

Universität Dortmund  
Fach Hauswirtschaftswissenschaft

Arbeitsbericht Nr. 2/2005

ISSN 1861-0129

**Leitfaden  
zur Verbesserung des Frühstücksverhaltens von Kindern  
in Grundschulen und Kindertageseinrichtungen**

von

**Mareen Molderings**

**Günter Eissing**

44227 Dortmund

Hrsg.: Prof. Dr. Günter Eissing  
Universität Dortmund  
Fach Hauswirtschaftswissenschaft  
Emil-Figge-Straße 50  
[www.hww.fb14.uni-dortmund.de](http://www.hww.fb14.uni-dortmund.de)

Dortmund, im Dezember 2005

<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>1 Konzeption des Leitfadens</b>	<b>4</b>
<b>2 BAUSTEIN 1: Einbeziehung der Eltern in eine gesundheitsförderliche Ernährung</b>	<b>5</b>
2.1 Zur Bedeutung einer Elterneinbeziehung	5
2.2 Die Themenzentrierte Interaktion (TZI)	6
2.3 Umsetzung des Elternabends	11
2.3.1 Die Einladung	11
2.3.2 Die Sitzordnung	14
2.3.3 Der Verlaufsplan	15
2.3.4 Vortrag zum „Frühstück mit Pfiff“	18
2.3.5 Materialien und Medien	22
2.3.6 Methodisch-didaktischer Kommentar in Anlehnung an TZI	23
2.4 Anhang	25
<b>3 BAUSTEIN 2: Das Stationenlernen „Frühstück mit Pfiff“ zur Einbeziehung der Kinder</b>	<b>41</b>
3.1 Informationen zur Unterrichtsform „Lernen an Stationen“	41
3.2 Allgemeine und organisatorische Informationen zur Unterrichtseinheit	43
3.3 Die Einführungsstunde	46
3.4 Bewegungsspiel zum Frühstückskreis: „Frühstücken mit Pfiff in vier Ecken“	54
3.5 Das Stationenlernen	79
3.5.1 Station 1: Der Frühstückskreis	81
3.5.2 Station 2: Zubereitung ausgewählter Frühstückslbensmittel	89
3.5.3 Station 3: Herstellung von Mixgetränken	94
3.5.4 Station 4: Zuckergehalt in Getränken	99
3.5.5 Station 5: Wünschenswerte und nicht wünschenswerte Lebensmittel	107
3.5.6 Station 6: Gestaltung einer Frühstücksunterlage	113
3.5.7 Station 7: Quartettspiel	118
3.6 Die Abschlussstunde	123
<b>4 BAUSTEIN 3: Das Zielvereinbarungsverfahren zur Unterstützung der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern</b>	<b>126</b>
4.1 Begründung für den Einsatz eines Zielvereinbarungsverfahrens in der Schule	126
4.2 Das Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks	128
4.2.1 Verfahren für den Vorschulbereich und die ersten beiden Grundschuljahre	128
4.2.2 Verfahren für die dritten und vierten Grundschuljahre	130

4.3	Materialien zur Durchführung des Zielvereinbarungsverfahrens (Vorschulbereich und erste Grundschuljahre)	133
4.4	Materialien zur Durchführung des Zielvereinbarungsverfahrens (drittes und viertes Grundschuljahr)	138
<b>5</b>	<b>Evaluation des Leitfadens</b>	<b>147</b>
<b>6</b>	<b>Literatur</b>	<b>155</b>

## Einleitung

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, die das physische, psychische und soziale Wohlbefinden positiv beeinflusst, ist von großer Bedeutung, wenn man die steigende Rate von Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen betrachtet. Ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten kann ernährungsabhängigen Krankheiten im Erwachsenenalter vorbeugen. Die häufigsten Formen der Fehlernährung im Kindesalter sind Übergewicht und Adipositas. Ungefähr jedes sechste Kind ist hiervon betroffen (Reinehr/Dobe/Kersting 2003). Auch die Ernährungsberichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung weisen wiederholt auf diese Problematik hin (z. B. DGE 2004).

Die Institutionen Kindertageseinrichtung und Grundschule stellen einen geeigneten Rahmen zur Vermittlung einer gesundheitsförderlichen Ernährung dar und können der Forderung nach einer möglichst frühzeitigen Ernährungserziehung gerecht werden.

Das Ziel gesundheitsförderlicher Maßnahmen sollte dabei eine Verhaltensveränderung bezüglich der Ernährung sein. Um dieses Ziel erreichen zu können bedarf es einer Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule bzw. Kindertageseinrichtung. Die Einbeziehung der Eltern ist für eine Veränderung des Ernährungsverhaltens der Kinder unerlässlich. Neben der Einbeziehung der Kinder in eine gesundheitsförderliche Ernährung, die die Wissensvermittlung und Handlungs- sowie Reflexionsfähigkeit der Kinder berücksichtigt, sollten besonders die Eltern einbezogen werden. Im Vorschul- und Grundschulalter wird die Ernährung zum größten Teil von der Familie bestimmt und das Ernährungsverhalten dementsprechend geprägt. Daher gilt es schon früh, eine gute Basis zu legen, die der Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten dient und des Weiteren die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Kinder positiv unterstützt (vgl. Kaiser/Kersting 2001).

Das (Schul-)Frühstück kann als eine geeignete Mahlzeit angesehen werden, in das Thema Ernährung einzusteigen, da es in den einzelnen Institutionen eingenommen wird und ein direkter Bezug hergestellt werden kann. Ein ausgewogenes zweites Frühstück kann zudem das Lernen in der Schule und das Spielen und Arbeiten in Kindertagesstätten positiv beeinflussen.

Die Durchführung bestimmter Interventionsmaßnahmen in Schule und Kindertageseinrichtung sollten mit dem Nachweis einer Wirksamkeit verbunden sein. Ausreichend ist nicht, dass nur ernährungsbezogene Inhalte ohne weitere Reflexion und Feststellung ihrer Wirksamkeit in der Schule vermittelt werden. Die Evaluation der Verhaltensänderung stellt hier einen entscheidenden Aspekt dar (u. a. Hurrelmann 1999). Und seit Schulleistungsstudien wie TIMMS und PISA nimmt die Qualität im Bildungswesen und die damit verbundene Evaluation eine immer bedeutendere Rolle ein. Damit erhöht sich auch der Stellenwert empirisch abgesicherter Unterrichtsmaterialien.

