

Ideen und Materialien

Gesundheitsförderung und Prävention



- 1. Ernährung**
- 2. Bewegung**
- 3. Entspannung/Stress**
- 4. Hygiene**
- 5. Zahngesundheit**
- 6. Impfung/Screening**
- 7. Sicherheit**

Ernährung

A) Allgemeines

Potenzielle An- und Herausforderungen: Die Essgewohnheiten und Ernährungsvorlieben hängen vom Land, der eigenen Sozialisation und der Verfügbarkeit und Erschwinglichkeit von Lebensmitteln ab. Das Ess- und Trinkverhalten von zugewanderten Menschen ändert sich häufig im Zuge der Migration. Problematisch ist eine einseitige, fett- und zuckerreiche und vitamin- und mikro-nährstoffarme Ernährung. Zugleich werden in zahlreichen Publikationen, Fernsehshows und im Internet unzählige Tipps zum Ernährungsverhalten abgegeben, die nicht alle wissenschaftlich bestätigt sind. Aufgrund der sehr fehleranfälligen wissenschaftlichen Studien können nur allgemeine Aussagen getroffen werden für vom Gesundheitssystem empfohlenen Verhalten, z. B. die 10 Regeln der DGE und die Lebensmittelpyramide.

Ziele: Die TN können erläutern, wie eine ausgewogene, an ihre Lebensumstände angepasste Ernährung zusammengesetzt ist. Die TN können ihre Ernährungsgewohnheiten aus ihrem Herkunftsland mit den Ernährungsgewohnheiten in Deutschland sowie einer ausgewogenen Ernährung vergleichen. Sie kennen die Bedeutung von Früchten und Gemüse und die Gefahr von versteckten Fetten und Zuckern. Sie können die wichtigsten Informationen aus der Lebensmittelpyramide und einer Nährwerttabelle entnehmen und bewerten, ein gesundes Essen in einer gesundheitsförderlichen (sauberen) Küche zubereiten sowie Tipps zum Einkauf von preiswerten, guten Lebensmitteln und zu Ernährungsvorlieben austauschen.

Themen	Handlungssituationen
Ernährung generell - Wortschatz - Ernährungspyramide - Ernährungskreis - Nährwerttabelle	<ul style="list-style-type: none"> - TN sprechen mit dem/r guten Freunde/in darüber, was Essen für sie bedeutet (z. B. Gemeinschaft, Erinnerung an Kindheit, Kalorienaufnahme). - TN reflektieren ihr eigenen Essgewohnheiten anhand des Ernährungskreises oder der Lebensmittelpyramide. - TN lesen die Nährwertangaben auf den Verpackungen von Lebensmitteln. - TN sprechen mit dem Arzt über ihr Körpergewicht und den Einfluss der Ernährung darauf. - TN suchen online nach Informationen zu ihrer Ernährung. - TN vergleichen den Zucker-, Fett-, Salz- und Ballaststoffgehalt auf Lebensmitteln. - TN sprechen mit Bekannten über verschiedene Ernährungsgewohnheiten und teilen eigene Vorlieben mit. - TN überlegen, welchen Beitrag ihrer Ernährung zu ihrer Gesundheit und Wohlbefinden leistet. - TN sprechen mit Bekannten darüber, wie sie ungesunde Bestandteile des Essens durch gesündere ersetzen können.
Einkaufen	<ul style="list-style-type: none"> - TN kaufen auf dem Wochenmarkt ein und sprechen mit dem Verkäufer. - TN betrachten das Prospekt und finden günstige Angebote. - TN erfragen den Preis und tauschen einen Artikel um.
Kochen Mengenangaben	<ul style="list-style-type: none"> - TN lesen ein Rezept und bereiten ihr Essen danach vor. - TN sprechen mit Freunden über das Kochen ihres Lieblingsgerichtes. - TN berechnen Mengenangaben von Rezepten für die Anzahl der gewünschten Portionen um. - TN achten auf eine ‚gesunde‘ Küche, d. h. eine saubere und gesundheitsfördernde.
Gespräch zu Hause - Lebensmittel,	<ul style="list-style-type: none"> - TN sprechen mit ihren Kindern über Ernährungsgewohnheiten aus dem Herkunftsland und Inland.

