



Mensa als Lernort

Unterrichtseinheit Speisenplancheck Überprüfung der Mittagsverpflegung in Mensa und „Stadt“

Legende:



Hier müssen Sie noch etwas selber vorbereiten.



Hier finden Sie eine Option zur Verlängerung der Unterrichtseinheit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Speisenplancheck - Überprüfung der Mittagsverpflegung in Mensa und „Stadt“

- Wahlpflichtfach Gesundheit und Soziales ,Themenfeld Ernährung und Bewegung
Klassenstufe 8. / 9. (Werkrealschule)
- Wahlpflichtfach Mensch und Umwelt (Realschule)

Intention:

- SchülerInnen arbeiten mit dem Modell der aid-Ernährungspyramide.
- SchülerInnen frischen Kenntnisse zur Einordnung von Lebensmitteln in die aid-Pyramide auf.
- SchülerInnen können das Speisenangebot in der Schulmensa und der „Stadt“ (z.B. Imbiss, Kiosk usw.) erfassen und mit Hilfe der aid-Ernährungspyramide vergleichen und das bedarfsgerechtere Angebot für sich auswählen.
- SchülerInnen können bezüglich ihrer Schulmensa Wohlfühlfaktoren erarbeiten und für die bestehende Schulmensa Verbesserungsvorschläge vorbringen und umsetzen.

Zeitaufwand: 4-6 Unterrichtseinheiten

Kurzbeschreibung:

Anhand ausgewählter Rezepte analysieren die SchülerInnen mit Hilfe der aid-Ernährungspyramide das Speisenangebot in der Mensa und in der „Stadt“ (z.B. Imbiss, Kiosk usw.) und vergleichen diese Angebote. Sie ziehen ein Fazit, in wie weit die Angebote der aid-Ernährungspyramide entsprechen und an welchen Punkten die Angebote nicht mit der aid-Ernährungspyramide übereinstimmen. In einem zweiten Schritt kann neben dem Speisenangebot in der Mensa das Ambiente der Schulmensa erfasst werden und Verbesserungsvorschläge entwickelt und präsentiert werden.

Lernvoraussetzungen:

- aid-Ernährungspyramide

Räumliche und technische Ausstattung:

- Tischgruppen für die Durchführung der Gruppenarbeit
- Pinn- / Stellwände für das Präsentieren der Gruppenplakate
- Overhead-Projektor für das Präsentieren der Gruppenarbeit
- Tafel für das Erstellen eines Mindmaps zum Thema „Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa“
- Tafel zum Sammeln der Verbesserungsvorschläge zur Schulmensa

Medien/ Material /Vorbereitung:

- aid-Ernährungspyramide als Plakat / Modell / Folie
(<http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>)
- Plakate „Leere Ernährungspyramide“ in DIN A 2 (Anhang, pro Gruppe 1 Plakat)
- Arbeitsblatt „Leere Ernährungspyramide Schülerhausaufgabe“ in DIN A 4 (Anhang, pro Schüler 1 Arbeitsblatt)
- Werbeprospekte / Kataloge mit versch. Lebensmitteln, Mobiliar, Geschirr, Deko, Pflanzen
- Buntstifte, Klebstoffe und Scheren zur Erstellung der Rezeptcollagen
- Rezepte / Zutatenliste für 2 Gerichte aus der Mensa bzw. der „Stadt“ mit jeweils einem Getränk

Rezept Stadt 1 „Salamipizza“ (Anhang)

Rezept Stadt 2 „Hamburger mit Pommes Frites“ (Anhang)

Rezept Mensa 1

Rezept Mensa 2



Bitte wählen Sie für die Rezepte „Mensa 1“ und „Mensa 2“ **2 Gerichte aus Ihrer eigenen Schulmensa** aus, die in den kommenden Wochen auf dem Speisenplan stehen. Erstellen Sie ähnlich der vorgegebenen „Rezepte Stadt“ **Zutatenlisten für die Mensagerichte „Mensa 1“ und „Mensa 2“**.

- Arbeitsblatt „Leerliste Lebensmittelhäufigkeiten Schulmensa“ (Anhang)
- Folie „Leerliste Lebensmittelhäufigkeiten Schulmensa“ (Anhang)
- Kopie des Wochenspeisenplan der eigenen Schulmensa



Bitte kopieren Sie einen **Wochenspeisenplan aus Ihrer eigenen Schulmensa**.

