



## Methodisch-Didaktische Ideen

### Inhalt

- Grundsätzliches
- Beispiele für Fragen für den Einstieg, das Kennenlernen, für das Weiterkommen oder für das Lenken auf ein Thema: Wie einsteigen? Wie weiterkommen? Wie auf bestimmte Themen kommen? An welche Themen denken?
- Wie die Teilnehmer einbeziehen?
- Ideen für die Gestaltung von Anlässen

Die vorliegende Zusammenstellung dient der Anregung und kann jeder Zeit weiterentwickelt werden!

### Grundsätzliches

Die Anlässe sollten von Wertschätzung und Respekt geprägt sein und der (freiwilligen) persönlichen Weiterentwicklung dienen. Teilnehmer bringen Wissen und Erfahrungen mit – diese sollten genutzt werden, z.B. durch Gruppenarbeiten, intensivem Austausch innerhalb der Teilnehmergruppe.

Essen ist eine kulturelle Handlung. Essen ist daher stark geprägt von Gewohnheiten, Religion oder Tabus. Z.B.: Ramadan, nationale Festtage, Stellenwert von Geburtstag, Hochzeit und Tod. Und das gilt für alle Kulturen! Ausserdem ist Essen eine individuelle Angelegenheit.

Sich gedanklich flexibel halten – Fragen und Äusserungen der Teilnehmer können dazu führen, dass das vorgesehene Thema nicht den vorgesehenen Weg geht; durch eine geschickte Moderation kann dieser Prozess aber trotzdem zum Ziel führen.

„Gesund“ kann Opposition auslösen. Daher ist es ratsam, als Moderator Lebensmittel nicht mit „gesund“ oder „ungesund“ zu bewerten. Nur die gesamte Ernährungsweise kann gesund sein. (entspricht gesund). Wenn das Thema im Kurs angesprochen wird, dann kann man das so stehen lassen und die Frage diskutieren, was die Teilnehmer unter gesund oder ungesund verstehen, oder erfragen, was sie tun, um unausgewogene Menüs auszugleichen. Entscheidend ist, dass das Gespräch letztlich auf die Verzehrsmenge und –häufigkeit von Lebensmitteln hinausläuft. Und: „Wenn viele Süssigkeiten gegessen werden (dann ist das ungesund, aber warum – das zu sagen bringt mehr), vergeht häufig der Appetit oder der Hunger auf die nährstoffreichen Lebensmittel. Das Essen wird unausgewogen.“ Eine mögliche Handlung in einem Kurs könnte sein, Lebensmittel in die Lebensmittelpyramide einzuordnen (Stellenwert des Lebensmittels in der gesamten Ernährung; Verzehrshäufigkeit).

Wenn die Teilnehmer des Anlasses fremdsprachig sind, ist zu überlegen, ob Interkulturelle Vermittlerinnen einbezogen werden sollten. Wichtige Begriffe, die im Gespräch erwähnt werden, deutlich lesbar auf eine Whiteboard oder ein Flipchart schreiben; dies soll nicht belehrend sein und wirken, sondern wie eine Selbstverständlichkeit erfolgen. Steht die Sprachverbesserung wie bei Sprachkursen oder „Sprachsofas“ etc. im Zentrum, dann kann nach dem Verständnis der Begriffe durch die Moderatorin oder eine andere leitende Person gefragt werden (s.u. „während des Anlasses“).

### Vorbereitung (Zeit, Ort, Infrastruktur)

Kleine Themen und kurze Anlässe wählen; wenn möglich mit Zielgruppe absprechen. Kurz, das könnte heissen eine bis anderthalb Stunde „theoretischer“ Teil, 10 Minuten Ankommenszeit, 10-30 Minuten „Nachdiskussion“, etwas gemeinsam trinken...

# Gut, gesund und günstig essen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

Aktiven Teil für die Teilnehmer einplanen. Dafür braucht es genug Platz und Zeit.

Wenig Folien, aber viele Beispiele (können auch Folien oder Fotos sein, die herumgereicht werden können). Frontalunterricht vermeiden.

Bei Veranstaltungen mit kleinen Kreisen fragt man sich vielleicht, ob eine Folienpräsentation angebracht und praktikabel ist. Es gibt sehr kleine Beamer und der Teilnehmerkreis kann wie vor einem Fernsehgerät vor dem projizierten Folien/Bildern zusammensitzen. Statt eines Beamers bieten sich auch eine Wandtafel, Whiteboard oder Flipchart an. Dazu braucht es Magnete, Pin-Nadeln, ausgedruckte Folien zum Aufhängen oder Herumreichen. Wenn auf ein Flipchart oder eine Whiteboard projiziert wird, kann zusätzlich die Schreibmöglichkeit genutzt werden. Wichtig ist, dass der Anlass kein Frontalunterricht ist.