- Mahlzeiten	- TN bereitet mit dem Kind ein ‚gesundes Pausenbrot‘ vor. - TN sprechen mit dem Partner/in über die Veränderungen ihres Ernährungsverhaltens hin zu einem gesünderen Leben.
Gespräch im Restaurant - Essensvorlieben und -Abneigungen	- TN bestellen im Restaurant/im Café/beim Schnellimbiss etwas zu essen und zu trinken. - TN teilen ihre (Ernährungs-)Vorlieben und Abneigungen mit. - TN fragen nach Informationen u. a. Inhaltsstoffen von Gerichten.
Medien zu Gesundheit verstehen und Einfluss von Politik auf Essen	- TN lesen einen Text zu gesunder Ernährung in Deutschland. - TN sehen Werbungen für ‚ungesunde‘ Produkte in Deutschland und können diese entlarven.
Ernährung bei Krankheiten	- TN informieren sich über spezifische Nährstoffe, die in verschiedenen Lebensphasen besonders benötigt werden. - ...

B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

Allgemein

(i) Einstieg

- **Gesund/ungesundes Essen** (Tabelle). **Ziele:** TN können Lebensmittel in gesund und ungesund einteilen. **Durchführung:** TN lesen Aussagen über Ernährung und ordnen diese in „Was ist Ihrer Meinung nach gesund? Was ist eher ungesund?“, und tragen die Worte/Sätze in eine Tabelle ein. (AOK, S. 17, Nr. 1)
- **Ess- und Trinkverhalten** (Aufschreiben). **Ziele:** TN können ihre eigene Ernährungsvorlieben benennen und bewerten. **Durchführung:** TN werden gebeten, die Frage „Was essen und trinken Sie gern?“ schriftlich zu beantworten und die Antworten als gesund/ungesund zu beurteilen (unterstützt durch die Tabelle). (AOK, S. 18, Nr. 2)

(ii) Erarbeiten

- **Vokabular Ernährung** (Wörterliste). **Ziele:** TN kennen Worte zur Ernährung. **Durchführung:** TN werden gebeten, Vokabular zur ‚gesunden Ernährung‘ in ihre L1 aufzuschreiben. (AOK, S. 18, Nr. 3)
- **Fachvokabular Ernährung** (Auflistung Wort: Erläuterung). **Ziele:** TN wissen, was unter verschiedenen Fachbegriffen verstanden wird. **Durchführung:** TN lesen Fachbegriffe und die zugehörige Erklärung (Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Zwischenmahlzeit). (OÖ-GKK, S. 28, K3)
- **Fünf Tipps für eine gesunde Ernährung** (Tipps aus Broschüre). **Ziele:** TN kennen Tipps zu gesunder Ernährung. **Durchführung:** TN lesen eine Broschüre über fünf Tipps gesunder Ernährung, tauschen sich über weitere Tipps aus und formulieren Tipps mit Partner. (AOK, S. 19, Nr. 4 und Nr. 5)
- **Mit allen Sinnen essen** (Mindmap/Kurztexte aus Broschüre). **Ziele:** TN können die Bedeutung von Essen mit allen Sinnen beschreiben. **Durchführung:** TN sammeln Assoziationen zum Thema ‚Essen mit allen Sinnen‘ und lesen einen Text zum Thema dazu. (AOK, S. 20, Nr. 6, Nr. 7 und Nr. 8)
- **Wo stimmen Sie zu?** (Statements). **Ziele:** TN können ihre Meinung zu Themen kundtun. **Durchführung:** TN positionieren sich zu verschiedenen Aussagen durch Einkreisen von Wahlmöglichkeiten. (AOK, S. 21, Nr. 9)
- **Verteilung der Essensmenge auf die Mahlzeiten am Tag** (Becher/Sand o. Wasser). **Ziele:** TN können über die Verteilung der täglichen Nahrungsmittelzufuhr über den Tag

hinweg sprechen. **Durchführung:** KL stellt 5 Becher mit den Beschriftungen für 5 Tagesmahlzeiten auf den Tisch. KL nimmt das Wasser/den Sand und füllt die Menge in die Becher entsprechend der prozentualen Menge der gesamten Nahrungsmittelzufuhr pro Tag. Dabei unterhalten sie sich über Essens- und Trinkgewohnheiten. (BAG, 1.1.3)

