

Unterrichtsmodule Gesunde Ernährung

Diplomarbeit

Beatrice Lanz und Stefan Siegenthaler



Einführung in die Thematik

Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigen, dass der Grossteil der Bevölkerung mit einfachen, klaren und praktischen Tipps über Nahrungsmittelgruppen mehr anfangen kann als mit theoretischen Informationen, welche sich auf einzelne Nährstoffe beziehen. Gemäss dem Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht scheint das Wissen der Schweizer Bevölkerung zum Thema Ernährung ziemlich umfassend zu sein. Trotz dieses Wissens entsprechen die Essgewohnheiten bezüglich Gemüse-, Früchte- und Fettkonsum nicht den Empfehlungen.

Die Autorin und der Autor [1] stellten fest, dass während ihrer ersten Berufsausbildung zur Köchin und zum Koch nicht die Gesundheit der Gäste, sondern in erster Linie das Erstellen von optisch schönen und geschmacklich einwandfreien Speisen im Vordergrund stand. Gutes Essen schien unvereinbar mit gesundem Essen. Ein Grund dafür könnte sein, dass sich die bestehenden Lehrbücher [2][3] hauptsächlich auf einzelne Nährstoffe und deren biochemisches Verhalten beziehen und nicht auf Empfehlungen ganzer Lebensmittelgruppen.

Fragen und Zielsetzungen

In der Diplomarbeit wird der Frage nachgegangen, ob sich die Aspekte und Empfehlungen der gesunden Ernährung den in Ausbildung befindenden Köchinnen und Köchen vermitteln lassen. Langfristiges Ziel ist es, die Lernenden in ihrer gesundheitsfördernden Position auf dem Markt zu stützen, indem sie den Konsumentinnen und Konsumenten eine adäquate und

schmackhafte Ernährung anbieten können. Durch die erarbeiteten Unterrichtsmodule soll den Lernenden aufgezeigt werden, dass gesundes Essen kein starrer Diätplan ist, sondern eine flexible und alltagstaugliche Ernährung ohne geschmackliche Einbusse darstellt.

Vorgehen und Methodik

Als Grundlage bei der Erarbeitung der Unterrichtsmodule dient die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es wurden Unterrichtsmodule zu den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide als Ganzes, zu den einzelnen Pyramidenstufen „Gemüse und Früchte“ sowie „Öle, Fette und Nüsse“ erstellt und durch zwei Fachlehrer an drei Berufsschulklassen getestet. Alle Module sind im separaten „Praxisbuch Gesunde Ernährung“ zusammengefasst. Da die Unterrichtsmodule den bestehenden Unterricht in Ernährungslehre ergänzen sollen, orientieren sich die Fachinhalte im Umfang und in der fachlichen Tiefe an

den bestehenden Lehrbüchern [2][3].

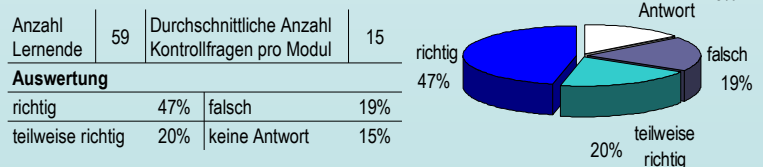
Aus Untersuchungen ist bekannt, dass sich Lehrpersonen, die sich an Lernzielen orientieren, effizienter vorbereiten und zielgerichteter unterrichten. Lernende erbringen durch formulierte Lernziele erwiesenermassen bessere Leistungen, als wenn ihnen die Ziele nicht bekannt sind. Alle Unterrichtsmodule wurden deshalb durch das methodische Phasenmodell ARIVA und die Prinzipien des lernzielorientierten Unterrichts selbstklärend und zielgerichtet aufgebaut.

Resultate

Das „Praxisbuch Gesunde Ernährung“ besteht aus folgenden Teilen:

Teil 1	Teil 2
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorwort 2. Übersicht über die Themenbereiche 3. Aufbau und Einsatz der Unterrichtsmodule 4. Methodisch-didaktischer Aufbau des Unterrichts 5. Gesunde Ernährung für Erwachsene 6. Weiterführende Literatur 7. Anhang 	<ul style="list-style-type: none"> • Modul „Lebensmittelpyramide“ • Modul „Gemüse und Früchte“ • Modul „Öle, Fette und Nüsse“ <p>Alle Module enthalten Lernziele, Fachinformationen, eine PowerPoint Präsentation, praktische Tipps für den Unterricht, Arbeitsblätter und Kontrollfragen.</p>

Repräsentativ für die Evaluation der Unterrichtstestphase steht die Auswertung der Kontrollfragen, welche die Lernenden wenige Wochen nach dem Unterricht schriftlich beantwortet haben.



Diskussion und Schlussfolgerung

Im Vergleich zu den bestehenden Lehrbüchern [2][3] beziehen sich die erarbeiteten Unterrichtsmodule nicht nur auf einzelne Nährstoffe, sondern auf ganze Lebensmittelgruppen. Der verwendete Anteil biochemischer Grundlagen berücksichtigt die Vorstellungen der beteiligten Berufsfachlehrer und die allgemeinen Anforderungen an die Lernenden. Eine weitere Konzentration der Fachinhalte ist sicher möglich und im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsmodule im Berufsfachschulunterricht den Lehrpersonen freigestellt.

bestehenden Unterricht in Ernährungslehre und ermöglichen es der Lehrperson, durch Einbezug von Aspekten der Koch- und Lebensmittelkunde Theorie und Praxis der gesunden Ernährung zu vereinigen. Gutes Essen ist also nicht länger unvereinbar mit gesundem Essen! Durch das Umsetzen der gesunden Ernährung in der Küche sind Köchinnen und Köche direkt am gesundheitsfördernden Lebensstil und der Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen ihrer Gäste mitbeteiligt. Es ist folglich für dipl. Ernährungsberaterinnen HF und dipl. Ernährungsberater HF nahe liegend, eng mit Köchinnen und Köchen zusammen zu arbeiten. Das „Praxisbuch Gesunde Ernährung“ kann bei Bedarf durch weitere Module ergänzt werden.

Die Evaluation der Unterrichtstestphase hat gezeigt, dass die Inhalte der Module für die Köchinnen und Köche verständlich sind. Sie ergänzen den