




4. Prävention: Ernährung

LE 4.1 Gesund ernähren - Diabetes vorbeugen

<p>Fachwissen</p>	<p>In dieser Lerneinheit setzen sich die SuS mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ auseinander. Dazu diskutieren sie verschiedene Fragestellungen und schöpfen ihre Erkenntnisse aus den eigenen Erfahrungen. Sie tauschen sich über Schwierigkeiten und Situationen aus, in denen es besonders schwerfällt, sich gesund zu ernähren und finden selbstständig Wege, dennoch auf ihre Gesundheit zu achten. Darüber hinaus setzen sich die SuS mit „Nudging“, dem Anstoßen von Verhaltensänderungen auseinander.</p>
<p>Kommunikation</p>	<p>Die SuS tauschen sich über ihre Erfahrungen in Bezug zu gesunder Ernährung und dem Genussbegriff aus und diskutieren die Aufgaben sachbezogen. Sie setzen sich mit den Meinungen anderer auseinander und verstehen, dass es bereichernd ist, verschiedene Meinungen zu einem Thema zu hören. Beispielsweise ist der Geschmack von Mensch zu Mensch sehr verschieden und hängt von unterschiedlichen Faktoren, wie etwa dem Alter, ab. Die SuS lernen diese unterschiedlichen Einschätzungen kennen, akzeptieren und auf deren Basis eigene Entscheidungen zu treffen.</p>
<p>Persönlichkeitsbildung</p>	<p>Die SuS lernen gesundheitsbewusste Entscheidungen zu treffen und so Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Durch die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln und dem Wissen über den Einfluss anderer sowie der Umgebung, wird die Mündigkeit der SuS gefördert. Darüber hinaus beschäftigen sich die SuS in dieser Einheit mit dem Einfühlungsvermögen als wichtige soziale Eigenschaft im Umgang mit anderen Menschen. Gleichzeitig gilt Empathie im Berufsleben als wichtiges „soft skill“. Die SuS sollen aus dieser Lerneinheit mitnehmen, dass bewusste Entscheidungen durch einen reflektierten Umgang mit dem eigenen Wissen getroffen werden können.</p>
<p>Klassenstufe</p>	<p>     </p>

4. Prävention: Ernährung

LE 4.1 Gesund ernähren – Diabetes vorbeugen

Lehrplanbezug	Der Mensch als Lebewesen: Stoffwechsel, Stoff- und Energieumwandlung, Aktive Bewegung, Umwelt und Leben, Bau und Funktion des menschlichen Körpers, gesunde Lebensführung, Mensch und Gesundheit, Ernährung und Verdauung: ernährungsbedingt Erkrankungen, Gesundheitsvorsorge.						
Einbindung in weitere Fächer	Natur und Technik, Sozialkunde / Sozialwesen, Politik und Gesellschaft, Wirtschaft und Recht, Ernährung und Gesundheit, Ernährung und Soziales, Ethik						
Materialien	<table border="0"> <tr> <td>M1 – Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens</td> <td>[35 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M2 – Nudging</td> <td>[30 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M3 – Arbeitsblatt: Empathie</td> <td>[20 Minuten]</td> </tr> </table>	M1 – Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens	[35 Minuten]	M2 – Nudging	[30 Minuten]	M3 – Arbeitsblatt: Empathie	[20 Minuten]
M1 – Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens	[35 Minuten]						
M2 – Nudging	[30 Minuten]						
M3 – Arbeitsblatt: Empathie	[20 Minuten]						