- **Folgen ungesunder Ernährung** (Stichworte/Gespräch). **Ziele:** TN kennen Folgen ungesunder Ernährung. **Durchführung:** TN sprechen im Kurs darüber, welche Folgen eine schlechte Ernährung haben kann anhand der Begriffe (schlechte Zähne, Übergewicht, Diabetes). (AOK, S. 22, Nr. 14)
- **Früchte und Gemüse** (Poster-Erstellung/Gespräch). **Ziele:** TN können über mögliche Früchte und Gemüse für die Mahlzeiten sprechen. **Durchführung:** TN schneiden Bilder von Früchten und Gemüse aus, ordnen sie nach Farben und erstellen mit ausgeschnittenen Früchten und Gemüse ein Poster. KL initiiert Gespräch darüber. Abschließend ergänzt die Gruppe das Poster mit weiterem Gemüse/Früchten derselben Farben. (BAG, 1.2.1)
- **Essen von Früchten und Gemüse** (Arbeitsblatt). **Ziele:** TN wissen, dass der Früchte/Gemüse-Konsum über den Tag hinweg wichtig ist und sie haben Ideen, wie sie es zu ihren Mahlzeiten hinzufügen können. Viel Früchte und Gemüse essen. (BAG, 1.2.2)
- **Einfluss auf Essensauswahl** (Dialog/Essensprotokoll). **Ziele:** TN kennen verschiedene Gründe für die Auswahl von Essen. **Durchführung:** TN betrachten ihr Essensprotokoll, versuchen es im Abgleich zu den Empfehlungen der DGE zu bewerten und sprechen über Gründe für ihr Essen (z. B. finanzielle Einschränkungen, Vorstellung einer gesunden Ernährung, kulturelle Unterschiede und Annahmen).
- **Körperliche Veränderungen durch Lebensstil** (Geschichte). **Ziele:** TN können beschreiben, dass sie die eigene Gesundheit durch den Lebensstil verändert. **Durchführung:** TN betrachten gemeinsam eine Geschichte „what happened to my body“ beschreiben die Bilder, sprechen darüber und reflektieren darüber, was dies für sie bedeutet. (Anwendung der Methode SHOWeD) (Singleton, picture story: “What Happened to my Body?”)
- **Körperliche Veränderungen durch Essverhalten** (Geschichte). **Ziele:** TN können beschreiben, dass sie die eigene Gesundheit durch den Lebensstil verändert. **Durchführung:** TN betrachten gemeinsam eine Geschichte „snack attack“ beschreiben die Bilder, sprechen darüber und reflektieren darüber, was dies für sie bedeutet. (Anwendung der Methode SHOWeD) (Singleton, picture story: “Snack Attack”)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Begriffe Ernährung** (Spiel). **Ziele:** TN können Vokabular zu Gesundheit anwenden. **Durchführung:** TN spielen in kleinen Gruppen das Ernährungsmemory (Begriffe & Bilder zuordnen). (AOK, S. 24-25, Anhang S. 59-61 Nr. 17)
- **Vorbereitung Essensprotokoll** (Essensprotokoll). **Ziele:** TN können ihr eigenes Essverhalten dokumentieren. **Durchführung:** KL bittet die TN aufzuschreiben, was sie am Vortag oder in der letzten Woche gegessen haben (möglicherweise als Hausaufgabe) (BAG, 1.1.1)
- **Ernährungsgewohnheiten – neue** (Tabelle, gesunde/ungesunde Hinweise als Worte und Bilder). **Ziele:** TN können über Ernährungsgewohnheiten, Konsequenzen, Zusammenhänge diskutieren. **Durchführung:** TN ordnen Wörter zu gesund/ungesund in Partnerarbeit, besprechen mit anderer Gruppe und begründen ihre Wahl. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3).
- **Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen Ländern** (Tabelle mit Auflistung über Ernährungsgewohnheiten). **Ziele:** TN können über Ernährungsgewohnheiten aus verschiedenen Ländern sprechen und diese vergleichen. **Durchführung:** TN lesen Tabelle