Der vorliegende empirisch überprüfte Leitfaden bietet Unterrichts- und Arbeitsmaterial für die Lehrkräfte und Erzieher sowie Hintergrundinformationen zu den Aspekten Elterneinbeziehung und Einbeziehung der Kinder und zeigt eine Möglichkeit auf, Gesundheitsförderung in die schulische und erzieherische Arbeit sinnvoll zu integrieren.

## 1 Konzeption des Leitfadens

Der vorliegende Leitfaden gliedert sich in drei Bausteine, die sich auf unterschiedliche Zielgruppen beziehen und ein entsprechend konzipiertes Praxismaterial enthalten. Innerhalb der Bausteine sind sowohl allgemeine Informationen zu der jeweiligen Vorgehensweise vorhanden sowie Unterrichtsmaterial, welches überwiegend als Kopiervorlage eingesetzt werden kann. Der Einsatz der Bausteine sollte in der vorliegenden Reihenfolge erfolgen, um einen optimalen Ablauf zu gewährleisten.

Das Material wurde bereits mehrfach erfolgreich in ersten Schuljahren der Grundschule eingesetzt und zudem empirisch evaluiert, sodass das vorliegende Material als qualitätsgesichert angesehen werden kann. Es hat sich gezeigt, dass eine Einbeziehung der Eltern, die Arbeit mit den Kindern in Form von Wissensvermittlung und Förderung der Beurteilungs- und Reflexionsfähigkeit sowie langfristig gesetzte Ziele und regelmäßige Zielkontrollen in Form eines Feedbacks zur Veränderung des Ernährungsverhaltens der Kinder notwendig sind. Dabei muss besonders der Elterneinbeziehung ein hoher Stellenwert zugeschrieben werden und sollte dementsprechend große Beachtung finden. Nähere Informationen zur Wirksamkeit einer Elterneinbeziehung werden in Kapitel 5 „Evaluation des Leitfadens“ gegeben.

Je nach vorliegenden Bedingungen und Möglichkeiten kann der dritte Baustein unberücksichtigt bleiben. Für den Einsatz in Kindertageseinrichtungen wird empfohlen, den dritten Baustein auszuklammern, da er für die betreffende Altersstufe nur bedingt geeignet ist und die Umsetzung aus organisatorischen Gründen erschwert sein könnte.

**Baustein 1** umfasst Durchführungshinweise bezüglich eines Elternabends, um die Eltern in die Thematik einzubeziehen. Der Elternabend wurde nach Grundlagen der Themenzentrierten Interaktion konzipiert und zeigt eine alternative Umsetzungsweise einer gelungenen Elternarbeit auf. Neben einleitenden fachwissenschaftlichen Informationen werden besonders auch Materialien und ein Verlaufsplan zur Durchführung angeboten.

**Baustein 2** bezieht die Kinder mithilfe eines Stationenlernens ein, indem sie die Grundlagen eines gesunden und ausgewogenen Frühstücks kennen lernen sowie ein Verfahren zu Bewertung und Reflexion ihres Frühstücks und Verhaltens erlernen. Dieser Baustein enthält ausführliche Informationen zu der notwendigen Vorgehensweise. Die das Stationenlernen umfassenden Stationen beinhalten jeweils vorangehend eine Lehrerinformation und daran anschließend die zur Station gehörenden relevanten Praxismaterialien.

**Baustein 3** bietet eine weitere Option zur Umsetzung, das Zielvereinbarungsverfahren. Dieses verfolgt das Ziel, die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern zu Hause zu fördern sowie eine langfristige Verhaltensveränderung bezüglich des Frühstücks anzustreben. Es werden sowohl Hintergrundinformationen als auch Materialien zum Einsatz angeboten.

## **2 BAUSTEIN 1: Einbeziehung der Eltern in eine gesundheitsförderliche Ernährung**

Die Einbeziehung der Eltern in die Ernährungserziehung ist mit Hinblick auf eine Änderung des Ernährungsverhaltens unerlässlich. Baustein 1 setzt daran an und begründet zunächst die empfohlene Vorgehensweise und zeigt anschließend auf, wie die Elterneinbeziehung im Rahmen eines Elternabends gestaltet werden kann.

### **2.1 Zur Bedeutung einer Elterneinbeziehung**

Die Bedeutung der Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule wird bereits durch die Verankerung im Schulmitwirkungsgesetz NRW (von 1977, geändert 2003) deutlich. Hier wird in §1 die Stärkung des Zusammenwirkens von Eltern, Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern als Ziel der Mitwirkung in der Schule betont. Darüber hinaus setzen sich u. a. das Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW und die zuständigen Kultusminister der Länder der BRD für eine Intensivierung der Elternmitwirkung in der Schule ein (Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der BRD 2003; Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW 2003). Trotz der zunehmenden Bemühungen bezüglich einer stärkeren Beteiligung und Einbindung der Eltern in den schulischen Erziehungsrahmen ist eine zufrieden stellende Umsetzung der Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule selten (vgl. z. B. Krumm 1996). Dies hat vielfältige Ursachen. Textor (2004) und Martin (1996) machen u. a. darauf aufmerksam, dass das Verhältnis zwischen Eltern und Lehrkräften häufig durch Vorurteile und Distanzierungen beidseitig geprägt ist. Wichtig ist deshalb eine gleichberechtigte Zusammenarbeit, bei der die Individualität und die spezifische Lebenswelt aller Beteiligten akzeptiert werden. Textor (2004) empfiehlt eine „Erziehungspartnerschaft“, die im Wesentlichen durch eine Verfolgung ähnlicher Ziele, einer „Bündnisschließung“ und Gleichberechtigung gekennzeichnet ist.