## Während des Anlasses

Fragen aus dem Teilnehmerkreis bzw. Zielgruppe aufnehmen.

Teilnehmer (aus-)reden lassen.

Bei Sprachkursen oder Ähnlichem sollte nach dem Verständnis von Wörtern gefragt werden; die deutschen Wörter können aufgeschrieben werden aufschreiben.

Inputs der Teilnehmer nicht fortwährend kommentieren, häufiger die anderen Teilnehmer einbeziehen, z.B. mit erweiternden, fördernden Fragen. Z.B. Was meinen Sie (Teilnehmer) dazu? Haben Sie auch so gute Erfahrungen damit gemacht? Wie gehen Sie mit dem Problem um?

Die Teilnehmer kommen zwar alleine, im Sinne von „ohne Begleitung“, aber sie leben in der Regel mit ihrer Familie zusammen und haben diese in Gedanken immer dabei. Die Informationen des Kurses werden daher mit der jeweiligen Lebenswirklichkeit abgeglichen. Es kann folglich sehr bereichernd und hilfreich sein, diese unsichtbaren Kursteilnehmer einzubeziehen, z.B.: Wie würden Ihre Kinder darauf reagieren, wenn...? Würde Ihr Mann/die Grossmutter Sie unterstützen?

## Einige Tipps für die Durchführung von Kursen zum Thema Ernährung sind z.B. zu finden in:

Food Literacy (Handbuch in der Dokumentensammlung; [hier](#) zu finden)

Tacco und Flip Elternabende ([hier](#) zu finden)

Lehrmittel paperla PEP (Informationen dazu sind [hier](#) zu finden)

# Gut, gesund und günstig essen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

## Beispiele für Fragen für den Einstieg, das Kennenlernen, für das Weiterkommen oder für das Lenken auf ein Thema

Statt mit Fragen, kann der Anlass auch mit Aufgaben beginnen: Beispiele siehe unten „Aktivitäten zusammen mit den Teilnehmern“

Anregende Eröffnungsfragen	Folgefragen
Welches Lebensmittel verbinden Sie mit Heimat?	<p><i>Thema kann eine Stunde beanspruchen und dem Moderator einen Einblick in Ernährungsgewohnheiten geben.</i></p> <p>Welchen Stellenwert hat dieses Lebensmittel in der Ernährung in Ihrer Heimat? Können Sie dieses Lebensmittel hier kaufen?</p> <p>Was fehlt Ihnen hier am meisten – rund ums Essen?“ (das können auch die Freunde sein!)</p>
<p>Welches ist ein typische Mahlzeit bei Ihnen an Festtagen?</p> <p>Was bieten Sie zur Begrüssung Gästen an?</p> <p>Kaffeetrinken ist in der Schweiz eine übliche Handlung beim Zusammensitzen von Frauen. Biertrinken bei Männern. Was macht man bei Ihnen zu Hause, in Ihrer Heimat?</p>	<p><i>Thema kann eine Stunde beanspruchen und dem Moderator einen Einblick in Ernährungsgewohnheiten geben.</i></p> <p><u>Richtung Ernährungsempfehlungen:</u></p> <p>Wie würden Sie diese Mahlzeit in die Lebensmittelpyramide einordnen?</p> <p><u>Richtung Getränke:</u></p> <p>Welche Getränke gibt es noch?</p> <p>Was trinken Sie zum Essen?</p>
Wenn Sie in Ihrem Heimatland wären, welches Lebensmittel würden Sie als Erstes kaufen?	<p><i>Thema kann eine Stunde beanspruchen und dem Moderator einen Einblick in Ernährungsgewohnheiten geben.</i></p> <p><u>Richtung Einkauf planen:</u> Wie gehen Sie vor, wenn Sie die Vorräte für eine Woche einkaufen?</p> <p><u>Richtung Verpackungsinformationen verstehen:</u> Was bereitet Ihnen beim Einkaufen die grössten Schwierigkeiten?</p>
Auf welches Lebensmittel würden Sie nie verzichten?	<p><i>Kennenlernrunde, kleiner Einblick in die Ernährungsgewohnheiten</i></p> <p><u>Richtung Ernährungsempfehlungen:</u> Wie würden Sie dieses in die Lebensmittelpyramide einordnen? Gäbe es denn Alternativen zu diesem Lebensmittel?</p>
Welches Lebensmittel weckt Kindheitserinnerungen?	<p><i>Kennenlernrunde, kleiner Einblick in die Ernährungsgewohnheiten</i></p> <p><u>Richtung Kinderernährung und/oder Alternativen zu den Lebensmitteln im Heimatland finden:</u></p> <p>Was essen Ihre Kinder gerne? Was essen sie nicht gerne?</p> <p>Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Kinder richtig essen? Was könnte Ihrer Meinung nach besser sein?</p> <p>Was würden Sie in Ihrem Heimatland anders machen?</p> <p>Was trinken Ihre Kinder am liebsten? Und wie häufig gibt es dieses Getränk?</p> <p>Was würden Sie für den Schulausflug / Kindertagausflug</p>