von Ernährungsgewohnheiten aus verschiedenen Ländern und vergleichen die Bestandteile und gleichen sie mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungswissenschaften ab.

- **Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen Ländern** (Porträt). **Ziele:** TN können über Ernährungsgewohnheiten aus verschiedenen Ländern sprechen und diese vergleichen. **Durchführung:** TN lesen in Kleingruppen einzelne Porträts von Personen aus verschiedenen Ländern, die ihre Ernährungsgewohnheiten vorstellen. Die Kleingruppen stellen die Personen vor und verweisen auch auf die den Lebensumständen angepassten Ernährungsgewohnheiten. (BAG, 1.1.4)
- **Sind Gemüse und Früchte teuer?** (Einkaufsliste, Diskussionsfrage, Tafelanschrieb). **Ziele:** TN können mitteilen, wo (und wie) sie (günstig) Früchte und Obst kaufen können. **Durchführung:** TN erstellen Einkaufslisten zu ihren einzelnen Speiseplänen (sowie zu Speisepläne, die mit Gemüse/Früchte ergänzt wurden) und schätzen, was der Einkauf kostet und vergleichen diese. KL regt Gespräch über Einkaufsmöglichkeiten für günstige Nahrungsmittel und Früchte und Gemüse. KL erstellt dabei eine Liste mit Nahrungsmitteln und fügt die Tipps dahinter an. (BAG, 1.2.3)
- **Rezepte – gesunde/neue Variante** (Rezepte, Internet, Diskussion). **Ziele:** TN kennen Ernährungsgewohnheiten, Nahrungsbestandteile, können Ideen für eine Abänderung ungesunder Rezepte austauschen, wissen, wie man einen besseren Ernährungsstil fördert und traditionelle Gerichte an lokal-verfügbare Zutaten anpasst. **Durchführung:** TN denken über Rezepte von eigenen Speisen nach und schätzen diese als eher gesund/ungesund ein. TN tauschen sich darüber aus, wie man ‚ungesünderen‘ Rezepte gesünder gestalten kann. (VIM, M: [Physische Gesundheit, Aktivität 3.4, S. 13](#))
- **Rezepte** (Rezepte). **Ziele:** TN können über verschiedene Rezepte sprechen und sie vergleichen. **Durchführung:** KL lädt die TN ein, Rezepte für Liebesspezialitäten mitzubringen (oder Festlegung eines bestimmten Nahrungsmittels z. B.: Reis oder Rindfleisch oder Spinat). Die TN lesen die Rezepte, vergleichen und schreiben eigene Rezepte auf.
- **Ernährungsgewohnheiten** (Interviews/Interviewleitfaden). **Ziele:** TN können andere Personen über Essensgewohnheiten interviewen und reflektieren ihr Ernährungsverhalten. **Durchführung:** TN interviewen andere Kursteilnehmer*innen und berichten über die Ergebnisse und diskutieren diese in der Gruppe. (VIM, M: [Physische Gesundheit, Aktivität 3.5, S. 15](#))
- **Essen– gesündere Alternative** (Lebensmittel/Nährstofftabelle). **Ziele:** TN wissen, welche Nahrungsmittel sie durch gesündere ersetzen könne. **Durchführung:** KL bringt verschiedene Nährstofftabellen z. B. Vollmilch und fettarme Milch oder Naturjoghurt vs. Joghurt mit (Frucht-)Geschmack mit und TN vergleichen die Inhaltsstoffe und diskutieren darüber, welches die gesünder ist.
- **Lokale, saisonale Lebensmittel** **Ziele:** TN wissen, das Lebensmittel zu verschiedenen Jahreszeiten verfügbar sind. **Durchführung:** TN reflektieren anhand einer Liste an Lebensmitteln ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten. TN ordnen die Lebensmittel den Jahreszeiten zu und begründen ihre Auswahl. Ggf. Kennenlernen örtlich-verfügbarer Obst- und Gemüsesorten. (VIM, M: [Physische Gesundheit, Aktivität 3.6, S. 18](#))
- **Obst** (Obst/Aktivität). **Ziele:** TN können einen Obstsalat zubereiten. **Durchführung:** KL bringt Obst mit, sprechen über die Bezeichnung der Früchte. KL und TN bereiten gemeinsam einen Obstsalat zu. TN und KL sprechen über die Redemittel für Handlungsabläufe und Inhalte des Essens.