Amerikanische und angelsächsische Studien (u. a. Coleman 1966; Plowden 1967) konnten bereits eine starke Abhängigkeit der Schulleistungen von außerschulischen Lernumgebungen wie der Familie aufzeigen. Parent Involvement, die Einbeziehung der Eltern in die Schularbeit, gehört in den angelsächsischen Ländern bereits zu einem notwendigen Merkmal guter und effektiver Schule (vgl. Krumm 1996). In Deutschland ist eine Vernachlässigung dieses Themas in der Erziehungswissenschaft zu erkennen (ebd.); besonders betrifft dies die empirische Überprüfung und Auseinandersetzung.

In der schulischen Gesundheitsförderung, hier der Ernährungsbildung, ist der Einfluss der Eltern bzw. der Familie besonders entscheidend. Der Einfluss der Familie auf die Ernährungsgewohnheiten der Kinder gilt als empirisch belegt (vgl. Seiffge-Krenke 2002). Nahrungsmittelpräferenzen, Einstellungen zu bestimmten Lebensmitteln und tatsächliche Verhaltensweisen bezüglich der Ernährung werden schon im Kleinkindalter bestimmt und vorwiegend durch die Eltern vermittelt (ebd.; Richarz 2003). Daher ist bereits eine frühzeitige Ernährungserziehung mit gleichzeitiger Einbeziehung der Eltern in Kindertageseinrichtungen dringend erforderlich. Entscheidend ist zudem, dass Ernährungsverhalten und Geschmackspräfe-

renzen in einem engen Zusammenhang mit Gewohnheit stehen (vgl. Pudiel & Westenhöfer 1991; Logue 1998), die maßgeblich durch das Nahrungsangebot in der Familie mitbestimmt werden. Weiterhin fungieren Eltern für ihre Kinder als Vorbilder. Dies zeigen entwicklungspsychologische Erkenntnisse, die als funktionales Verhaltensmuster der „jüngeren Kinder“ das „Spiegeln und Imitieren elterlichen Verhaltens“ angeben (Cusinato 1994).

In der Literatur finden sich weitere Hinweise, die eine Begründung der Elterneinbeziehung in die schulische Ernährungserziehung untermauern. In einer Abbildung von Griffiore und Bubolz (1986), die die relative Verantwortlichkeit von Familie und Schule für bestimmte Lehr- und Lernziele darstellt, wird deutlich, dass die Ernährung zu einem bedeutenden Aufgabenbereich der Familie gehört. Ebenso wird im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung und dem Konzept der Gesundheitsfördernden Schule die Familie als wichtige Instanz betont, die eine Partizipation und Mitverantwortung besitzen sollte (vgl. u. a. Heindl 2003; Rauscher 1999).

Daher ist die Einbeziehung der Eltern in die Ernährungserziehung im Bereich von Kindertageseinrichtungen und Schulen ein bedeutender Faktor. Empirische Nachweise einer Wirksamkeit dieser Einbeziehung sind aber besonders im Bereich der Ernährungserziehung kaum zu finden. Ebenso ist eine Entwicklung neuer Ansätze der Ernährungserziehung und deren gleichzeitige Evaluation notwendig. Ausnahmen stellen diesbezüglich u. a. die Kieler Adipositaspräventionsstudie (KOPS) (Mast et al. 2000), die Untersuchung zum Obst- und Gemüseverzehr bei Grundschulkindern (Bönnhoff, Eissing, Baumann & Kuß 2002), die Untersuchung von Philipps (2004), die Evaluation des Ernährungskreises und -pyramide im Schulunterricht (Eissing & Lach 2003) sowie die Evaluation didaktischer Ansätze zur schulischen Gesundheitsförderung im Ernährungsbereich von Eissing, Küppers-Hellmann & Lach (2001) dar.

## **2.2 Die Themenzentrierte Interaktion (TZI)**

Der hier empfohlene pädagogische Elternabend orientiert sich an dem Kommunikationsmodell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) und betont sowohl die Handlungsorientierung als auch die selbstständige Erarbeitung in Kleingruppen. Die Themenzentrierte Interaktion wurde als Grundlage des Elternabends gewählt, da sie ein geeignetes Modell der Gruppenarbeit darstellt sowie wichtige Aspekte in Bezug auf die Interaktion zwischen allen Beteiligten, somit auch zwischen Eltern und Pädagogen sowie Erziehern, berücksichtigt. Des Weiteren war es Ziel, eine geeignete und überzeugende Alternative zum herkömmlichen Elternabend zu entwickeln, der häufig durch eine einseitige Gesprächsführung seitens der Lehrkraft, pflichtbezogene Handlungen wie z. B. der Wahl des Elternvertreters sowie geringe Möglichkeiten zur Diskussion und partnerschaftlichen, gleichberechtigten Zusammenarbeit gekennzeichnet ist.

TZI ist eine Methode, die eine pädagogische Verbindung zwischen sachbezogenen Aspekten und individuellen bzw. zwischenmenschlichen, sozialen Aspekten herzustellen vermag. Es geht dabei nicht nur um eine rein intellektuelle und kognitive Bearbeitung eines Sachverhalts oder eines Problems; die Einbeziehung von „Kopf, Herz und Hand“ stellt eine wichtige Er-

gänzung dar (Langmaack 1991). Themen und Aufgaben werden bei der TZI in das Zentrum der beteiligten Personen gestellt (themenzentriert), damit eine wechselseitige, durch Interaktion charakterisierte Bearbeitung der Themen zwischen allen Beteiligten möglich ist (interaktionell). Methodik und Theorie der TZI wurde von der Psychotherapeutin Ruth C. Cohn entwickelt; eine Weiterführung erfolgte in den Workshops Institute for Living Learning (WILL). Lebendiges und ganzheitliches Lernen steht bei der TZI im Vordergrund, sodass die subjektive Bezugnahme zum Lerngegenstand, der soziale Kontext und die innere Beteiligung am Lernprozess Beachtung finden (ebd.). Das Konzept der TZI stammt aus der Humanistischen Psychologie, deren Grundsatz, der Mensch besitze die Fähigkeit, aus eigener Kraft sein Leben mit gestalten zu können, auch hier vertreten ist (ebd.).