- Mindmap-Vorlage „Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa“ (Anhang)



- Utensilien zur Visualisierung der Fettmengen (Fett, Öl, Messbecher, Tee-/ Esslöffel) und der Fettverwendung (z.B. Salatdressing, Frittierfett)

Hintergrundinformationen

Anmerkungen zum Modell der aid-Ernährungspyramide und der Checkliste des Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE

- Die aid-Ernährungspyramide gibt die Lebensmittelhäufigkeit / Anzahl der Portionen eines Tages wieder. Das Mittagessen wird mit 25 % der Energie- / Nährstoffaufnahme veranschlagt. Somit füllt das Mittagessen die in der Pyramide angegebenen Häufigkeiten zu 25 % aus. Dieser Aspekt wurde zur Vereinfachung bei der Durchführung dieser Unterrichtseinheit gegenüber den SchülerInnen nicht erwähnt. Möglich ist, diesen Aspekt je nach Fähigkeiten und Kenntnissen der SchülerInnen bei der Auswertung der Gruppenarbeiten anzusprechen.
- Zur Vereinfachung der Speisenplanauswertung wurde die Auswertung eines 1 Wochen-Speisenplanes gewählt und die Checkliste von 20 Verpflegungstagen auf eine Woche mit 5 Verpflegungstagen umgerechnet.

Ist-Situation an Mensen in Baden-Württemberg

- Einrichtung einer Mittagsverpflegung im Rahmen der Einführung von Ganztagschule: An Tagen mit Ganztagsangebot ist vom Schulträger ein beaufsichtigtes Mittagessen anzubieten.
- Viele Schulen bieten auch ohne Ganztagsangebot ein Mittagessen an.
- Organisation der Verpflegung ist sehr individuell und muss auf die Situation vor Ort angepasst werden.

Gründe für die Einrichtung einer Mittagsverpflegung

- Verlagerung von Aufgaben der Familie in die Schule.
- Entwicklung GTS und Gymnasien (G8) bedingen längeren täglichen Aufenthalt in der Schule.
- Von 5 Mahlzeiten werden mind. 2 in der Schule eingenommen.
- Eine ausgewogene Verpflegung fördert Leistungsfähigkeit der Schüler / Schülerinnen (Pausen- und Mittagsverpflegung) und verbessert das Schulklima

Qualitätsstandard für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Ziel:

- Verpflegungsqualität an Schulen verbessern und sichern
- Verknüpfung zur Ernährungs- und Gesundheitsbildung
- Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen verbessern

Getränke:

- Kostenfreies Angebot von Trinkwasser während Schulalltag

Mittagsverpflegung:

- Mittagsmahlzeit entspricht im Durchschnitt 25 % der täglich empfohlenen Energie- und Nährstoffmenge
- Häufigkeiten von Lebensmitteln in 20 Verpflegungstagen, z.B.:
 - Hauptgericht, täglich Angebot von Gemüse, Salat oder Rohkost
 - Getränk im Mittagsmenü enthalten (mind. 200 ml)
 - mind. 8mal Obst
 - Maximal 8mal Fleisch in 20 Tagen und mind. 4mal Seefisch in 20 Tagen
- Menüzyklus von 4 Wochen
- tägliches Angebot eines ovo-lacto-vegetabilen Gerichtes
- Angebot einer alternativen Fleischsorte zu Schweinefleisch im Rahmen der Berücksichtigung kulturspezifischer, regionaler und religiöser Aspekte
- Kriterien zu Speisenherstellung: Zubereitungsmethoden, Warmhaltezeit, Warmhaltetemperatur

Lebensraum Schule:

- Teilnahme für alle SchülerInnen möglich, unabhängig sozioökonomischen Hintergrund
- mind. 60 Minuten (+/- 15 Minuten) Essenszeit
- gesonderter Raum für Ausgabe und Verzehr

Schulische Rahmenbedingungen:

- Rechtliche Bestimmungen (u.a. Hygiene, Zusatzstoffe)
- Personalqualifikation
- Schnittstellenmanagement (Festlegung eines Verpflegungsbeauftragten / -Gremiums)
- Pädagogische und kulturelle Rahmenbedingungen
- Schulorganisatorische Rahmenbedingungen
- Ökologische Aspekte

Umsetzung in die Praxis:

- Auswertung von Speisenplänen (20 Verpflegungstage) anhand Checkliste Schulverpflegung
- Umsetzung der Auswertung in Zusammenarbeit mit Rundem Tisch
- Nähere Informationen unter www.schuleplusessen.de