- **Ernährungskrankheiten** (Gespräch). **Ziele:** TN können über Ernährungsgewohnheiten und -Krankheiten aus dem Herkunftsland sprechen. **Durchführung:** KL regt TN an, über Ernährungsgewohnheiten und -erkrankungen zu sprechen.
- **Unterernährung** (Gespräch). **Ziele:** TN kennen ernährungsbedingte Erkrankungen, Symptome und Präventionsmöglichkeiten. Unterricht: KL regt Austausch über ernährungsbedingte Erkrankungen an.
- **Vorbereitung des Essens für einen Ausflug** (Gespräch/Planung). **Ziele:** TN können eine gesundheitsfördernde Verpflegung während eines Ausflugs beschreiben. **Durchführung:** TN tauschen sich in Gruppen darüber aus, was sie auf einen Ausflug mitnehmen würden. Anhand der Ernährungspyramide schätzen sie ein, ob es eine gesunde Zusammenstellung ist oder nicht. Sie sprechen darüber, welche weniger gesunde Lebensmittel sie durch gesündere eintauschen können.
- **Abendessen-Gespräch** (Rollenspiel). **Ziele:** TN können während der Mahlzeit über das Essen sprechen. **Durchführung:** TN entwickeln in Kleingruppen Rollenspiele zum Gespräch während des Abendessens.
- **Einteilung Nahrungsmittel - kulturell (Bilder/Gespräch)**. **Ziele:** TN können über verschiedene soziokulturelle Einteilungen von Lebensmitteln sprechen. **Durchführung:** KL bringt Bilder von verschiedenen Lebensmitteln mit und bittet die TN diese nach verschiedenen Kriterien zu ordnen (zunächst wie sie es möchten). Daraufhin schreibt sie an die Tafel die Begriffspaare gesund/ungesund, warm/kalt, stärkend/schwächend und bittet die TN das zu erläutern und die Lebensmittel danach einzuteilen. KL und TN entdecken, dass es verschiedenen Kategorisierungsmöglichkeiten von Lebensmitteln gibt.

(iv) Sichern

- **Vokabular zu Gesundheit** (Kreuzworträtsel). **Ziele:** TN verstehen gesundheitsbezogene Begriffe. **Durchführung:** TN finden passende Worte zu den Aussagen/unvollständigen Sätzen des Kreuzworträtsels. (OÖ-GKK, S. 33, K3, B5)
- **Gesundheitswissen** (Rätsel). **Ziele:** TN können Aussagen zu Gesundheit richtig beurteilen. **Durchführung:** TN lesen Aussagen zu Gesundheit, bewerten diese als richtig/falsch und verbinden die Zahlen (hinter den richtigen Aussagen) miteinander, sodass ein Bild entsteht. (OÖ-GKK, S. 34, K3, B6)
- **Gesunde Ernährung – das Wichtigste** (Flyer). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen zu Ernährung. **Durchführung:** KL verteilt Flyer und betont die Take Home Message. (Refugium, M: Ernährung)
- **Gesunde/ungesunde Ernährungsgewohnheiten** (Tabelle mit Bildern/Begriffen/Gruppendiskussion). **Ziele:** TN kennen gesunde und eher ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Folgen und Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheitszustand. Sie können über eigene Ernährungsgewohnheiten reflektieren. **Durchführung:** TN füllen Tabelle mit zwei Spalten ‚ungesund‘ vs. ‚gesund‘ mit Begriffen, Handlungen oder Bildern (Gegensatzpaaren) aus. TN werden gebeten ihre Entscheidung zu begründen. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.3, S. 8)
- **Geschichte** (Schreiben). **Ziele:** TN können über die Lebenssituationen/Ernährungsgewohnheiten anderer berichten. **Durchführung:** TN schreiben als Hausaufgabe über eine/n Jugendliche/n mit Ernährungsproblemen.

