

DAS BILDUNGSPROJEKT

Dieses **Bildungsprojekt** ist eine Aktion des Schulprogramms "Frutta e Verdura nelle Scuole", welches die Umsetzung informativer und erfahrungsorientierter Einheiten vorsieht. Diese werden in der Klasse von den Lehrern und den Schülern gemeinsam ausgearbeitet. Als Grundlage dienen hierfür Übungen, welche in Methodik und chronologischer Abfolge vorgegeben sind.

Das Bildungsprojekt besteht aus vier aufeinanderfolgenden Einheiten und einem abschließenden Quiz. Ziel ist es, den Grundschulern das Wissen über die drei grundlegenden Konzepte: Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit, zu vermitteln.

Die Inhalte des Bildungsprojekts werden vom Unternehmen Alimos, das auf Ernährungserziehung und Nachhaltigkeit spezialisiert ist, entwickelt. Das Unterrichtsmaterial wird, den Anforderungen der Lehrer entsprechend, in digitaler Form zur Verfügung gestellt (Print oder IWB).

Methodik

Das Bildungsprojekt wird in vier aufeinanderfolgenden Einheiten durchgeführt. Den Zeitplan hierfür legen die Lehrer individuell fest. In zwei dieser Einheiten werden Familienmitglieder mit einbezogen.

Die Aktivitäten jeder Einheit können allen Grundschulkindern, von der ersten bis zur fünften Klasse, angeboten werden. Die am Projekt beteiligten Lehrpersonen, bzw. Familienmitglieder, sollten hierfür den verwendeten Wortschatz und die angestrebten Resultate den individuellen Fähigkeiten und Kenntnissen der Schüler anpassen.

Die bereitgestellten Informations- und Arbeitsblätter wurden so konzipiert, dass sie die Lehrpersonen in der Umsetzung der einzelnen Aktivitäten möglichst gut unterstützen.

Zum Abschluss des Bildungsprojekts wird der Klasse ein kurzes Quiz angeboten. Das Quiz kann in Einzelarbeit (ähnlich einem Test) oder in der Gruppe (als eine Art Spiel) durchgeführt werden. Ziel dieses abschließenden Quiz ist es, das erarbeitete Wissen zu überprüfen und zu festigen.

Aufbau des Bildungsprojektes

Der Fokus der vier Einheiten und des abschließenden Quiz liegt im weitesten Sinne auf dem Thema Lebensmittel und bezieht das große und äußerst aktuelle Thema der Nachhaltigkeit mit ein.

- **Erste Einheit: Gesundere Ernährung, weniger Verschwendung** (in der Schule)
- **Zweite Einheit: Wie, wo, wann?** (zu Hause, mit der Familie)
- **Dritte Einheit: Die Jause...wie, wo, wann und warum?** (in der Schule)
- **Vierte Einheit: Das Rezept** (zu Hause, mit der Familie)
- **Abschließendes Quiz**



Erste Einheit – Gesundere Ernährung, weniger Verschwendung (in der Schule)

Lebensmittel ist nicht gleich Lebensmittel, sowohl in Hinsicht auf dessen Nährwert als auch auf die Umweltauswirkungen durch dessen Produktion (z.B. Ausbeutung natürlicher Ressourcen).

Versuchen wir gemeinsam herauszufinden, ob es möglich ist, natürliche Ressourcen besser zu schonen, ohne dabei auf eine ausreichend gesunde Ernährung verzichten zu müssen.

In dieser Übung wird die Ernährungspyramide zur "Umweltpyramide". Wir werden etwas sehr einfaches und gleichzeitig sehr nützliches für uns und für die Umwelt entdecken. Lasst uns beginnen!