Literatur:

- aid-Ernährungspyramide: (<http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>)
- Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 3. Auflage, 2011
- Checkliste Schulverpflegung, Schule + Essen = Note 1, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.schuleplusessen.de, 2011

Inhalt

- ❖ **Einstieg: Die aid-Ernährungspyramide** (ca. 10 Minuten, je nach Kenntnisstand der Schüler)

Methode: Klassengespräch

Material:

- ✓ aid-Ernährungspyramide als Modell oder Plakat

Fragen zur Orientierung:

- Wer kennt die Pyramide?
- Was bedeuten die verschiedenen Farben / die Anzahl der Kästchen in der Pyramide?

- ❖ **Überprüfung der Mittagsverpflegung anhand ausgewählter Rezepte der Mensa / der „Stadt“ mit Hilfe der Ernährungspyramide und anhand eines Wochenspeisenplanes der Schulmensa** (2 Unterrichtseinheiten)

Methode: Gruppenarbeit, Gruppengröße abhängig von Schüleranzahl; Einteilung der Gruppen erfolgt durch Lehrkraft. Pro Gruppe wird eines der untenstehenden Themen bearbeitet.

Material:

- ✓ aid-Ernährungspyramide als Modell oder Plakat
- ✓ Plakate „leere Ernährungspyramide“ in DIN A 2 (Anhang, pro Gruppe 1 Plakat)
- ✓ Arbeitsblatt „leere Ernährungspyramide_Schülerhausaufgabe“ in DIN A 4 (Anhang, pro Schüler 1 Arbeitsblatt)
- ✓ Wochenspeisenplan der eigenen Schulmensa
- ✓ Arbeitsblatt und Folie „Leerliste_Lebensmittelhäufigkeiten_Schulmensa“ (Anhang)
- ✓ je 2 Rezepte aus der Mensa / Rezepte aus der „Stadt“
- ✓ Werbeprospekte mit versch. Lebensmitteln (Rezeptcollage), Mobiliar, Geschirr, Bilder, Deko, Pflanzen (Collage Ambiente)
- ✓ Buntstifte, Klebstoffe und Scheren zur Erstellung der Rezeptcollagen

Themen für Gruppeneinteilung:

- Gruppe 1: Überprüfung des Rezeptes Mensa 1 mit Hilfe der Ernährungspyramide
- Gruppe 2: Überprüfung des Rezeptes Mensa 2 mit Hilfe der Ernährungspyramide
- Gruppe 3: Überprüfung des Rezeptes Stadt 1 mit Hilfe der Ernährungspyramide
- Gruppe 4: Überprüfung des Rezeptes Stadt 2 mit Hilfe der Ernährungspyramide
- Gruppe 5: Überprüfung des Wochenspeisenplanes der Schulmensa mit Hilfe des Arbeitsblattes „Leerliste_Lebensmittelhäufigkeiten_Schulmensa“

Arbeitsauftrag für die Gruppen 1-4:

- Jede Gruppe erhält ein Plakat „leere Ernährungspyramide“ in DIN A 2, ein Rezept, Prospekte, Buntstifte, Klebstoffe und Scheren.
 - Jede Gruppe sucht entsprechend der Zutatenliste der Rezepte die Lebensmittel aus den Werbeprospekten, schneidet diese aus und klebt sie in die passende Stufe / Ebene der Pyramide auf das Plakat ein; fehlt ein Lebensmittel kann dieses auch schriftlich / zeichnerisch ergänzt werden.
 - Jede Gruppe vergleicht die eigene Ernährungspyramide mit der aid-Ernährungspyramide und hält fest, ob die beiden Pyramiden übereinstimmen:
 - Sind mehr / weniger Lebensmittel im grünen / roten Bereich?
 - Ist unser Rezept mit seinen Zutaten gesund / ausgewogen?
 - Was kann am vorliegenden Rezept verbessert werden?
-



- Jede Gruppe erstellt ein Modell zur Visualisierung der Fettmenge, z.B. Messbecher mit Mengenangabe Fett / Öl aus dem Rezept.
 - Darstellung der im Rezept angegebenen Fettmenge

Arbeitsauftrag für die Gruppen 5:

- Die Gruppe überprüft den Wochenspeisenplan der Schulmensa mit Hilfe des Arbeitsblattes „Leerliste_Lebensmittelhäufigkeiten_Schulmensa“.
- Die Gruppe hält fest, bei welchen Lebensmitteln der Wochenspeisenplan die Kriterien der Leerliste (nicht) erfüllt und überträgt diese auf die Folie.
- Die Gruppe macht Verbesserungsvorschläge, wie die Kriterien erfüllt werden können.

