unser schul essen

Klasse 7–8

Die Mensa-Checker

Das Thema Ernährung ist eines der vier Handlungsfelder in der Gesundheitsprävention, das zunehmend Raum in der Schulbildung einnimmt. Im Vordergrund steht dabei die Befähigung von Schülerinnen und Schülern zu kompetenten und verantwortungsvollen Verbraucherinnen und Verbrauchern. Gar nicht so einfach, wenn man bedenkt, dass es eine Menge an Faktoren sind, die zu einer bewussten und ausgeglichenen Ernährung beitragen.

Ernährung und Gesundheit stellen gemäß dem Beschluss der Kulturministerkonferenz der Länder eine eigene Dimension der Verbraucherbildung dar und stehen in einem unmittelbaren Wechselverhältnis. Die Gesundheitsförderung durch Ernährungsweise und Essverhalten wird zusätzlich durch weitere lebensstilbezogene Faktoren beeinflusst. Grundlage für eine gesundheitsförderliche Ernährung ist ein umfassendes Verständnis der Qualität und Wirkungsweise von Lebensmitteln auf den Körper. Ebenso wichtig sind Motivation und Handlungskompetenz für die individuellen Entscheidungen bei der Umsetzung.

Schulen, gerade mit Blick auf die Entwicklung zu Ganztagsschulen, werden zunehmend zum zentralen Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder und Jugendliche. Hier sollten nicht nur beispielgebende Rahmenbedingungen für eine gesundheitsförderliche Ernährung angestrebt, sondern konkrete Lernanlässe genutzt werden, um Kenntnisse und Kompetenzen in diesem Bereich aufzubauen.

Einen Maßstab zur Orientierung in der Schule bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“. Hier werden u. a. Empfehlungen für die Gestaltung eines vollwertigen Speisenangebots aufgeführt. Dazu gehört neben den Speisen auch eine ausreichende Getränkeversorgung. Das Speisenangebot in der Schule bietet einen guten Anlass, um mit den Schülerinnen und Schülern Qualität und Gesundheitsförderlichkeit über einen konkreten Zeitraum zu prüfen.

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Die DGE-Qualitätsstandards erläutern praxisbezogen, was zu einer bedarfs- und bedürfnisorientierten Verpflegung gehört. Eine optimierte Lebensmittelauswahl und -häufigkeit sowie Details zur Speisenplanung und -herstellung werden erklärt. Die DGE-Qualitätsstandards beinhalten Empfehlungen zur Nachhaltigkeit und benennen vier Dimensionen dazu: Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl

(Quelle: www.dge.de)

© Unser Schulessen – Gesund, Digital, Partizipativ | www.unser-schulessen.de

Aufgabenstellung

Ziel der Unterrichtsidee „Mensa-Checker“ ist, das Essen in der Schule gemäß der DGE-Qualitätsstandards (Link Website) zu protokollieren, auszuwerten und gegebenenfalls Ideen zur Verbesserung zu entwickeln.

Unterrichtsziel

Unterrichtsverlauf
Zeit: 2 Doppelstunden

Schritt 1:

In einer einleitenden Unterrichtsstunde können sich die Schülerinnen und Schüler mit den Empfehlungen der DGE vertraut machen. Wie sieht die optimale Getränkeversorgung, das Frühstück bzw. die Zwischenverpflegung und die Mittagverpflegung aus. Vergleichen Sie dies mit dem Vier-Wochen-Speisenplan und klären Sie welche konkreten Produkte zu den einzelnen Lebensmittelgruppen gehören. Nutzen Sie dazu die → Broschüre: DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (zum Download auf der Website). Halten Sie die Ergebnisse mit der → Methode: Mindmap auf einem Plakat fest.

Schritt 2:

Teilen Sie Teams ein, die in den kommenden vier Wochen das Essensangebot dokumentieren → Methode: Schülerwarentest. Dazu nutzen die Schülerinnen und Schüler das Arbeitsblatt und führen gemäß der Lebensmittelgruppen eine Strichliste. Erläutern Sie gegebenfalls die Bedeutung der Häufigkeiten und worauf es dabei ankommt. Alternativ können Sie den Vier-Wochen-Speisenplan der Schule nutzen.

Schritt 3:

In einer weiteren Unterrichtsstunde tragen Sie die Ergebnisse zusammen und prüfen, wie sich das Ergebnis im Vergleich zu den DGE-Empfehlungen verhält. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in Teamarbeit ein Ergebnisprotokoll verfassen. Zusätzlich können Änderungs- und Verbesserungsvorschläge schriftlich festgehalten werden. Das Ergebnis können Sie an die Mensa-AG übergeben. Wenn es sich organisatorisch einrichten lässt, können Sie ein Treffen mit den Mitgliedern der Mensa-AG vereinbaren und ihre Ergebnisse und Erfahrungen schildern. Die Mensa-AG kann das Testergebnis beim nächsten Qualitätscheck mit einfließen lassen.

Vertiefung: Ergänzend zu den Mensa-Checkern können Sie die Unterrichtsideen „Mensa-Checker 2“ und „Die Chillexperten“ durchführen.

Weitere Materialien für diese Unterrichtsidee

- Methode: Mindmap
- Methode: Schülerwarentest

© Unser Schulessen – Gesund, Digital, Partizipativ | www.unser-schulessen.de

Arbeitsblatt 1: Speisenplaner

Aufgabenstellung

Sieh dir die Tabelle 3: Mittagverpflegung (DGE-Qualitätsstandards) „Anforderungen für einen Vier-Wochen-Spiesenplan“ an. Nutze die untenstehende Tabelle, um das Mittagessenangebot in deiner Schule zu prüfen. Notiere die Häufigkeiten als Strichliste.

Lebensmittelgruppe	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Summe	DGE Empfehlung
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln						5x (1 x täglich)
davon: Vollkornprodukte, Kartoffelerzeugnisse						mind. 1x, max.1x
Gemüse und Salat						5x (1 x täglich)
davon: Rohkost, Hülsenfrüchte						mind. 2 x, mind. 1 x
Obst						mind. 2x
davon: Stückobst						mind. 1 x
Milch und Milchprodukte						mind. 2x
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier						max. 1x Fleisch/ Wurstwaren, max 1x Fisch
davon: mageres Muskelfleisch						mind. 2 x
davon: fettreicher Fisch						mind. 2 x
Öle und Fette						Rapsöl ist Standardfett
Getränke: Wasser, Früchte-, Kräutertee; jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel						Getränke sind jederzeit verfügbar

© Unser Schulessen – Gesund, Digital, Partizipativ | www.unser-schulessen.de