TZI versucht eine Balance zwischen „... dem persönlichen Beteiligtsein und dem Interesse am Inhalt und an der Interaktion ...“ (ebd.) herzustellen. Im Sinne der TZI ist diese Balance einem fortlaufenden Wechsel unterzogen, der aus Balance verlieren und Balance finden besteht. Aus diesem Grund bezeichnet man sie auch als „dynamische Balance“ (ebd.).

Das Lernkonzept der TZI wird ikonisch u. a. im Modell eines gleichseitigen Dreiecks in einer Kugel dargestellt. Die Eckpunkte dieses Dreiecks berühren die Kugel und kennzeichnen eine personale (das ICH), eine soziale (das WIR) und eine sachbezogene Dimension (das ES). Die umfassende Kugel symbolisiert die Integration der drei Dimensionen in der Metadimension des GLOBE (gleichseitiges Dreieck), welche den Bezug zum engeren und weiteren Umfeld des aktuellen Geschehens in der Gruppe andeutet (ebd.; Löhmer/Standthardt 1994). ICH, WIR und das THEMA (ES) sind nach der Methodik der TZI von gleicher Bedeutung und besitzen den gleichen Stellenwert (Langmaack 1991). Bei der Planung eines Elternabends müssen die Inhaltspunkte des GLOBE mit berücksichtigt werden, da sie einen entscheidenden Einfluss auf den Ablauf, den Inhalt und die gruppendynamischen Prozesse haben können.

#### • **Axiome**

Unterstützt wird das gleichseitige Dreieck von drei Axiomen, die auf drei unbeweisbaren, existenziellen Grundannahmen basieren. Der Charakter der Axiome wird als humanistisch und ganzheitlich beschrieben, sodass sie die Voraussetzung für eine pädagogisch-therapeutische Arbeit bilden. TZI kann also, basierend auf diesen humanen Werteinstellungen, nicht nur als irgendeine beliebige Methode verstanden werden, sondern spiegelt eine Lebens- und Weltauffassung wider. Die drei Axiome lauten folgendermaßen:

##### 1. Existenziell-anthropologisches Axiom

Der Mensch ist eine Einheit aus Verstand, Körper und Gefühl. Er ist eigenständig in Zusammenhänge eingebunden, d. h., er ist gleichermaßen autonom und interdependent. Seine Eigenständigkeit ist desto größer, je mehr er sich dieser Abhängigkeit bewusst ist.

##### 2. Ethisch-soziales Axiom

Alles Lebendige und seine Entwicklung sind zu achten. Der Respekt vor der Entwicklung erfordert bewertende Entscheidungen für das Menschenwürdige.

### 3. Pragmatisch-politisches Axiom

Jeder Entscheidung sind innere und äußere Gesetze gesetzt. Die Grenzen sind jedoch nicht fixiert, sondern können erweitert werden. Der Umfang der Entscheidungsfreiheit hängt von der Gesundheit, Intelligenz, materiellen Sicherheit und geistigen Reife ab.

- **Postulate**

Aus den humanistischen Axiomen werden zwei Postulate abgeleitet, in denen die alltägliche Umsetzung der Axiome im gesellschaftlichen Leben formuliert wird. Das erste Postulat lautet:

1. „Sei dein/e eigene/r Chairman/Chairwoman, sei die Chairperson deiner selbst. Mache dir deine innere und äußere Wirklichkeit bewusst. Benutze deine Sinne, Gefühle, gedanklichen Fähigkeiten und entscheide dich verantwortlich von deiner eigenen Perspektive her“ (Löhrmer/Standthardt 1994).

Das erste Postulat fordert dazu auf, den Blick zunächst auf seine innere und dann auf seine äußere Wirklichkeit zu lenken. Nur so kann der Mensch sich den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Bestrebungen sowie die der anderen Menschen in seinem Umfeld bewusst werden und diese wahrnehmen.

Das zweite Postulat wird wie folgt formuliert:

2. „Störungen und Betroffenheiten haben Vorrang. Beachte Hindernisse auf deinem Weg, deine eigenen und die von anderen; ohne ihre Lösung wird Wachstum verhindert oder erschwert.“

Damit wird ausgedrückt, dass Störungen, gewollt oder ungewollt, immer zum Ausdruck kommen. Ein gemeinsames Lernen wird verhindert, wenn auch nur ein einziges Gruppenmitglied nicht konzentriert zum Thema mitarbeitet und sich ablenken lässt. Durch ein Ansprechen des Problems oder durch das Einbeziehen der Störung in den Gruppenprozess wird versucht, die Aufmerksamkeit wieder voll und ganz auf den Lerngegenstand zu lenken, um den Lernprozess weiter positiv zu fördern.

- **Hilfsregeln**

Aus den Axiomen und Postulaten lassen sich weitere Hilfsregeln aufstellen, die die Kommunikation unterstützen und die Gruppenarbeit weiter fördern. Dazu sollten sie aber situationsgerecht und einfühlsam durch den Gruppenleiter eingesetzt werden und dürfen auf keinen Fall als absolute Dogmen gesehen werden. Die Formulierungen dieser Hilfsregeln sind flexibel und sollen der Gruppensprache angepasst werden. Bei der Einführung der Regeln kann eine erfolgreiche Ausgangsposition für die Gruppenarbeit erreicht werden.

TZI ist besonders für Gruppen geeignet, die sich zu einer Lösung eines Problems oder zur Bearbeitung einer Sachaufgabe zusammentreffen. In der TZI wird davon ausgegangen, dass persönliche Betroffenheit erst wahres Interesse am Thema hervorruft und erhält. Auf der anderen Seite sind es Themen, die unserem Zusammenleben Dynamik und Sinn geben.

