel der Kinder ist übergewichtig oder adipös. Bei den 10 bis 17-Jährigen sind es fast 25 %. Tendenz steigend. Bis zu einem Viertel der SchülerInnen kommt ohne Frühstück in die Schule, bis zu 40 % der Kinder essen kaum Obst oder Gemüse. Die Diskrepanz zwischen „richtiger Ernährung“ und dem „essenden Menschen“ steigt.

### Essen: Entscheidend für die Leistungsfähigkeit

Unser Gehirn denkt "biochemisch". Es gewinnt aus Nährstoffen Energie und bildet Botenstoffe, die so genannten Neurotransmitter. Unsere "Denkzentrale" ist dabei unbescheiden: es verbraucht ca. 20 % unseres gesamten täglichen Energiebedarfs! Und das obwohl das Gehirn nur ca. 2 % des Körpergewichtes ausmacht. Fehlen Wasser und Nährstoffe, sind SchülerInnen unaufmerksamer, langsamer, müder und sie machen bei Rechen-, Seh- und Sprachaufgaben mehr Fehler. Da das Gehirn leider keine Nährstoffe speichern kann, braucht es also - besonders zur Unterrichtszeit - Nachschub. Optimale Hirnnahrung sind neben ausreichender Flüssigkeit, Vollkornprodukte, Nüsse & Flocken, Milchprodukte, Gemüse und Obst. Das Salatblatt als Alibi-Vitaminspender reicht da nicht aus. Zu viel Süßes oder Fettiges macht träge statt fit und munter.

### Grundsätze in der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen:

- möglichst oft frisch
- Abwechslung macht das Leben süß (und bringt eine Vielfalt an Nährstoffen und Geschmäckern)
- ca. 2/3 der aufgenommenen Lebensmittel pflanzlich: also Obst, Gemüse, knackige Salate, Erdäpfel, Getreide, hochwertige Pflanzenöle, Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte etc.
- ca. 1/3 der aufgenommenen Lebensmittel tierisch – täglich Milch und Milchprodukte, selten Fleisch, Fisch, Eier
- bewusst fettarme Zubereitungsarten wählen
- ausreichend Wasser trinken
- auf hohe Lebensmittelqualität achten – regional, saisonal, biologisch

### Das gute Schulbuffet

Ein gutes Schulkjassenangebot ist in Österreichs Schulen leider viel zu selten zu finden. Fettiges und Süßes steht (zu) oft am Pausenplan. Immer mehr Schulen und Eltern suchen daher Wege, die Pausenverpflegung aufzuwerten. Der erste Schritt ist der Check des bestehenden Schulbuffets.

Hier finden Sie einen **Sortiments-Check fürs Schulbuffet**:

<http://195.202.179.11/staytuned/NORMALE/IMGs/schulbuffet-check.pdf> (PDF, 1 MB)



### **Von der Idee zur Umsetzung**

Zuerst ist die Idee, das Anliegen: die Neueinrichtung oder die qualitativen Verbesserung des Schulbuffets. Die Idee reift meist in den Köpfen Einzelner. Veränderungen funktionieren im System Schule aber meist erst dann, wenn viele Personen sie mittragen und unterstützen.

Setzen Sie daher gemeinsam mit allen wesentlichen Beteiligten - Direktion/Leitung, Lehrpersonal, Eltern- und SchülervereinerInnen, SchulwartIn, SchulärztIn, BuffetbetreiberIn,...) ein Verpflegungsziel und verwirklichen Sie es Schritt für Schritt. Eine sehr detaillierte und hilfreiche Beschreibung der Schritte zu einem nachhaltig guten Schulbuffet (von der Bedarfserhebung, der nötigen Raumsituation bis zum Pachtvertrag) finden Sie in der Broschüre

“Das gute Schulbuffet. Von der Idee zur Umsetzung”, die unter [www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden\\_SchulbuffetDruckfrei.pdf](http://www.gutessen.at/uploads/downloads/Leitfaden_SchulbuffetDruckfrei.pdf) (PDF, 2.1 MB) zum Download zur Verfügung steht.

Setzen Sie sich dafür ein, dass es in der Schule eine gute Verpflegungslösung für die Pause gibt. Denn, wenn sich die Kinder und Jugendlichen bei Gastgewerbe- und Handelsbetrieben in der Schulumgebung versorgen müssen, fehlt jegliche Lenkungsmöglichkeit.

### **Die gute Mittagsverpflegung**

Mittag: der Magen knurrt. Die Gedanken kreisen um's Essen. Was kommt heute auf den Teller? Je nach Alter, Bewegungsdrang und körperlicher Verfassung haben Kinder sehr unterschiedliche Bedürfnisse beim Mittagessen. Der einen reicht vielleicht eine halbe Portion, ein anderer ist nach 2 Tellern noch nicht satt. Trotz der sehr persönlichen Unterschiede gibt es Leitlinien für eine gute Mittagsverpflegung.

#### **Leitlinien für die Mittagsverpflegung**

- täglich Gemüse (als Cremesuppe, als Beilage oder in der Hauptspeise)
- täglich Frisches (als Salat oder frisches Obst, fruchtige Desserts)
- täglich Stärke macht stark (Kartoffeln, Hirse, Nudeln, Nockerl,...- mind. zur Hälfte Vollkorn)
- drei mal Fleisch reicht leicht! (Sonntag und Dienstag und Donnerstag könnten z.B. “Fleischtage” sein.)
- genügend Zeit für die Mahlzeit
- freundliches Ambiente (z.B. Tischtuch, Servietten, Blumen,...)
- gemeinsam schmeckts besser als einsam: Mahlzeiten in der Schule stärken das “Wir-Gefühl” und regen die Kommunikation an.

#### **Angebots-Check für die Mittagsverpflegung**

Wie sieht der Wochenspeiseplan in Ihrer Schule aus? Mit dieser einfachen Checkliste, bekommen sie schnell ein Gefühl, ob's passt:

#### **Checkliste Mittagsverpflegung/5Tage**

Kartoffel, Getreide	○ ○ ○ ○ ○
Gemüse	○ ○ ○ ○ ○
Salat	○ ○ ○
Obst	○ ○ ○
Fleisch	○ ○ ○
Fisch	○

Wenn am Ende der Schulwoche alle großen Kreise angekreuzt sind, ist das Mittagessen gut zusammengestellt. Die kleinen Kreise zeigen, dass es nicht jede Woche notwendig ist.