# Gut, gesund und günstig essen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

	<p>am liebsten Ihren Kindern in den Rucksack packen?</p> <p>Wie wäre es, wenn Ihre Kinder beim Kochen und Einkaufen mithelfen würden?</p>
<p>Welches Essen finden Sie lecker? Was essen Sie sehr gerne?</p>	<p><u>Richtung Budget:</u> Denken Sie, dieses Essen ist teuer? Was machen Sie, um Geld zu sparen – beim Essen?</p> <p><u>Richtung Ernährungsempfehlungen:</u> Wie würden Sie es in die Lebensmittelpyramide einordnen? Was halten Sie von Hülsenfrüchten?</p>
<p>Was bereitet Ihnen beim Einkaufen die grössten Schwierigkeiten?</p>	<p><u>Richtung Einkauf planen, Verpackungsinformation verstehen, Verkaufsstrategien erkennen:</u></p> <p>Wie gehen Sie vor, wenn Sie die Vorräte für eine Woche einkaufen?</p> <p>Was machen Sie, um Ihre Ausgaben gering zu halten?</p> <p>Was beachten Sie auf der Verpackung? Was ist Ihnen wichtig? Wie oft nutzen Sie diese? Helfen Ihnen diese Informationen?</p> <p>Wie geht es Ihnen, wenn es im Laden nach frisch gebackenem Brot riecht?</p>
<p>Was trinken Sie zum Essen?</p>	<p><u>Richtung Getränke:</u></p> <p>Wissen Sie, wie viel Zucker dieses Getränk enthält? (Produktbeispiele herumgehen lassen; Zuckerwürfel-Türme aufstellen lassen...)</p> <p>Wissen Sie, welches Getränk Coffein enthält – so wie Kaffee?</p>
<p>Wie frühstücken Sie? Frühstücken Sie überhaupt?</p>	<p><u>Richtung ausgewogenes Frühstück/Znüni/Zvieri (süsse Frühstückscerealien, Chips; Zeit für das Frühstück):</u></p> <p>Was essen Ihre Kinder? Gibt es deswegen Streit?</p> <p>Was geben Sie Ihren Kindern mit - als Znüni, als Rucksackverpflegung?</p>

## Aktivitäten zusammen mit den Teilnehmern

- Wochenplan erstellen, Einkaufsliste erstellen (gruppenweise, dann intensiver Austausch möglich; anschliessend Schwierigkeiten, Erfahrungen und offene Fragen abfragen)
- Checkliste Einkauf gemeinsam erarbeiten
- Gemeinsamer Besuch eines Supermarktes, eines Wochenmarktes, eines Bauernhofes
- Zucker- und/oder Fettgehalt von Produktbeispielen erarbeiten lassen: Zuckerwürfel für die Zuckermenge (4g = 1 Zuckerwürfel), Kaffeelöffel für Fettmenge (5g pro Kaffeelöffel); Zuckerwürfelspiel (Dokumentensammlung – Zuckerwürfelspiel\_Aargau)
- Geschmacksparcour durchlaufen (thematisch orientiert – Süsses, Salziges, Fettiges, Gemüse,...)
- Mit Kindern Rätsel zu Lebensmitteln lösen (Dokumentensammlung – Rätsel\_LM\_Kinder)
- Typische kleine Gerichte mitbringen lassen – evtl. mit Preisangabe