Ernährungspyramide/Ernährungskreis

(i) Einstieg

- **Ernährungskreis** (Schaubild Ernährungskreis). **Ziele:** TN können anhand des Ernährungskreises eine gesunde Ernährung beschreiben und ihre Ernährung einschätzen.

Durchführung: TN werden gebeten, den Ernährungskreis zu betrachten und einzuschätzen, von welchen Lebensmitteln sie am meisten/wenig essen und dies zu notieren. (AOK, S. 21, Nr. 10 und Nr. 11)

(ii) Erarbeiten

- **Ernährung** (Ernährungskreis, Skala). **Ziele:** TN können über ihr eigenes Ernährungsverhalten sprechen, dieses bewerten und kennen die Empfehlungen des Ernährungskreises. Plenum: KL fragte TN über ihre gesunde Ernährung im Herkunftsland und schätzen ein, ob dies gesund/ungesund ist. TN schätzen ihr Ernährungsverhalten auf einer Skala ein und besprechen dieses. TN lernen kennen, dass sie sich beim Management der Unterkunft über die Verpflegung beschweren können. KL informiert die TN über die Empfehlungen für gesunde Ernährung anhand des Ernährungskreises. (Refugium, M: Ernährung, Nr. 2)
- **Ernährungspyramide** (Schaubild, Informationstext & Lückentext. **Ziele:** TN kennen den Aufbau der Ernährungspyramide und können entsprechende Empfehlungen geben. **Durchführung:** TN betrachten das Schaubild inklusive der 7 Stufen von gesunder Ernährung. Sie lesen einen Informationstext dazu und füllen einen Lückentext anhand von vorgegebenen Begriffen aus. (OÖ-GKK, S. 26, K3, B1+2)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Ernährungspyramiden** (Karten). **Ziele:** TN können über gesunde Ernährung diskutieren. **Durchführung:** TN erhalten ausgeschnittene Karten von Lebensmitteln und besprechen im Plenum die Ernährungspyramide („Wie oft soll etwas auf dem Speiseplan stehen?“ „Ist es gesund? Ist es ungesund?“, „Welche Lebensmittel können Sie gut miteinander kombinieren?“ (OÖ-GKK, S. 29, K3, B3+4)

(iv) Sichern

- **Das Wichtigste bei Früchten und Gemüse** (Karten). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen zum Verzehr von Früchten und Gemüse. **Durchführung:** KL händigt die zusammenfassende Karte aus und die TN ergänzen mit je einer weiteren Frucht oder Gemüsesorte. Die Karte hat auf der Rückseite eine einfache Lebensmittelpyramide abgebildet. Karten 1.2, (BAG, 1.2.6)

Ernährung und Kultur

(i) Einstieg

- **Frühstücks-Verhaltensweise** (Diskussionsfrage). **Ziele:** TN können über ihre Essensgewohnheiten berichten. **Durchführung:** KL lädt TN ein, die Frage zu beantworten: Was haben Sie heute zum Frühstück gegessen? Was isst man in Ihrem Land zum Frühstück? Falls die TN ein Essensprotokoll als Hausaufgabe angefertigt haben, können sie im Kurs darüber sprechen. (BAG, 1.1.2)