- 1) Wählt aus der Zutatenliste (im Anhang) Lebensmitteln für eure ideale Mahlzeit aus. Es kann entweder ein Mittagessen oder ein Abendessen sein. Diese Übung könnt ihr in der Gruppe oder einzeln durchführen. Um aufzuschreiben, wie häufig ihr die ausgewählten Lebensmittel esst, könnt ihr das Arbeitsblatt "Wann esse ich" verwenden.
- 2) Besprecht eure Auswahl in der Gruppe. **Ziel ist es, ein Menü mit möglichst geringer Umweltbelastung und hohem Nährwert zu erstellen.**
- 3) Die Lehrperson wird euch jetzt die Ernährungspyramide austeilen. Vergleicht nun eure Auswahl an Lebensmittel mit den Angaben auf der Pyramide.
- 4) Jetzt kommt eine etwas andere Pyramide zum Einsatz, nämlich die Umweltpyramide. Diese Pyramide zeigt mit der Spitze nach unten. Sie stellt den Einfluss der einzelnen Lebensmittelgruppen auf die Umwelt dar. Tragt jetzt die Lebensmittel aus eurem Menü in die Umweltpyramide ein (Anhang "Umweltpyramide leer"). Jetzt könnt ihre alle 3 Pyramiden (Ernährungspyramide, Umweltpyramide leer und Umweltpyramide voll) miteinander vergleichen. Wie nachhaltig ist euer Essen?

Was haben wir gelernt?

Die von Ernährungswissenschaftlern für uns empfohlenen Lebensmittel belasten auch die Umwelt weniger. Aus diesem Grund ist die Wahl der Lebensmittel sehr wichtig. Man sollte nicht nur darauf achten was und wieviel man isst, sondern auch wann man ein bestimmtes Lebensmittel anstatt eines anderen zu sich nimmt.

Die Arbeitsblätter dieser Einheit

- Zutatenliste
- Wann esse ich
- Ernährungspyramide
- Umweltpyramide leer
- Umweltpyramide voll



Zweite Einheit - Wie, wo und wann (zu Hause, zusammen mit der Familie)

Wie haben sich unsere Eltern in ihrer Kindheit ernährt? Vergleiche es mit dem, was wir in der Schule gelernt haben. Haben sich unsere Essgewohnheiten verbessert oder verschlechtert? Was können wir noch besser machen?

- 1) Nachdem ihr die erste Einheit in der Klasse abgeschlossen habt, beginnt die zweite Einheit des Projektes mit folgenden Fragen. Zu Hause fragt ihr eure Eltern, welches typische Gericht oder Lieblingsgericht sie noch aus ihrer Kindheit kennen. Vergleicht es mit dem, was ihr bereits in der Schule über Lebensmittel gelernt habt. War die damalige Ernährungsweise nachhaltiger oder weniger nachhaltig im Vergleich zu unseren heutigen Essgewohnheiten? Haben sie sich verbessert oder verschlechtert? Ihr könnt euch für den Vergleich die Ernährungspyramide und die Umweltpyramide zu Hilfe nehmen.
- 2) Macht euch auch Notizen zur allgemeinen Ernährung eurer Eltern: Was haben sie als Kinder gegessen, in welchen Mengen, wie oft?
- 3) Vergleicht die gesammelten Informationen gemeinsam in der Klasse. Welche Schlussfolgerungen können wir daraus ziehen?

Was haben wir gelernt?

Lasst uns darüber sprechen! Wir haben vielleicht gelernt, dass Traditionen in den Familien immer noch sehr wichtig sind und dass sich unsere Essgewohnheiten kaum geändert haben, oder sogar genau das Gegenteil der Fall ist! Vielleicht hat man damals die Umwelt diesbezüglich nicht so sehr berücksichtigt, oder man hat anders darüber gedacht. Was hat sich geändert?

Gab es damals bereits Fertiggerichte? Wie viel Zeit verbrachte man mit dem Kochen? Wie lange blieb die Familie gemeinsam am Esstisch sitzen? Was hat sich geändert?

Eines haben wir mit Sicherheit gelernt, nämlich dass wir großen Einfluss auf unsere Gewohnheiten rund ums Essen nehmen können. Wir können entscheiden, ob wir daran etwas ändern wollen oder nicht.

Die Arbeitsblätter dieser Einheit

- Lebensmittel und Essverhalten



Dritte Einheit - Die Jause...wie, wo, wann und wieso? (in der Schule)

Heutzutage ist es für Nicht-Experten schwierig zu verstehen, dass die Saisonalität von Obst und Gemüse nicht vom Supermarkt, sondern vom Klima abhängt.