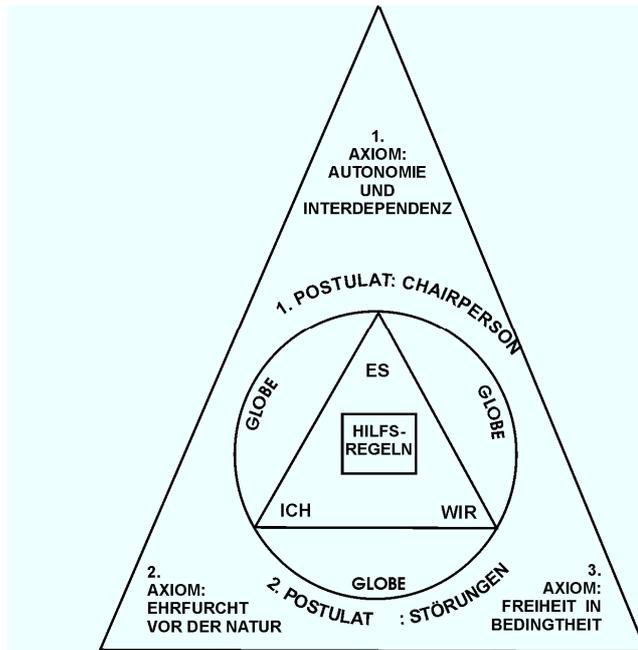


Abb. 2-1: Das Gesamtsystem der TZI (WILL-International 2000)

Besonders ist daher auch die Tatsache, dass Sachthemen nicht nur auf einer reinen kognitiven Ebene behandelt werden, sondern auch die subjektive Ebene jeder einzelnen Person berücksichtigt wird. Somit liegt eine Befreiung der Inhalte von ihrer „reinen Sachlichkeit“ vor (Lotz 1995).

Die genannten Merkmale des Kommunikationsmodells TZI weisen auf die Bedeutung des Einsatzes bezüglich eines Elternabends im Rahmen der Ernährungserziehung hin. Für die individuelle und umfassende Begegnung mit dem Thema Ernährung ist es notwendig, sowohl den kognitiven als auch den affektiven Bereich zu berücksichtigen. Des Weiteren wird die herkömmliche Struktur des Elternabends aufgehoben, die Eltern fühlen sich durch das beschriebene Vorgehen akzeptiert und ernst genommen, das Interesse an dem Thema wird durch die Einbindung der individuellen Bedürfnisse und Konflikte der einzelnen beteiligten Personen gesteigert und ein gleichberechtigtes Verhältnis zwischen Eltern und Lehrkraft oder Erzieher ermöglicht. Somit wird eine empfehlenswerte Basis für die Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule sowie Kindertageseinrichtung geschaffen.

Diese Eigenschaften und Grundannahmen der TZI zeigen, warum sie für die Ernährungserziehung geeignet ist. In der Themenzentrierten Interaktion ist es möglich, sowohl kognitive als auch affektive Bereiche anzusprechen, was für eine individuelle und umfassende Begegnung mit dem Thema Ernährung notwendig ist. Weitere Informationen zur Themenzentrierten Interaktion können aus der aufgeführten Literatur entnommen werden.

- **Themenbearbeitung**

Nach Langmaack (1991) erfolgt die Themenbearbeitung unter Einbeziehung der folgenden drei ortsbestimmenden Ebenen:

- 1. Das „Dort und Damals“ der Vergangenheit:**

Hierzu zählen die Vorerfahrungen und das Lebensumfeld des Einzelnen. Somit umfasst diese Ebene sowohl Geschehnisse aus der fernen Vergangenheit (z. B. der Kindheit) als auch Ereignisse, die außerhalb des jeweiligen Elternabends stattgefunden haben und zeitlich zurückliegen.

- 2. Das „Hier und Jetzt“ der Gegenwart**

Diese Ebene enthält Aspekte der aktuellen Situation der Gruppe.

- 3. Das „Da und Später“ der Zukunft**

Diese Ebene umfasst Vorplanungen und Entscheidungen, die die zukünftige Lebenswelt des Einzelnen betreffen.

Diese 3 Ebenen stehen im Prozess der Themenbearbeitung im engen Zusammenhang miteinander und sind vor allem für die Elternarbeit von großer Bedeutung. Im Rahmen der Bearbeitung eines Themas durchläuft die Gruppe verschiedene Phasen, die der Leiter zur besseren Strukturierung der Sitzung beachten sollte:

- Eröffnungsphase (Einführung in das Thema)
- Bearbeitungsphase (Wichtige Aspekte des Themas werden beleuchtet)
- Entscheidungsphase (Schritte der Veränderung werden festgelegt)
- Phase der Integration (Abschluss; getroffene Entscheidungen werden in die Realität übertragen)

Diese Phasen integrieren die oben genannten ortsbestimmenden Ebenen. Nach der Themenarbeit sollte der Bearbeitungsprozess noch einmal reflektiert werden. Zum einen erhalten die Teilnehmer so die Möglichkeit, für sich relevante Schwerpunkte festzuhalten, zum anderen unterstützt dies den persönlichen Entwicklungsprozess aller Teilnehmer.

Der Einsatz von TZI in der Elternarbeit ist ohne große Probleme realisierbar und wegen einiger Mängel in der Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus sogar zu empfehlen. Durch den Einsatz von TZI in der Gruppenarbeit wird ein humanes Umgehen zwischen Lehrern und Eltern ermöglicht, das die Förderung eines gegenseitigen Respekts und des Vertrauens mit einschließt. Gleichzeitig können Sachthemen, die für beide Seiten ein ganzheitliches Lernen beinhalten sollen, bearbeitet werden.

- **Gruppenleitung**

Die Gruppenleitung bei der TZI ist durch ein sehr partnerschaftliches Verhältnis zu den Teilnehmern gekennzeichnet, wobei der Gruppenleiter in erster Linie ein gleichberechtigtes Mitglied der Gruppe ist und erst in zweiter Linie spezielle Funktionen übernimmt. Zu diesen speziellen Funktionen zählen unter anderem die Beachtung der dynamischen Balance zwischen ICH-WIR-ES und dem GLOBE, die räumliche und zeitliche Strukturierung der Arbeitsgrup-

pe, die Förderung einer vertrauensvollen Gruppenatmosphäre sowie die Themenfindung und -formulierung.