❖ **Auswertung der Gruppenarbeit** (2 Unterrichtseinheiten)

Methode: Präsentation der Gruppenarbeitsplakate bzw. der Auswertung des Wochen-
speisenplanes

Vergleich der Gruppen Mensa und Stadt im Klassengespräch

Vergleich des Gemüseanteils: z.B. 1 Blatt Salat / 1 Scheibe Tomate beim
Hamburger gegenüber Menge an Gemüse bei den Mensa-Rezepten

Selbstreflexion der SchülerInnen, welches Angebot bedarfsgerechter ist



Auswertung der Visualisierung der Fettmenge

- Darstellung der im Rezept angegebenen Fettmenge durch die Gruppen 1-4
- Vergleich der dargestellten Fettmengen

Material:

- ✓ aid-Ernährungspyramide als Modell oder Plakat
- ✓ ausgefüllte Schüler – Plakate
- ✓ ausgefüllte Folie „Leerliste_Lebensmittelhäufigkeiten_Schulmensa“
- ✓ Arbeitsblatt „leere Ernährungspyramide_Schülerhausaufgabe“ in DIN A 4 (pro Schüler 1 Arbeitsblatt)

Hausaufgabe: Die SchülerInnen erhalten das Arbeitsblatt „leere Ernährungspyramide
_Schülerhausaufgabe“ in DIN A 4 und füllen dieses zu Hause aus.



❖ **Mensa-Check Ambiente / Erfassung von Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa**

(2 Unterrichtseinheiten)

Methode: Klassengespräch zu Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa
gemeinsame Erstellung eines Mindmaps „Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa“
Sammlung von Verbesserungsvorschlägen für die eigene Schulmensa und
Festhalten der Vorschläge in einer Collage
Präsentation der Vorschläge vor der Mensaleitung / Küchenleitung
Schreiben eines Leserbriefes zur Verbesserung der Mensa
Erstellung von Werbeplakaten zur Mensa



Bitte wählen Sie zur Umsetzung der Verbesserungsvorschläge je nach Situation vor Ort eine der oben aufgeführten Methoden aus.

Material:

- ✓ Mindmap-Vorlage „Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa“ als Hintergrundinformation
- ✓ Werbeprospekte mit versch. Lebensmitteln, Mobiliar, Geschirr, Deko, Bilder, Pflanzen zur Erstellung einer Collage mit den Verbesserungsvorschlägen
- ✓ Buntstifte, Klebstoffe und Scheren zur Erstellung der Rezeptcollagen