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung: Nudging arbeitet mit Anreizen, statt Verboten. Ernährungs-Nudges machen die gesunde Wahl zur einfachen. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/inhalt/nudging-arbeitet-mit-anreizen-statt-verboten-33761.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Diabetesinformationsdienst München: <https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/aktuelles/nachrichten/nachrichten-aus-der-diabetesforschung/news/article/mit-kleinen-stupsern-zu-gesunder-ernaehrung//index.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Diabetesinformationsdienst München: <https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/aktuelles/nachrichten/nachrichten-aus-der-diabetesforschung/news/article/der-einfluss-der-mitmenschen-auf-unser-konsumverhalten//index.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg: <https://www.haw-hamburg.de/forschung/projekte-uebersicht/projekt-news/projekt-news-detail/artikel/was-betriebe-fuer-ihre-gaeste-tun-koennen-ein-stups-in-die-richtige-richtung.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Norddeutscher Rundfunk: <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Wie-schnell-sind-25-Gramm-Zucker-erreicht,zucker352.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Planet Wissen: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/gewohnheiten/gewohnheiten-nudges-100.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Madipakkam, A.R. et al.: The influence of gaze direction on food preferences. Scientific Reports, 2019, 9:5604

Weiterführende Informationen:

Bundeszentrum für Ernährung: Ernährungswissen. <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungswissen-616.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Bundeszentrum für Ernährung: Ansatz zur Verbesserung der Ernährungssituation. <https://www.bzfe.de/inhalt/pressemeldung-7692.html> [abgerufen am 07.02.2020]

Bundeszentrum für Ernährung: Zuhause Salz, Zucker und Fett sparen. https://www.bzfe.de/_data/files/5984_2019_Leseprobe.pdf [abgerufen am 07.02.2020]

Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

M1 - Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens

Zum Einstieg in die Thematik beschäftigen sich die SuS mit grundlegenden Fragestellungen einer gesunden Ernährung (M1). In vier Gruppen beantworten und diskutieren sie die Fragen. Währenddessen werden die Antworten auf Plakaten festgehalten. Die Gruppen laufen von Plakat zu Plakat, diskutieren die Ergebnisse der anderen und ergänzen ihre eigenen Ideen. Abschließend tragen die einzelnen Gruppen die Ergebnisse vor und diskutieren sie gemeinsam in der Klasse.

Hauptteil

M2 - Nudging - Gesundheitsförderliches Verhalten anstoßen

Im Vordergrund des Materials M2 stehen soziologische Einflussfaktoren auf unser Ernährungsverhalten. Die SuS sollen realisieren, dass wir in unseren Kauf- und Ernährungsentscheidungen häufig von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Deshalb kann es hilfreich sein, sich beim Einkauf, aber auch beim Essen, immer wieder zu fragen, ob diese Entscheidung bewusst getroffen, oder ob sie von außen beeinflusst wurde. Das kann den SuS dabei helfen, sich bewusster und häufiger für eine gesunde Ernährung zu entscheiden.

Die SuS setzen sich darüber hinaus mit sozialen Informationen als Einflussquelle auseinander. Sie lernen, welche Rolle das Verhalten (auch ihr eigenes Verhalten) im Hinblick auf eine Vorbild-Funktion spielen kann. Dieses Wissen kann auch in Bezug auf Geschwister oder in der späteren Elternrolle entscheidend sein. Abschließend transferieren die SuS ihr Wissen in ihren Alltag.

Abschluss und Ergebnissicherung

M3 - Empathie

Mit dem Material M3 versetzen sich die SuS in die Lage eines stark übergewichtigen Menschen. Sie sollen sich mit den Gefühlen und Gedanken dieser Person intensiv auseinandersetzen. Die Aufgabe kann Zuhause oder auch während der Stunde bearbeitet werden. Entscheidend ist, dass die Ergebnisse abschließend diskutiert werden, und Übergewicht in Bezug zur (psychischen) Gesundheit und Gesundheitsfürsorge sowie als Risikofaktor für Diabetes und andere Erkrankungen gesetzt wird. Das Material kann somit auch zur Mobbingprävention dienen.