Der Gruppenleiter muss die Fähigkeit besitzen, auf seine eigenen Gefühle und Gedanken zu dem Thema zu achten und gleichzeitig die Gruppenmitglieder mit dem Gruppenprozess wahrzunehmen und gegebenenfalls förderlich einzuwirken. Eine klare Leitung muss dennoch für alle erkennbar bleiben, um das inhaltliche Niveau nicht absinken zu lassen (Cohn 1996).

## **2.3 Umsetzung des Elternabends**

Damit ein Elternabend erfolgreich wird, bedarf er einiger Vorbereitungen sowie sorgfältiger Planung. Wünschenswert wäre es, wenn Eltern den Gang zum Elternabend als lohnend empfänden. Eine solche Auffassung wird jedoch nur hervorgerufen, wenn beispielsweise ein themenbezogener Elternabend nicht als isoliertes Einzelereignis angesehen (Kowalczyk/Ottich 1996), sondern in einer Serie von mehreren Abenden zum Zweck gemeinsamer pädagogischer Arbeit durchgeführt wird. Ein Elternabend zum Thema „Frühstücken mit Pfiff“ ist demnach nur ein Baustein für eine langfristige und umfassende Thematisierung des Ernährungsverhaltens. Des Weiteren sollte für eine persönliche Atmosphäre gesorgt werden. Dabei spielen die Einladung, die Sitzordnung und der Ablauf des Elternabends eine wesentliche Rolle.

In den folgenden Kapiteln werden daher die wichtigsten Punkte zur Umsetzung eines erfolgreichen Elternabends thematisiert und dargestellt. Die für den Elternabend notwendigen Materialien sind im Anhang dieses Kapitels unter Punkt 2.4 beigefügt.

### **2.3.1 Die Einladung**

Eine Einladung zum Elternabend hat den Charakter eines Werbeträgers. Sie spricht an und man fühlt sich durch sie ernst genommen. Sie sollte darüber hinaus den Eltern erste kurze Informationen über den Inhalt des Elternabends ermöglichen. „Einladungen sollten neben herausfordernden, fremd anmutenden Aussagen auch vertraute, beständige Sätze enthalten“ (Kowalczyk/Ottich 1996).

Umrahmungen wichtiger Abschnitte, eine geschickte Aufteilung des Blattes wie auch handschriftliche Einschübe sind für ein positives Erscheinungsbild der Einladung förderlich.

Handelt es sich, wie im vorliegenden Fall, um einen themenbezogenen Elternabend, so ist die Formulierung des Themas von besonderer Bedeutung. Es empfiehlt sich, eine positive Formulierung zu wählen, um zu gewährleisten, dass das Thema im Gedächtnis haften bleibt und positive Gefühle sowie Gedanken bei den Beteiligten hervorruft. Außerdem ist die Motivation, sich zu einem positiv formulierten Thema zusammenzufinden, größer als bei einem negativ formulierten Thema. Negativ formulierte Themen intendieren häufig eine negative Betrachtung und Umgehensweise in Bezug auf das gewählte Thema. Elternabende und Gruppenarbeiten sollten daher das Ziel verfolgen, diese mit einem positiven Ergebnis zu beenden.

Wird die Themenzentrierte Interaktion als Grundlage für die Planung und Durchführung des Elternabends vorgesehen, so sollte der Formulierung des Themas besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, da sie als wesentliche Vorarbeit der Gruppenarbeit angesehen

wird. Eine kurze und prägnante Formulierung sorgt dafür, dass diese stets im Gedächtnis präsent ist. Ebenso sollte die verwendete Sprache und Wissensanforderung auf die einzulandenden Teilnehmer zugeschnitten sein. Die Formulierung des Themas sollte darüber hinaus so gewählt sein, dass niemand sich durch diese ausgeschlossen fühlt (Kowalczyk/Ottich 1996).

Die oben genannten Kriterien stellen nur eine Auswahl dar, die im Rahmen einer Elternabendeinladung beachtet werden sollte. Es ist allerdings anzumerken, dass die Erfüllung aller Kriterien zum Teil nicht möglich sowie notwendig ist.

Eine Einladung zum Elternabend „Frühstücken mit Pfiff“ liegt als Kopiervorlage bei, die nach individuellen Wünschen und Gegebenheiten ergänzt und erweitert werden kann.

# EINLADUNG ZUM ELTERNABEND

*„Frühstücken mit Pfiff“:*

*(K)ein Kunststück – das muntere Frühstück!?*

Liebe Eltern der Klasse \_\_\_\_\_,

- ◆ Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Ihr Kind mit seinem Pausenbrot macht, welches Sie liebevoll zubereitet haben?
- ◆ Kennen Sie den morgendlichen Kampf ums Frühstück - Ihr Kind möchte nicht frühstücken oder nicht das, was sie zubereitet haben?
- ◆ Sie haben interessante Ideen für (Schul-)Frühstücke?
- ◆ Sie haben wenig Zeit?

Ein gesundes Schulfrühstück ist für das **Wohlbefinden** und die **Leistungsfähigkeit** Ihres Kindes von enormer Bedeutung!

Wir wollen gemeinsam Alternativen, Ideen, Erfahrungen und Anregungen zum Frühstück austauschen und erarbeiten.

Ein ernährungswissenschaftlicher Kurzvortrag zum Thema „Frühstücken mit Pfiff“ soll zusätzliche Anregungen geben.

Freuen Sie sich auf einen interessanten und abwechslungsreichen Abend, an dem auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein wird.

Wann? \_\_\_\_\_

Wo? \_\_\_\_\_

Mit freundlichen Grüßen

Bitte den unteren Abschnitt ausgefüllt Ihrem Kind bis zum \_\_\_\_\_ mitgeben.