(ii) Erarbeiten

- **Ernährungsgewohnheiten im Herkunftsland** (Diskussionsfragen). **Ziele:** TN können eigene Ernährungsgewohnheiten erläutern. **Durchführung:** TN werden gebeten unterstützt durch fünf Fragen über Ernährungsgewohnheiten in ‚ihrer Heimat‘ zu sprechen („Was essen die Leute in Ihrer Heimat gern?“ „Ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema?“ „Welche Zubereitungsarten sind in Ihrer Heimat üblich (braten, frittieren...)“

„Zucker und Salze: geht man damit sparsam um oder eher nicht?“ „Durch was kann Zucker und Salz ersetzt werden?“ (AOK, S. 22, Nr. 12)

- **Spezialität aus Herkunftsland** (Schriftlich). **Ziele:** TN können gesunde, leckere Spezialitäten schriftlich beschreiben. **Durchführung:** TN werden gebeten eine leckere, gesunde Spezialität aus Ihrem Herkunftsland zu beschreiben. (AOK, S. 22, Nr. 13)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Essensgewohnheiten** (Fragen). **Ziele:** TN können über Essensgewohnheiten im Ankunftsland sprechen. **Durchführung:** KL fragt die TN über die Essensgewohnheiten im Ankunftsland, gemeinsam führen sie ein Brainstorming durch zu „schweizerischem“ (oder adaptiert zu ‚deutschem‘) Essen. (BAG, 1.1.5)
- **‚echtes‘ Essen** (Gespräch/Bilder). **Ziele:** TN wissen, dass ‚traditionelles Essen‘ in Restaurants im Ausland anders schmeckt als im Herkunftsland und können die Gerichte aus dem Herkunftsland beschreiben. **Durchführung:** TN sprechen über ihre Erfahrungen mit ‚traditionellem Essen‘ aus Restaurants im Ankunftsland. Sie diskutieren, ob dieses geschmacklich gleich oder anders ist und erläutern, wie das Essen im Herkunftsland spricht. (Ggf. Gemeinsame Geschmacksprobe mit verschiedenen Gerichten).
- **Collage** (Collage). **Ziele:** TN kennen Essensgewohnheiten im Ankunftsland und sprechen darüber. **Durchführung:** TN erstellen aus Werbezeitungen eine Collage über die Essensgewohnheiten im Ankunftsland: „Schweizerisches“ (oder adaptiert ‚Deutsches‘) Essen und diskutieren darüber. (BAG, 1.1.5)
- **Nahrungsmittel aus anderen Ländern** (Frage). **Ziele:** TN können über Nahrungsmittel aus ihrem Herkunftsland sprechen. **Durchführung:** TN sprechen über für ihr Land typisches Essen, darüber was es nicht gibt, was sie vermissen und welche verfügbaren Nahrungsmittel die fehlenden Nahrungsmittel ersetzen können. (BAG, 1.1.6)
- **Suppen aus aller Welt** (Austausch). **Ziele:** TN können über Rezepte für Suppen aus aller Welt sprechen. **Durchführung:** KL ermutigt die TN, sich über verbreitete Suppen aus ihren Herkunftsländern auszutauschen und sie stellen die Vielfaltigkeit des Gerichts fest. (BAG, 1.1.7)

(iv) Sichern

- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)

Zucker und Fett

(i) Einstieg

- **Zucker- und Fettgehalt** (Tabelle). **Ziele:** TN kennen den Zucker bzw. Fettgehalt von Lebensmitteln. **Durchführung:** TN schätzen den Zucker- und Fettgehalt von Lebensmitteln. (Refugium, M: Ernährung, Nr. 3)