M1 Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens

Bereiten Sie den Klassenraum so vor, dass Sie in jeder Ecke ein Plakat (A2 bis A1) mit einer der vier untenstehenden Fragestellungen aufhängen. Teilen Sie die SuS in vier Gruppen auf. Jede Gruppe startet in einer der vier Ecken. Die SuS schreiben innerhalb von drei Minuten alle Antworten auf, die ihnen zur Beantwortung der Frage einfallen. Dabei sollen Diskussionen entstehen, in denen sich die SuS auch mit ihrem eigenen Ernährungsverhalten auseinandersetzen.

Nach drei Minuten geben Sie ein akustisches Signal und die Gruppen bewegen sich zur nächsten Aufgabenstellung weiter. Dort angekommen wird die nächste Frage beantwortet. Sind die Gruppen wieder bei ihrer Ausgangsfragestellung angekommen, fassen die Teammitglieder alle Antworten kurz mündlich zusammen und stellen sie im Plenum vor. Die Ergebnisse werden in der Klasse diskutiert

Fragestellungen



Frage 1:

Was bedeutet „gesunde Ernährung“ für Dich?

Frage 2:

Woran könnte es liegen, dass es gar nicht so einfach ist, sich gesund zu ernähren? Muss ich mich immer und jederzeit gesund ernähren?

Frage 3:

Gibt es bestimmte Situationen, in denen du häufiger zu Süßigkeiten, Softdrinks und anderen stark zuckerhaltigen Produkten greifst? Überlege, welche Situationen das sind und warum du in diesen Situationen zu mehr Zucker greifst. Welche Alternativen gibt es in diesen Situationen?

Frage 4:

Was bedeutet „Genuss“ für Dich in Zusammenhang mit Deiner Ernährung?

M2 Nudging - Gesundheitsförderliches Verhalten anstoßen

Nudging ist ursprünglich ein Begriff aus der Verhaltenspsychologie. Der Begriff wird mittlerweile aber auch von Ernährungswissenschaftlern genutzt, die damit ausdrücken wollen, dass durch ein leichtes „Anstupsen“ ein bestimmtes Ernährungsverhalten gefördert werden kann. Durch Entscheidungserleichterungen oder spielerische Ansätze können Menschen dazu motiviert werden, ihr Verhalten zu ändern. Wichtig ist dabei, keinen Zwang auszuüben – es bleibt jederzeit die Möglichkeit, sich frei zu entscheiden. Ein Beispiel ist die Anordnung der Lebensmittel in einem Supermarkt. Am Eingang findet man häufig Obst und Gemüse, im Kassenbereich Süßigkeiten. Für viele Supermärkte steht die Gestaltung der Entscheidungsarchitektur im ökonomischen Kontext. Der Gesundheitswert steht für sie nicht im Vordergrund.

Nudging kann genutzt werden, um Entscheidungen in eine positive, gesundheitsförderliche Richtung zu lenken. Ebenso kann aber die Platzierung von Produkten im Supermarkt einen negativen Einfluss auf das Ernährungsverhalten bzw. auf Ernährungsentscheidungen darstellen. Die SuS sollen solche Platzierungen diskutieren und im Hinblick auf eine gesundheitsförderliche Ernährung bewerten.

Teilen Sie Artikel A und Artikel B des Materials M2 jeweils an die Hälfte der Klasse aus. Es handelt sich dabei um zwei Beispiele, die sich auf die Lebenswelten der SuS beziehen: Im Supermarkt anhand des Einflusses anderer Menschen und in der Mensa bzw. Kantine am Beispiel der Platzierung bestimmter Produkte. Die SuS fassen zunächst in Einzelarbeit die zentralen Aussagen des jeweiligen Artikels zusammen und berichten dann in Partnerarbeit ihrem Gegenüber von ihren Erkenntnissen. Diese werden anschließend diskutiert. Darauf aufbauend befassen sich die SuS mit der Frage, wie sie dieses Wissen in ihrem persönlichen Alltag umsetzen können.