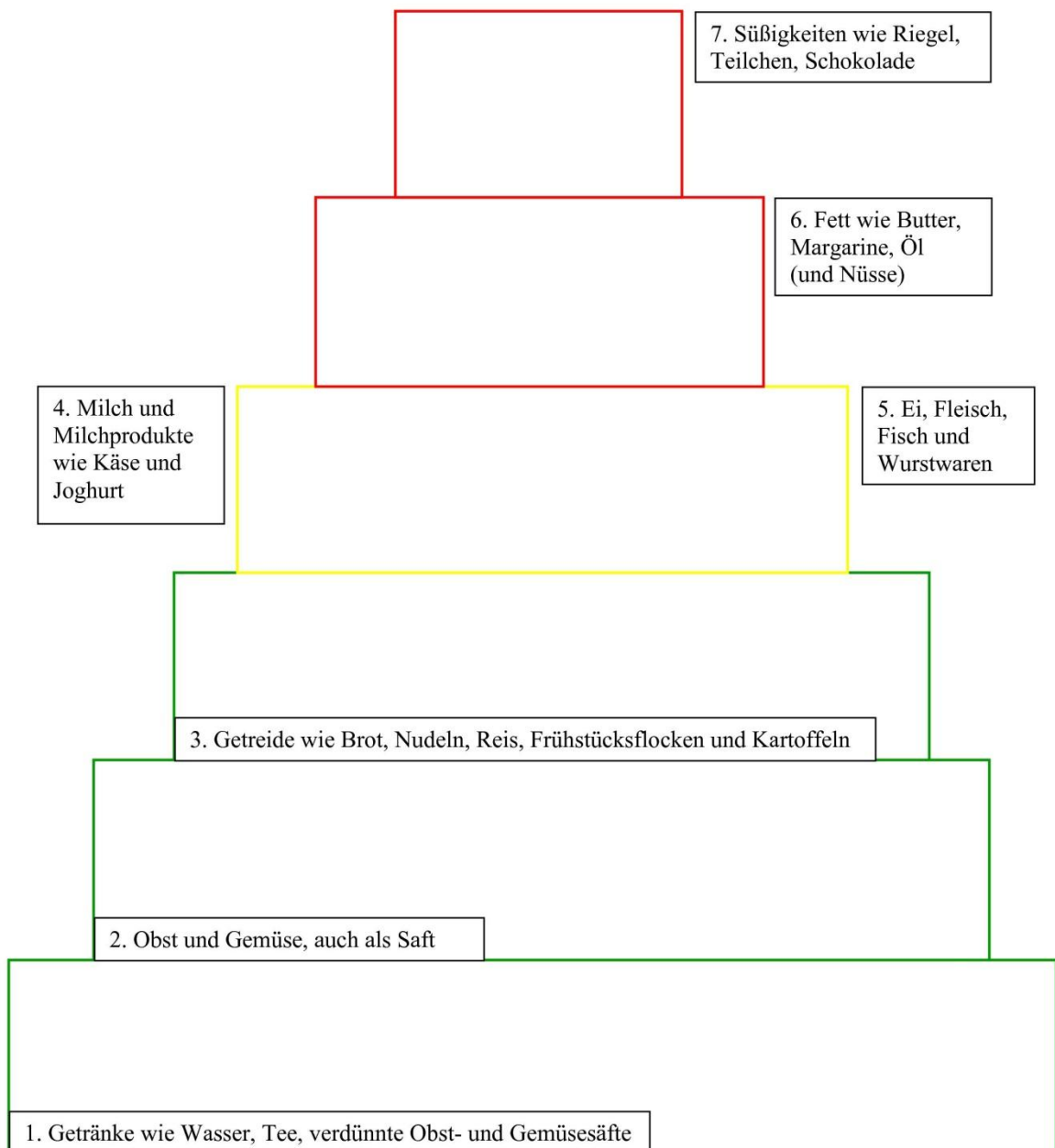
Bitte ergänzen Sie die Materialliste entsprechend der von Ihnen ausgewählten Methode.

Ideenpool zur Umsetzung der Verbesserungsvorschläge

- Kunst- / Werkunterricht:
 - Bilder
 - Tafel zur Ankündigung Speisenangebot
 - Meckerkasten / Mensa-Wand (mit Rückmeldungsmöglichkeit aus der Küche, Vorstellung des Mensapersonals anhand Steckbriefen und Platz für kleine Umfragen (Bewertung Gerichte mit Smileys/ Klebepunkten)
 - Raumteiler
 - Vernissage