## Gut, gesund und günstig essen

---

- Packen Sie den Rucksack für den Maibummel Ihres Kindes! Wie viel Geld würden Sie dafür maximal ausgeben wollen? Was ist dann möglich?
- Einkaufssituationen spielen (bei grösserem Teilnehmerkreis in kleineren Gruppen spielen lassen; Resultate, Erkenntnisse im grossen Kreis einbringen): z.B. Getränkekauf der Familie Schluckspecht; Quengelei für Süsses an der Kasse oder beim Bonbon-Regal.
- Rezeptsammlung Resteverwertung erstellen
- Kochbuch mit kostengünstigen Rezepten aus aller Welt von allen mitgestaltet (wäre auch eine Idee für einen PC-Kurs). Eventuell Maximalpreis für 4-Personen-Rezepte vorgeben?
- Kochkurs mit kulturellem Schwerpunkt – arabisch, tamilisch, südamerikanisch, afrikanisch, chinesisches...
- Kochsessions mit Jugendlichen (gemeinsam planen, einkaufen, zubereiten und essen; Preisvergleiche, Budget einhalten)
- Kinderkochkurs (Erlebnisanlass)
- Ideen für ein multikulturelles Angebot für Pausenkiosk oder für (Schul)Sportanlässe zusammenstellen; sinnvoll wäre ein vorgegebener Budgetrahmen

### Fragen/Themen, mit denen man rechnen kann (Kurzantworten)

- Wie oft in der Woche kann man Pommes frites essen? *(Es gibt keine Pauschalantwort darauf. Es kommt auf die Portionsgrösse und die anderen Menükomponenten an. Normale Pommes-Portionen sicher maximal 1x pro Woche wenn nicht seltener. Gegen mehrere kleine Portionen mit wenig Salz (und nicht von Fett triefend) und einer normalgrossen Gemüse- oder Salatportion sind mehrmals möglich.)*
- Sojasauce wird zu fast allem benutzt. *(Sojasauce ist salzhaltig; zu viel Salz kann Bluthochdruck fördern. Daher: Teilnehmer wissen evtl. Alternativen?)*
- Meine Kinder essen kein Gemüse. *(Das kommt häufig vor. Kinder müssen sich an den Geschmack gewöhnen. Manche Gemüsesorten haben etwas bittere oder herbe Geschmackskomponenten, die Kinder weniger mögen. Die Konsistenz kann entscheidend sein: Wie mag Ihr Kind das Gemüse nicht? Grundsätzlich nicht oder nur nicht roh/gekocht? Wie machen es die anderen Familien? – Kindern immer wieder neue Lebensmittel anbieten – 7x in kleinen Mengen zum Probieren; meistens mögen sie diese dann – oder haben sich daran gewöhnt.)*
- Mein Kind mag nur süsse Getränke. *(Säuglingen und Kleinkindern keine gesüssten Getränke geben. Wissen die Teilnehmer Alternativen? Z.B.: Den Zuckergehalt des Getränkes schrittweise verringern, Säfte verdünnen, in Tees weniger Zucker reintun, keine fertig gesüssten Tees verwenden.)*
- Das hiesige Gemüse / Fleisch schmeckt nicht so gut wie in meinem Heimatland. Ist das voller Chemie? *(Anderes Klima, anderer Boden, andere Fütterung erzeugt unterschiedlich schmeckende Lebensmittel. Ausserdem kommen Früchte aus dem weiter entfernten Ausland in einem unreifen Zustand und werden hier in unterschiedlichem Mass nachgereift. Die landwirtschaftliche Erzeugung der Lebensmittel in der Schweiz ist sicher. Die Lebensmittel werden offiziell kontrolliert.)*



## Anlässe gestalten

### Entlang den 10 Spartipps (Dokumentensammlung – Tipps\_Günstig einkaufen\_lagern\_zubereiten)

- Die 10 Spartipps in den „Raum“ stellen und die Meinung der Teilnehmer einholen.
- Eröffnende und suggestive Fragen zu den Spartipps formulieren und Reaktionen abwarten.
- Diskutieren, welche Unterstützung gewünscht wird.