Aufgabe 1:

Platzierung von Obst und Gemüse im Eingangsbereich

Mögliche Antworten:

- Positiv, da es das Erste ist, was der Kunde sieht (simpelste Form des Nudging – die bevorzugte Option als Erstes anbieten)
- Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe, die vor Diabetes schützen
- zu Beginn des Einkaufs kann die Motivation gesund einzukaufen höher sein
- kann andererseits auch dazu verleiten, direkt daran vorbei zu gehen
- ist häufig ansprechend ausgelegt, besondere Beleuchtung lässt Obst und Gemüse appetitlich aussehen und kann so zum Kauf anregen

Platzierung von Süßigkeiten im Kassenbereich

Mögliche Antworten:

- kritisch, da man sich dort gezwungenermaßen häufig länger aufhält.
- hier sollte allgemein diskutiert werden, dass Supermärkte ein ökonomisches Interesse vertreten, und viele Produkte auf diese Weise platziert sind, um den Verkauf zu steigern.
- Süßigkeiten enthalten viel Zucker, durch übermäßigen Konsum kann er zu Übergewicht, einem Risikofaktor für Diabetes, und weiteren Erkrankungen führen.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich nicht mehr als 50 g Zucker zu konsumieren.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sogar max. 25 g (ca. sechs Teelöffel) pro Tag (entspricht z. B. fünf Stücken Schokolade, drei Schokokeksen oder 15 Gummibärchen).

Aufgabe 2:

Artikel A

- die Meinung anderer beeinflusst unsere Entscheidungen
- subtile soziale Informationen (wie beispielsweise Blicke) können unsere Konsumententscheidungen beeinflussen
- Versuch: monetäre Bewertung von Lebensmitteln
- mehr Geld für vielbeachtete Lebensmittel
- Studienergebnis zeigt, dass der Wert von Essen nicht nur durch das Aussehen oder den Geschmack beeinflusst wird
- Ergebnisse könnten bedeutsam für die Rolle von Vorbildfunktionen für ein gesundheitsförderliches Essverhalten sein

Artikel B

- Die Platzierung von Lebensmitteln in Kantine und Mensa beeinflusst unser Essverhalten
- Obst, Gemüse und Salat wurde in das Blickfeld der Besucher gerückt
- Absatz gesunder Lebensmittel erhöhte sich dadurch
- einfache Veränderungen, die sehr effektiv sind
- für Gastronomiebetriebe ist der Aufwand gering und verursacht keine Kosten
- es ist sinnvoll, vegetarische Gerichte besonders zu bewerben und Salat als feste Beilage bei Tellergerichten anzubieten (auch im Hinblick auf die Vorbeugung von Diabetes, da ballaststoffreiche Kost das Diabetes-Risiko senkt)

Aufgabe 3:

- Nudging lässt sich auch gezielt im Alltag einsetzen, um ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten umzusetzen.
- Insbesondere Eltern oder ältere Geschwister können jüngere Geschwister bzw. Kinder als Vorbilder zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten „anstupsen“
- Das Wissen darüber, dass unsere Entscheidungen durch unsere Umgebung und andere Menschen beeinflusst wird, kann zum reflektierten Nachdenken über das eigene Handeln in Bezug auf die Ernährung anregen.
- Durch dieses Bewusstwerden können Entscheidungen gezielter in Richtung einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise getroffen werden.

Weitere Beispiele für Nudging im Alltag:

- Veränderungen der Standardeinstellungen: Steht grundsätzlich Salz auf dem Tisch, salzt man häufiger nach. Nimmt man den Salzstreuer vom Esstisch, ist das Nachsalzen mit mehr Aufwand verbunden und wir salzen seltener nach.
- Geschirr geschickt einsetzen: Auf einem kleinen Teller wirkt die gleiche Lebensmittelmenge größer als auf einem großen. So kann man durch den Einsatz eines kleinen Tellers kleinere Portionen essen und sich schneller satt fühlen.
- Verpackung und Größe von Produkten: Große Verpackungen fördern den Konsum. Ein bekanntes Beispiel ist die Diskussion um die Abschaffung von 0,5-Liter Softdrink-Bechern in den USA. Durch große Portionen Gemüse oder Salat soll deren Verzehr gefördert werden.
- Informationen auf der Verpackung: Auffällige Informationen auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen beeinflussen die Kaufentscheidung. So könnten Nudges wie eine grüne Ampelkennzeichnung oder ein Nutri-Score zum Kauf motivieren.
- Umgebung und Ambiente: gedämpftes Licht lässt uns eher zu ungesunden, helles Licht eher zu gesunden Alternativen greifen.