Die Schulmensa Detektive

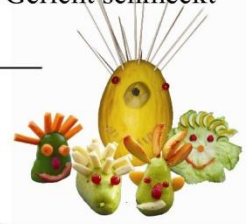




Die Schulmensa Detektive

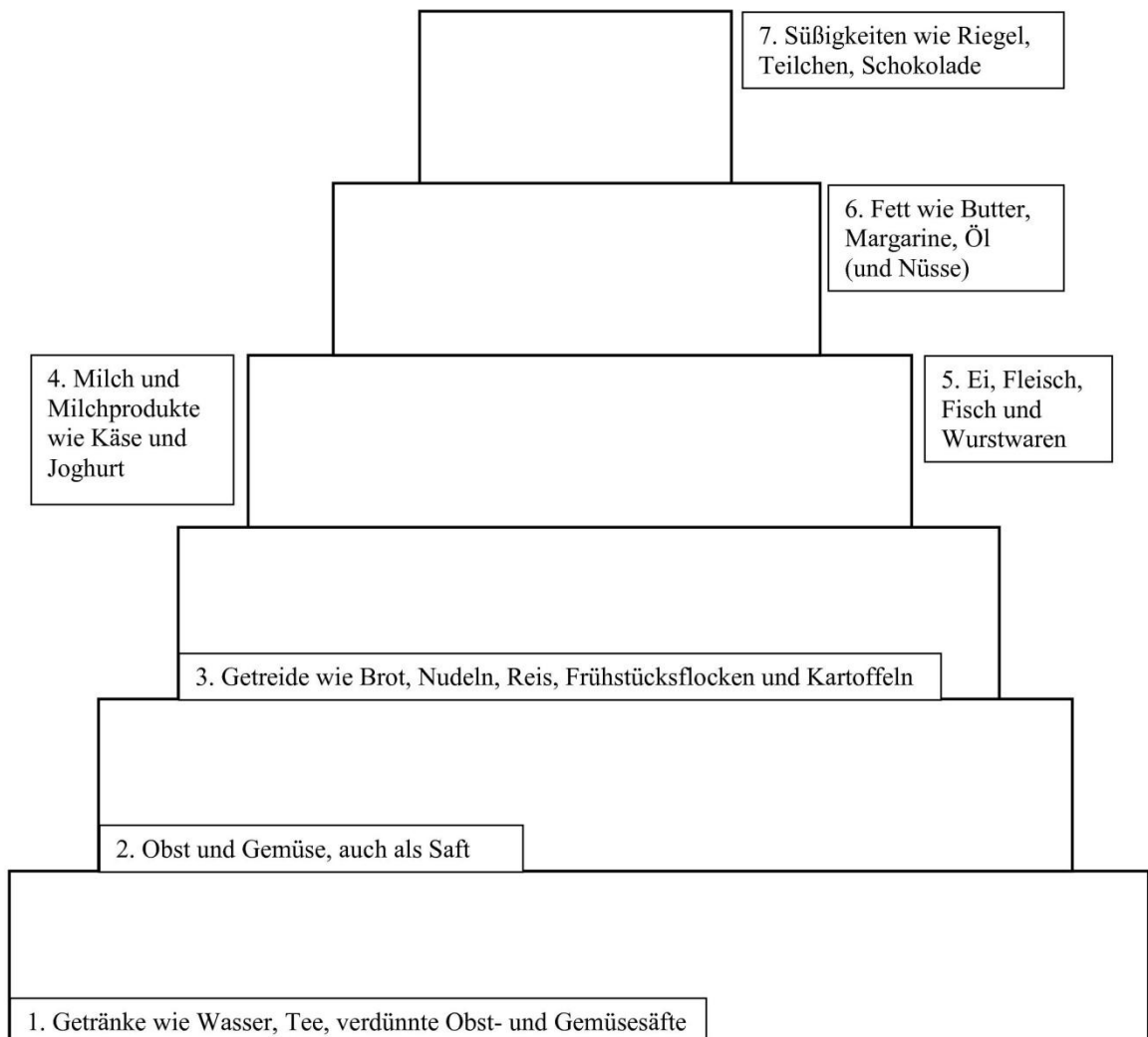
Geh an der Mensa vorbei und schau dir den Wochenspeiseplan an. Welches Gericht schmeckt dir am besten?

In welche Pyramidentteile passen die Zutaten? Schreibe, male oder klebe passende Bilder aus Zeitschriften in die Pyramidentteile.



Darauf kommt's an!

- In welchen Pyramidentteilen befinden sich die meisten Zutaten deines Lieblingsessens?



Salami-Pizza

Eine Pizza besteht aus:

Teig:

300g Mehl

1/2 Tl Zucker

1 Tasse lauwarmes Wasser

5 El Öl

Belag:

1 Dose Tomaten

150g Käse

150g Salami

Ein Getränk:

1 Cola

Burger mit Pommes frites

Ein Burger besteht aus:

1 Brötchen

1 Fleischfrikadelle

2 Blätter Salat

1 Scheibe Tomate

1 Scheibe Käse

1Tl Ketchup

Pommes frites bestehen aus:

100g Kartoffeln

Fett zum frittieren

Ein Getränk:

1 Fanta

Arbeitsblatt und Folie „Leerliste Lebensmittelhäufigkeiten Schulmensa“

Checkliste zur Überprüfung eines Wochenspeisenplanes

	erfüllt?	nicht erfüllt?
täglich abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen		
täglich Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat davon: mind. 2 mal Rohkost oder Salat		
mind. 2 mal Obst		
mind. 2 mal Milch oder Milchprodukte		
max. 2 mal Fleisch		
mind. 1 mal Seefisch		
täglich Trink- oder Mineralwasser als Getränk		

Mindmap-Vorlage Wohlfühlfaktoren in der Schulmensa