### Entlang der Lebensmittelpyramide (Foliensatz Gesund und günstig)

- Pro Anlass eine Stufe der LMP – mit Produktvergleichen, Preisvergleichen, Einsatzmöglichkeiten, Lagerung, Zubereitung

### Entlang der Ernährungsscheibe – Ernährungsempfehlungen für Kinder (in Foliensatz Gesund und günstig)

- Die fünf Empfehlungen erklären und Meinungen einholen
- Fragen zur Ernährung der Kinder abholen, Inhalte dazu weiterentwickeln während des Anlasses.
- Mögliche Inhalte auch in den Dokumenten problematische Lebensmittel\_MüVäBe, Spielregeln für ein gesundes Essverhalten\_MüVäBe
- Verschiedene interaktive Beispiele bei „Tacco und Flip\_Elternabende\_Baselland“
- Zuckerwürfelspiel in der Dokumentensammlung Zuckerwürfelspiel\_Aargau
- Rätsel zu Lebensmitteln lösen (Dokumentensammlung – Rätsel\_LM\_Kinder)

### Entlang den 10 Tipps zum Umgang mit Geld (Dokumentensammlung – Budget\_10\_Tipps\_d\_Caritas))

- Die 10 Tipps in den „Raum“ stellen. Nach Erfahrungen der Teilnehmer fragen. Vielleicht hat schon jemand einmal ein Budget aufgestellt. Leeren Budgetplan mitbringen zum Besprechen.

### Verkaufsmethoden (Foliensätze Rund um den Einkauf, Verpackungsinformation)

- Einstieg mit dem YouTube-Film
- Verpackungen anschauen

### Anlässe mit Themenblöcken = eigener Foliensatz liegt vor

- Zucker
  - Wie erscheint er in der Zutatenliste?
  - Beispiele von Produkten mit Zucker, bei denen man es nicht erwartet
  - Produktanalysen machen
  - Selber Getränke (Eistee, Bowlen) und Desserts herstellen
  - Gibt es eine kulturelle Bedeutung?
  - Zusätzlich: Zuckerwürfelspiel (Dokumentensammlung 6g\_Zuckerwürfelspiel)



- Fett ähnlich
  - Wie erscheinen die Fettarten in der Zutatenliste und Nährwertanalyse?
  - Produktanalysen machen
  - Einsatzbereiche der verschiedenen Fette
  - Entwickeln von Alternativen
  - Gibt es eine kulturelle Bedeutung?
- Zwischenmahlzeiten
  - Was essen die Teilnehmer? Was könnten Alternativen sein?
  - Rucksackverpflegung
  - Getränke herstellen; diskutieren, wo man unterwegs Wasser finden kann – und selber mitnehmen
  - Zusätzlich: Zuckerwürfelspiel (Dokumentensammlung Zuckerwürfelspiel)
  - Themen: Zucker, Fett (Gipfeli), Salz (Chips etc.)
- ★ • Kinderlebensmittel (Foliensatz Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln)
  - Was sind Kinderlebensmittel?
  - Sinn und Unsinn
  - Alternativen
- ★ • Ernährung des Säuglings und Kleinkindes (Foliensatz Säugling und Kleinkind)
  - Stillen
  - Ersatzmilch
  - Einführung der Beikost
  - Übergang zur Normalkost
  - Bewegung
  - Entspannung
- ★ • Wenn nicht Fleisch, was dann? (Foliensatz Wenn nicht Fleisch, was dann)
  - Was liefert uns Fleisch und wozu?
  - Alternativen, was beachten
- ★ • Verpackungsinformationen (Foliensätze Rund um den Einkauf, 3a\_Verpackungsinformation)
  - Haltbarkeitsdaten
  - Zutatenliste
  - Nährwertanalyse
  - Werbeaussagen
- Verkaufsmethoden (Foliensatz Rund um den Einkauf)
  - Aufbau eines Supermarktes
  - Aufmachung der Verpackung

# Gut, gesund und günstig essen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland

- ★ • Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Foliensatz Nahrungsmittelunverträglichkeiten)
  - Formen
  - Änderungen der Ernährungsgewohnheiten
  - Kosteneffekte

## Arbeitsmappen

Die Arbeitsmappen enthalten bebilderte kurze Informationen zu einem Thema. Sie werden ergänzt mit Fragen, die zum Gespräch und zur Diskussion anregen sollen. Die Seiten der Arbeitsmappen können als A4-Seite ausgedruckt werden. Sie eignen sich aber auch zur Herstellung von Karten in A5-Grösse.

## Hilfsmittel Film

Online-Angebote, z.B.:

- [Haferflocken](#) (Müesli)
- [Milchzähne](#)
- [Nussnougatcrème](#)
- [Tofu](#)
- [Honig](#)
- [Käse](#)
- [Bonbons](#)
- Verkaufsmethoden – Aufbau [Supermarkt](#)
- Verschieden gute Beiträge aus dem Themenbereich Ernährung bei [Quarks](#)