M3 Empathie

Teilen Sie das Material M3 aus. Es kann entweder zum Abschluss der Lerneinheit in der Schule oder als Hausaufgabe genutzt werden. Die SuS beschäftigen sich darin mit dem Thema Übergewicht, einer möglichen Folge von ungesunder Ernährung und einem entscheidenden Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes mellitus. Das Material kann auch zur Mobbingprävention dienen.

M2 Nudging - Gesundheitsförderliches Verhalten anstoßen

Was ist Nudging?

Seit einiger Zeit haben Ernährungsberater einen Begriff aus der Verhaltenspsychologie für sich entdeckt: ‚Nudging‘ – das englische Wort für ‚Anstupsen‘. Die Theorie dahinter besagt, dass Menschen Entscheidungen häufig nicht mit Hilfe ihrer Vernunft treffen, sondern durch ihre Umgebung beeinflusst werden. Das Verhalten kann also durch einen kleinen Stupser angeregt und verändert werden. Ein klassisches Beispiel dafür ist die Art und Weise, wie Lebensmittel in einem Supermarkt platziert sind. Häufig befinden sich im Eingangsbereich frisches Obst und Gemüse, an der Kasse findet man Süßigkeiten.

Nudging



= „Anstupsen“

Wenn du eine Entscheidung triffst, wirst du dabei häufig durch deine Umgebung beeinflusst.

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1:

Wie bewertest du die Platzierung von Obst und Gemüse im Eingangsbereich von Supermärkten in Bezug auf eine gesundheitsförderliche Ernährung? Begründe deine Antwort.

Wie bewertest du die Platzierung von Süßigkeiten im Kassenbereich von Supermärkten in Bezug auf eine gesundheitsförderliche Ernährung? Begründe deine Antwort.

Aufgabe 2:

Lies den Text (Artikel A oder Artikel B) und markiere die wichtigsten Stellen. Fasse anschließend die Informationen in Stichpunkten zusammen und erkläre deinem Partner / deiner Partnerin die Inhalte aus deinem Text.

Aufgabe 3:

Du kannst Nudging auch selbst einsetzen, um in deinem Alltag eine gesündere Ernährung umzusetzen. Zum Beispiel, indem du Obst in mundgerechten Stücken auf den Tisch bereitstellst oder Kekse in das obere Fach des Küchenschanks legst, damit du sie nicht so häufig siehst.

Überlege, wie dir dieses Wissen in deinem Alltag helfen kann, um eine gesündere Ernährung umzusetzen und finde weitere Beispiele, die du zu Hause umsetzen kannst. Schreibe deine Ideen in Stichpunkten auf.

M2 Nudging | Artikel A

Der Einfluss der Mitmenschen auf unser Konsumverhalten

Der Blick des Gegenübers beeinflusst die Nahrungsauswahl. So wird einem Lebensmittel mehr Wert beigemessen, wenn es zuvor von einer anderen Person angesehen wurde.

Beim Onlinekauf legen viele Menschen Wert darauf, welche Bewertungen ein Produkt von anderen Käufern bekommen hat. So beeinflussen die Meinungen anderer die eigene Entscheidung maßgeblich.