✂

Name: \_\_\_\_\_

Ja, ich komme  Nein, leider bin ich verhindert

Anzahl der Personen, die kommen: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### 2.3.2 Die Sitzordnung

Wichtig für eine angenehme Atmosphäre während des Elternabends ist die Sitzordnung. Der Charakter einer Unterrichtssituation sollte unbedingt vermieden werden. Die Integration der Lehrkraft und des Erziehers in die Gruppe der Eltern sollte sich auch in der Sitzordnung widerspiegeln. Die Gruppenleiterinnen und die Gruppenleiter sind in der TZI auch gleichzeitig Teilnehmende und bringen sich als gleichberechtigte Mitglieder der Gruppe mit ihren eigenen Ideen, Interessen, Gefühlen und Gedanken in den Gruppenprozess mit ein. Dabei ist zu beachten, dass sich die Eltern nicht in ihre eigene Schulzeit zurückversetzt fühlen dürfen, da sich dies schon nach kurzer Zeit auf das Verhalten niederschlagen wird. Eine sinnvolle Sitzform ist der Stuhlkreis. Die Kreisform gewährleistet einerseits, dass sich alle Teilnehmer sehen können, und andererseits, dass der Lehrer sich nicht hinter seinem Pult versteckt, sondern direkt in die Gruppe integriert ist.

Es ist ratsam, die Anzahl der erwarteten Eltern zu kennen, um nötige Vorbereitungen tätigen zu können. Eine Möglichkeit, sich einen Überblick zu verschaffen, bietet der Elternbrief bzw. die Einladung zum Elternabend, der eine Rückmeldung der Eltern vorsieht. Dementsprechend kann die Anzahl der Stühle und Tische vorbereitet werden. Kowalczyk/Ottich (1996) empfehlen, einen Sitzkreis zu wählen, bei dem je nach Teilnehmerzahl Gruppentische mit jeweils vier bis sechs Sitzplätzen kreisförmig angeordnet sind (s. Abb. 2-2). Auf diese Weise wird für alle Teilnehmer der Blickkontakt gewährleistet, Gruppenarbeit ermöglicht und die Kommunikation untereinander angeregt.

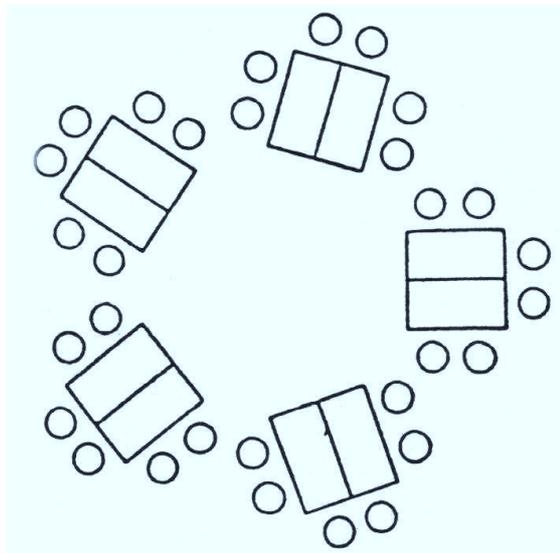


Abb. 2-2: Sitzordnung für Elternabende (Kowalczyk/Ottich 1996)

<b>Verlauf / Aktion</b>	<b>Medien / Material</b>	<b>Sozialform</b>	<b>Erläuterung</b>	<b>Schwerpunkt Balance- Dreieck</b>	<b>Zeit (Min.)</b>
Empfang der Eltern mit einem Begrüßungsdrink; die Eltern werden gebeten, sich entsprechend der farbigen Klebepunkte den einzelnen Sitzeinheiten bzw. Gruppentischen zuzuordnen	Getränke, leise Musik im Hintergrund	alleine, zufällige Kleingruppenbildung	Durch den Empfang mit Musik und Begrüßungsdrink wird eine nette, ungezwungene Atmosphäre erzeugt; Einstimmung der Eltern auf den Abend; die Begrüßungsdrinks sind mit verschieden farbigen Klebepunkten (unter dem Glas) versehen, um eine zufällige Gruppeneinteilung zu gewährleisten.	ICH / ES	-10
Begrüßung der Eltern und Vorstellung des Elternabendverlaufs; Aufhängen des Verlaufsplans	Verlaufsplan als Plakat	halbrunder Sitzkreis (Gruppentische mit jeweils sechs Personen kreisförmig angeordnet)	Eine Transparenz des Elternabends wird durch das Vorstellen des Verlaufsplans und das sichtbare Aufhängen des Plans geschaffen.	ICH / ES	5
Die einzelnen Gruppentische erhalten eines der vier Plakate zur gemeinsamen Bearbeitung; Bearbeitung der jeweiligen Arbeitsaufgabe; Stichpunkte, Ideen, Meinungen, Zeichnungen etc. werden auf die Plakate geschrieben/ gemalt.	Vier Plakate mit folgenden Arbeitsimpulsen: - „Mein Frühstück in der Kindheit.“ - „So frühstückt mein Kind heute.“ - „Frühstück – Stress am Morgen.“ - „Schulfrühstück da habe ich eine Idee!“  Plakate, dicke verschieden farbige Stifte	Gruppenarbeit	Durch die zufällige Gruppeneinteilung wird gewährleistet, dass kein Elternteil in eine Außenseiterrolle gerät und eine Integration aller möglich wird. Der Referent oder Lehrer steht für Fragen und zur Unterstützung bei der Bearbeitung der Aufgaben stets bereit – wechselnde Anwesenheit bei den einzelnen Gruppen. Die Gruppenarbeit dient der ersten Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundes Schulfrühstück“; eine Diskussionsanregung erfolgt durch evtl. versch. Meinungen, Erfahrungen etc.	ICH / ES	15

