



Food Literacy – Praktische Möglichkeiten für die Elternzusammenarbeit

6. NATIONALE PURZELBAUMTAGUNG IN BASEL

ISABEL ZIHLMANN, ESS-KULTESSE

ISABEL.ZIHLMANN@YETNET.CH

WWW.ESS-KULTESSE.CH

Food Literacy

Diskurs über Essen und Trinken

Bildungsziele: Der Ernährungsalltag wird von einer Person

selbstbestimmt

verantwortungsbewusst und nachhaltig

genussvoll

gestaltet.

Über das Gespräch zu Essgewohnheiten und die Reflexion über ihre biographischen, sozialen und kulturellen Komponenten wächst die Befähigung, gesünder und aktiver mit dem Thema umzugehen

Ernährungsverhalten

Verschiedene Faktoren beeinflussen das Ernährungsverhalten:

- Sozioökonomische und strukturelle Faktoren:
z.B. fehlende finanzielle Ressourcen, reduziertes Angebot, Erwerbsstatus, Einflüsse aus dem Wohnumfeld
- Psychosoziale Faktoren:
z.B. Ernährungswissen, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Ernährungsbewusstsein
- Soziokulturelle Faktoren:
z.B. Körperbild, Sozialisation von Essgewohnheiten



Food Literacy: Wie?

«Methodisch ist Food Literacy aktivierend und teilnehmerorientiert. Durch die Reflexion von Erfahrungen im Bereich Ernährung im Plenum und in Kleingruppen sowie durch gemeinsame Aktionen führt es zur Erweiterung von **Kompetenzen**.» (M. Bianchi Schaeffer; In: Food Literacy. Handbuch mit Übungen. aid 2010)

Food Literacy*: Wie?

Übungen zum Kennenlernen/Einstieg, z.B. Kulinarischer Steckbrief, Was bin ich, Kulinarische Pantomime....

Vertiefende Übungen, z.B. Genuss an Festtagen, Rezepte-Kochen. Grips-Puzzle, Was ist preisgünstiger?, Bitter-süße Schokolade....

Feedback/Abschluss, z.B. Stimmungsbarometer, Kulinarisches Abschiedsgeschenk, Gedeckte Tafel: Wie hat der Kurs geschmeckt?

→ viele Ideen zum günstigen Preis, die Teilnehmende aktivieren

*Müller C, Groeneveld M (2010) Food Literacy. Handbuch mit Übungen. Herausgeber: aid Bonn. 2. Auflage

Food Literacy in der Elternzusammenarbeit

CHANCEN

Phantasievoll und für Austausch geeignet

Interaktivität macht Spass

Nicht unbedingt Fachwissen erforderlich = überall anwendbar

Positives Feedback

HINDERNISSE

Faktor Zeit

Keine Ziele

Keine Überprüfung der Wirksamkeit auf Ernährungsverhalten

Kontext/Bedürfnisse müssen berücksichtigt werden

Dialogische Elternarbeit

Gegenseitige Wertschätzung ohne Gefälle ist die Basis für den Dialog, deshalb

Auseinandersetzung mit Essen und Bewegen statt ‚Erziehung‘

Selbst-Erfahrenes und Selbst-Gelerntes stärkt Eltern/Familien langfristiger und nachhaltiger, als Referiertes

Dialog ermöglichen: Interkulturelle Vermittlung

Brücke zwischen fremdsprachigen Eltern und
Betreuungspersonen/Lehrkräften sowie anderen Eltern

Vermittlung wichtiger Inhalte

Übermittlung von kulturellen Gebräuchen, Haltungen, Bedürfnissen

Übermittlung unserer Wertschätzung

Einsatz bei Elternabenden, für Elternbefragung

Ziele

Den Raum öffnen durch Impulse

Den Austausch der Eltern untereinander ermöglichen

Die Eltern dort, wo sie es wünschen, bestärken und dort geeignete Hilfestellung/Materialien vermitteln

Elternzusammenarbeit: Bedürfnisse

Bedürfnisse der Eltern: Fragen zu Ernährung, zu Verpflegung in der KiTa und Schule, Znünieregeln, Projekte im Unterricht etc.