Um herauszufinden, ob auch subtile (feine, fast unmerkliche) soziale Informationen wie die Blicke anderer Menschen Konsumentscheidungen beeinflussen können, zeichnete ein Forscherteam die Augenbewegungen von Probanden (Teilnehmern) mit einem sogenannten „Eyetracker“ auf. Nachdem sie verschiedene Lebensmittel gezeigt bekamen, sollten die Teilnehmenden mitteilen, wie viel Geld sie dafür jeweils ausgeben würden. Auf diese Weise konnten die Forschenden den persönlichen Wert für jedes Produkt einschätzen.

Mehr Geld für vielbeachtete Lebensmittel

Danach wurden die Lebensmittel wiederholt zusammen mit Gesichtern gezeigt, die entweder das Produkt ansahen oder es ignorierten. Zum Schluss gaben die Teilnehmenden erneut an, wie viel sie nun bereit waren, für die jeweiligen Produkte zu bezahlen. Das Ergebnis: Wenn die Lebensmittel gemeinsam mit Gesichtern gezeigt wurden, die auf das Produkt schauten, waren die Probanden bereit, mehr Geld dafür auszugeben. Andererseits wollten sie weniger Geld für ein Produkt ausgeben, welches ignoriert wurde.

Mit gutem Vorbild voran

Die Studie zeigt, dass der Wert von Essen nicht nur durch das Aussehen oder den Geschmack beeinflusst wird, sondern auch durch die Blicke von anderen Personen. Dieses Erkenntnis könnte bedeutsam für die Erforschung der Rolle von Vorbildfunktionen für ein gesundheitsförderliches Essverhalten sein: Es ist naheliegend, dass die Reaktion von Eltern auf bestimmte – gesunde oder ungesunde – Nahrungsmittel, deren Wert in den Augen ihrer Kinder ändert.

M2 Nudging | Artikel B

Mit kleinen Stupsern zu gesunder Ernährung

Die Platzierung von Lebensmitteln in Kantine und Mensa beeinflusst unser Essverhalten. Dies machten sich Forschende zunutze: Sie rückten Obst, Gemüse und Salat ins Blickfeld der Besucher und erhöhten so den Absatz gesunder Lebensmittel. Dahinter steht ein Begriff aus der Psychologie: ‚Nudging‘ – kleine Stupser regen die Menschen zu Entscheidungen an.

Millionen von Menschen essen jeden Tag in einer Kantine, Mensa oder Kindertagesstätte. Damit haben diese Einrichtungen großen Einfluss auf unser Ernährungsverhalten. Gute Vorsätze, sich gesünder zu ernähren, sind schnell dahin, wenn in der Kantine direkt die Currywurst in den Blick gerät und an der Kasse das Süßigkeiten-Regal lockt.

Obst und Gemüse im Blick der hungrigen Gäste

Ein Wissenschaftlerteam aus Hamburg untersuchte, ob und wie Kantinengäste zu einer gesünderen Auswahl ihres Essens gebracht werden können. Mit folgenden Maßnahmen stupsten sie die Menschen hin zu gesünderen Alternativen:

- Gesunde Speisen stehen ganz oben auf dem Speiseplan
- Gesunde Gerichte stehen in der ersten Ausgabetheke
- Salate werden am Eingang der Kantine angeboten
- Gesunde Getränke wie Wasser und frische Säfte werden in Sichthöhe platziert
- Auf Augenhöhe befinden sich dekorative Körbe mit frischen Früchten

Diese einfachen Veränderungen erwiesen sich als durchaus effektiv: Der Verkauf der gesunden Lebensmittel ließ sich dadurch steigern. Sinnvoll sei es, vegetarische Gerichte besonders zu bewerben und Salat als feste Beilage bei Tellergerichten anzubieten, so die Forschenden.

Für die Gastronomiebetriebe sei der Aufwand gering und verursache keine Kosten. So plant die Arbeitsgruppe bereits weitere Projekte sowie die Erstellung eines Leitfadens für Betriebe mit Gemeinschaftsverpflegung.

M3 Empathie

Versetze Dich in die Lage eines stark übergewichtigen Menschen. Welche Gedanken und Gefühle könnte er oder sie haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....