(ii) Erarbeiten

- **Kebab, Hamburger und Co.** (Umfrage/Arbeitsblatt/Gespräch). **Ziele:** TN kennen gesunde Alternativen für Zwischenmahlzeiten. **Durchführung:** KL befragt die TN, was sie zu Mittag essen, wenn sie keine Zeit haben. TN lesen Arbeitsblatt mit Vorschlägen, was anstellen von Fast Food gegessen werden kann und tauschen sich darüber aus. KL regt Gespräch über versteckte Fette und Zucker an. (BAG, 1.2.5)
- **Zucker-/ Fettgehalt in Lebensmitteln** (Tabelle). **Ziele:** TN können den Zucker- und Fettgehalt von verschiedenen Lebensmitteln schätzen und anhand einer Tabelle

bestimmen. **Durchführung:** TN werden gebeten den Zuckergehalt (Anzahl Würfelzucker) bzw. den Fettgehalt von verschiedenen Lebensmitteln zu schätzen und ihre Schätzung mit einer Tabelle abzugleichen. Schätzfrage: „Wie viele Würfelzucker enthalten Lebensmittel“? (mit Bildern und Tabellen) (AOK, S. 23, Nr. 15 & 16)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)

(iv) Sichern












- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)

Weitere Ideen (z. B. für zugewanderte Menschen, die bereits längere Zeit ansässig sind).

- Einen Garten anlegen
- Der **Familiengarten** (Gespräch). **Ziele:** TN können über Familien-/Schrebergärten sprechen. **Durchführung:** TN tauschen sich über ihre Erfahrungen mit dem Gärtnern aus und die KL verweist darauf, wie und wo man einen Garten anfragen/melden kann. (BAG, 1.2.4)

C) Materialien: Bilder, Videos, Fallgeschichten, Texte in einfacher Sprache

	<p>„Gemeinsam aufgetischt – Gerichte aus aller Welt“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: AVOS Prävention und Gesundheitsförderung
	<p>„REFUGIUM. Flucht und Gesundheit. Gesunde Ernährung in Deutschland“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Refugium & HAW Hamburg • in verschiedenen Sprachen, 2 S.
	<p>„Wortschatzliste „Gesunde Ernährung““</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: telc Verlag • auf Deutsch
	<p>„Wortschatzliste „Im Supermarkt““</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: telc Verlag • auf Deutsch
	<p>„Arbeitsblatt „Essen und Trinken““</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Schubert Verlag • auf Deutsch/ A1 Niveau
	<p>„Arbeitsblatt „Beim Gemüsehändler““</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Schubert Verlag • auf Deutsch/ A1 Niveau
	<p>„Sechs Kernbotschaften“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundeszentrum für Ernährung • auf Deutsch
	<p>„10 Regeln der DGE“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. • auf Deutsch

	<p>„10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. • auf Deutsch/ S. 54
	<p>„Tips and Facts for a healthy diet“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: WHO • In Englisch
	<p>„10 Facts on Nutrition“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: WHO • In Englisch
	<p>„5 keys to a healthy diet“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: WHO • In Englisch
	<p>„Ernährungskreis der DGE“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. • Auf Deutsch
	<p>„Verschiedene Lebensmittelpyramiden aus Ländern Europas“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: European Food Information Council • In Englisch
	<p>„Lebensmittelpyramide DGE“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. • Auf Deutsch
	<p>„Willkommensposter“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: telc Verlag • Auf Deutsch
	<p>„Arbeitsblatt „Wer hat das gesagt?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Klett Verlag • Auf Deutsch/ Sprachniveau B1
	<p>„Bio Leicht gemacht (Informationsheft bestellbar)“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Netzwerk Leichte Sprache • Auf Deutsch
	<p>„Gesund Essen – Tag für Tag“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Lebenshilfe e.V. • Auf Deutsch

D) Vertiefende Informationen

Vertiefende Informationen hierzu finden sich bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de.

Weitere Ideen und Vorschläge?

Sehr gerne können Sie uns weitere Ideen, empfehlenswerte Materialien und Links zusenden. Wir überarbeiten und erweitern diese Ideensammlung regelmäßig und nehmen Ihre Ideen gerne auf. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Anregungen: Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de. Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

Bild: kostenfrei unter <https://unsplash.com/>