Bedürfnisse von Betreuungspersonen/Lehrpersonen: Unterstützung der Znünieregeln, der Regeln für den Mittagstisch, Unterstützung von Schulprojekten

Bedürfnisse von Gesundheitsförderungs- und Präventionsfachleuten:
Elternzusammenarbeit zu Ernährung/Bewegung, die auf das Verhalten von Eltern (und letztendlich Kindern) wirkt

→ Elternzusammenarbeit muss zielgerichtet sein, um die Bedürfnisse aller zu treffen:
die Bedürfnisse müssen abgeklärt werden

Beispiel 1: Markt der Möglichkeiten

Kinder, Lehrkräfte, Eltern, Gesundheitsförderung



Beispiel 2: Elternabend

Fachkräfte mit Eltern, Lehrkräften und interkultureller
Vermittlung

geschulte interkulturelle Vermittlerinnen mit Eltern aus
ihrem Kulturkreis

Eltern für Eltern mit Fachkräften

Lehrpersonen mit Fachkräften



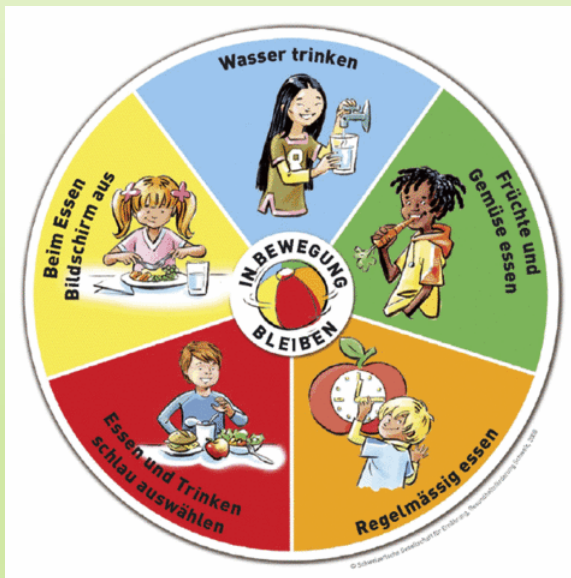
Beispiel 3: Eltern-Kind-Anlass

Lehrkräfte und Fachkräfte für mit Eltern und Kindern



Beispiel 4 Commitments

Gemeinsame Vereinbarungen für alle: Institution (Schule, KiTa), Lehrkräfte/Betreuung, Elternhaus



Praktische Aktivitäten

Gruppe 1

Rollenspiel: Tischregeln

Gruppe 2:

Praktische Aktivität: Zucker in Lebensmitteln

Gruppe 3

Trinken: Fallbeispiele

Gruppenarbeit: 20 Minuten; anschliessend Präsentation der Ergebnisse

Rollenspiel: Tischregeln

In der Kinderkrippe Sonnenschein/bei Familie Wohlgemut gelten unter anderem folgende Tischregeln

Alle fangen gleichzeitig an zu essen.

Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.

Die Kinder bekommen nur Dessert, wenn der Teller leer gegessen wurde.

Spielen Sie eine Mittagsszene – es darf gelacht werden!

Praktische Aktivität: Zuckergehalt in Kinderlebensmitteln

Aufgabe: Wiegen Sie ab: Wieviel Zucker ist in den Produkten enthalten?

Joghurt-Fruchtdrink

Cerealien

Capri-Sonne

Beurteilen Sie: Die empfohlene Tagesmenge an zugesetztem Zucker liegt bei maximal 10% der Tageskalorien, das sind für ein 4-7 Jahre altes Kind 140 kcal = 35 g Zucker

Fallbeispiele: Gesüsste Getränke

Aufgabe: Aufgrund des neusten Berichtes über die gesundheitlichen Auswirkungen von Süßgetränken ist geplant, dass von den Kindern keine gesüssten Getränke mehr in die Schule gebracht werden. An einem Elternabend soll dies diskutiert werden. In ihrer Diskussionsrunde kommt es zu unten gemachten Statements. Diskutieren Sie untereinander!

Laras Mutter ist der Meinung, dass ihr Kind zu wenig trinkt. Deshalb gibt sie ihr gesüsste Getränke in die Schule.

Sajans Vater fragt, was denn an Zucker in Getränken so schlimm sei? Sein Sohn sei eher zu leicht als zu schwer.

Kevins Mutter ist überzeugt, dass ihr Sohn sich mit Energy-Milch besser in der Schule konzentrieren kann.

Literatur und Links

Müller C, Groeneveld M (2010) Food Literacy. Handbuch mit Übungen. Herausgeber: aid Bonn. 2. Auflage

Schopp J (2013) Eltern stärken. Dialogische Elternseminare. Verlag Barbara Budrich. 4. Auflage

Zihlmann I et al. (2008) Tacco&Flip Elternabende. www.ess-kultesse.ch

Purzelbaum Schweiz (2010) : Ideen für die Integration des Themas gesunde Ernährung in Elternabend. <http://upload.sitesystem.ch/B2DBB48B7E/5B4613A676/9ACEB6930D.pdf>