- 1) Wie sieht eure ideale Jause aus? Wählt 5 Zutaten für die Einkaufsliste aus. Achtet bei eurer Auswahl der Lebensmittel auf die aktuelle Jahreszeit. Um eure Jause noch besser zu machen, könnt ihr 3 weitere Lebensmittel aus der Kategorie "Andere Produkte" dazugeben, für diese 3 erhaltet ihr jedoch keine zusätzlichen Punkte.
- 2) Besprecht eure Auswahl in der Klasse. Ist euer Rezept zum Beispiel ein Erfundenes und wenn ja, warum ist das so? Ist es vielleicht das Frühstück, das dir deine Eltern jeden Tag am Morgen zubereiten? Werden hauptsächlich frische oder lang haltbare Lebensmittel für dein Rezept verwendet?
- 3) Überprüft mit Hilfe eures Lehrers (Anhang "Saisonkalender") die erzielten Punkte (+1 für jede erratene Saison; -1 für jede falsche Saison). Wer die höchste Punktezahl erreicht, wird zum "Freund der Umwelt" ernannt.
- 4) Nehmt nun den Saisonkalender zu Hilfe. Besprecht in der Klasse, welche Lebensmittel in den Listen ausgetauscht werden sollten, damit eine bessere Punktezahl erreicht werden kann.

Mögliche Varianten (um den Schweregrad der Aufgabe zu erhöhen):

- Wähle nicht die aktuelle, sondern eine andere Jahreszeit aus
- Wähle eine süße oder eine salzige Jause aus
- Stellt euch vor, in einem anderen Land zu leben

Was haben wir gelernt?

Es liegt in unserer Verantwortung die richtigen Lebensmittel auszuwählen. Saisonales Obst und Gemüse schmecken besser und sind nahrhafter. Zudem gibt es in jeder Saison eine große Auswahl an verschiedenstem Obst und Gemüse!

Italien erstreckt sich über ein sehr großes Gebiet, dessen klimatische Bedingungen vom Norden bis zum Süden, vom Zentrum bis zu den Küsten, von der Ebene bis zu den Bergen große Unterschiede aufweisen.

Die Saisonalität der Lebensmittel wird deshalb oft anhand ihres Herkunftsortes bestimmt.

Zum Beispiel ist die Erntezeit von Tomaten (im heimischen Garten) in den Bergen, im Norden Italiens, viel kürzer als sie es in der Ebene des Südens ist.

Die Arbeitsblätter dieser Einheit

- Einkaufsliste
- Saisonkalender Obst und Gemüse



Vierte Einheit - Das Rezept (zu Hause, zusammen mit der Familie)

Jede Region, jede Stadt, ja oftmals jede Familie, kocht und bereitet Obst und Gemüse auf ihre ganz eigene Art und Weise zu.

- 1) Fragt eure Eltern (Großeltern, Tante, Onkel) nach einem traditionellen Gericht für den Frühling, den Sommer, den Herbst oder den Winter. Es kann ein salziges oder süßes Gericht sein.
- 2) In der Schule könnt ihr mit Hilfe des Saisonkalender die Punktezahl der dafür benötigten Lebensmittel berechnen. So könnt ihr herausfinden, ob traditionelle Gerichte im Einklang mit der Natur stehen (Zutaten die nicht auf der Liste und nicht frisch sind, zählen nicht).
- 3) Besprecht gemeinsam eure Ergebnisse.

Mögliche Varianten (um den Schweregrad der Aufgabe zu erhöhen):

- Zusätzlich zur Saisonalität könnt ihr die Nachhaltigkeit der Lebensmittel berücksichtigen. Verwendet hierfür die Umweltpyramide.

Was haben wir gelernt?

Hinter jedem Rezept stecken viele Geschichten (Traditionen, Feiern, Gewohnheiten, Vorlieben, usw.), ein Gebiet und viele natürliche Ressourcen (Wasser, Erde, usw.). Dies alles zusammen macht ein Rezept einzigartig. Dadurch wird es auch manchmal unmöglich, es an einem anderen Ort gleich nachzukochen. Falls du nun einige neue Geschichten erfahren haben solltest, erzähl sie doch einfach deinen Freunden. Solch wertvolle Geschichten sollte man mit anderen teilen.





Quellen - Links

www.fruttanellescuole.gov.it

www.politicheagricole.it

www.salute.gov.it

www.barillacfn.com/it/divulgazione/doppia_piramide

www.crea.gov.it/scuola

Entwickelt von:



www.alimos.it