<b>Verlauf / Aktion</b>	<b>Medien / Material</b>	<b>Sozialform</b>	<b>Erläuterung</b>	<b>Schwerpunkt Balance-Dreieck</b>	<b>Zeit (Min.)</b>
Kurzes Vorstellen der einzelnen Arbeitsergebnisse im Plenum (Präsentation)	Beschriebene Plakate	Sitzkreis / Plenum	Es besteht die Möglichkeit, sich zu den anderen Themen kurz zu äußern und offene Fragen zu klären.	WIR / ES	20
Fachwissenschaftlicher Vortrag zum Thema „Gesundes Frühstück/ Gesundes Schulfrühstück“ durch den Referenten	OH-Projektor, Vortragsfolien	Einzelvortrag	Vermittlung von fachwissenschaftlichen Kenntnissen; es besteht die Möglichkeit, z. B. Fragen zu stellen und/oder Anmerkungen zu machen.	ES	15
Gemeinsame Zubereitung eines „Gesunden Schulfrühstücks“ in vier Gruppen; kleine (laminierte) Kärtchen mit Frühstücksvorschlägen dienen als Anregung	Versch. Lebensmittel, Küchenutensilien, abwaschbare Tischdecken, Lebensmittelbilder	Gruppenarbeit	Den Eltern wird handlungsorientiert vermittelt, wie sie ein gesundes Frühstück ansprechend und schnell zubereiten können bzw. ihre Kinder für dieses begeistern können. Pro Gruppe sollen drei Frühstücksvarianten in zweifacher Ausfertigung zubereitet werden (kann je nach Teilnehmerzahl variieren).	WIR / ES	15
Kurzes Anschauen der Produkte, die in den einzelnen Gruppen zubereitet wurden.	Zubereitete Lebensmittel	offen	Es besteht die Möglichkeit, weitere Zubereitungsanregungen zu erhalten.	ES	5

<b>Verlauf / Aktion</b>	<b>Medien / Material</b>	<b>Sozialform</b>	<b>Erläuterung</b>	<b>Schwerpunkt Balance-Dreieck</b>	<b>Zeit (Min.)</b>
Erneutes Zusammenfinden in den einzelnen Gruppen; konkrete Überlegungen, wie ein gesundes Frühstück sowohl zu Hause als auch in der Schule umzusetzen ist „Für das Frühstück meines Kindes werde ich in Zukunft ...“	Plakate, dicke verschieden farbige Stifte	Gruppenarbeit	Die Gruppenarbeit dient der konkreten Entwicklung und Erarbeitung von Handlungsintentionen, die durch die darauf folgende gemeinsame Diskussion aller Eltern in einer Planung und Realisierung münden sollen und somit zu einer langfristigen Umsetzung eines gesunden Frühstücks in der Schule und zu Hause beitragen sollen.	WIR / ES	10
Präsentation der Gruppenergebnisse; gemeinsames Gespräch über die in der Gruppenarbeit entwickelten Ideen und deren Umsetzungsplanung	Beschriebene Plakate	Sitzkreis / Plenum	Die in der Gruppenarbeit entwickelten Ideen werden ausgetauscht und hinsichtlich ihrer Umsetzbarkeit diskutiert; eine gemeinsame konkrete Umsetzungsplanung dieser Ideen schließt daran an.	WIR / ES	15
Verzehren der zubereiteten Nahrungsmittel; evtl. begleitendes Gespräch (Beantwortung offener Fragen etc.); Anbieten von Infobroschüren und Rezepten zum Mitnehmen	Zubereitete Lebensmittel, leise Musik im Hintergrund, Broschüren, Rezepte	Sitzkreis / Plenum	Offener Ausklang des Abends mit der Möglichkeit für weitere Gespräche	WIR / ES	Offen

### 2.3.4 Vortrag zum „Frühstück mit Pfiff“

Bestandteil des Elternabends ist u. a. ein kurzer fachwissenschaftlicher Vortrag von ca. 15 Minuten Dauer, der auf die wichtigsten Punkte bezüglich eines optimalen Frühstücks eingeht. Im Folgenden wird das Manuskript für den Vortrag vorgestellt, welches zur Orientierung herangezogen werden kann (die zugehörigen Folien befinden sich im Anhang Kapitel 2.4).

„Einige von Ihnen, ob vielleicht Langschläfer oder Morgenmuffel, kennen sicherlich diese Situation: Für den, der morgens nicht aus dem Bett kommt, beginnt der neue Tag mit Hektik und Stress: Schnell ins Badezimmer, die Zähne geputzt, angezogen und bestenfalls noch schnell einen Schluck Kaffee oder Saft getrunken. Höchste Zeit, um zur Arbeit oder in die Schule zu fahren.

Viele Menschen nehmen sich für das Frühstück wenig oder keine Zeit. Doch gerade das Frühstück ist eine sehr bedeutsame Mahlzeit, die uns Energie für den Sprung in den Tag spendet. Eine repräsentative Umfrage ergab, dass zwei von drei Kindern im Alter von 6-14 Jahren regelmäßig frühstücken. Viel bedenklicher ist jedoch, dass nur die Hälfte dieser Altersgruppe zugehörigen Kinder ein Schulfrühstück einnimmt. Um die Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu fördern, ist eine ausgewogene Pausenverpflegung unumgänglich. Häufig besteht die Schulumahlzeit auch aus Schokoriegeln, Weingummi, Bonbons oder Limonade. Süßigkeiten sind als Pausensnack nicht geeignet, da sie sehr viel Zucker und Fette enthalten. Die in der Werbung als kindgerecht angepriesene Zwischenmahlzeit entpuppt sich bei genauerem Hinsehen oftmals als Zucker- und Fettfalle. Unbewusst kommt es so schon zur Gewöhnung an Süßes. Wissen Sie, wie viel Zucker zum Beispiel ein Schokoladenriegel und eine Capri Sonne enthält? (Die Referentin demonstriert den Zuckergehalt von verschiedenen Süßigkeiten. Hier wird exemplarisch ein Schokoriegel ausgesucht und die Limonade Capri Sonne. Daneben liegen die entsprechenden Zuckermengen. Ein Schokoriegel (z. B. Mars) enthält 14 Stücke Zucker zu je 3g und eine Capri Sonne enthält 7 Zuckerwürfel).

Damit Essen auch weiterhin mit Lust und Freude verbunden ist, müssen diese Lebensmittel nicht komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Verbote beim Essen hinterlassen bei Kindern ein negatives Gefühl, was zur Folge haben kann, dass Kinder sich selbst zum Beispiel mit Essen belohnen. Außerdem sind verbotene Dinge interessanter und erhöhen den Reiz.

Ein gleichmäßiger Nachschub an Energie und Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen ist unbedingt erforderlich, damit Ihr Kind leistungsfähig und konzentriert sein kann. Wie unsere Nahrung zusammengesetzt sein sollte, möchte ich Ihnen anhand des Ernährungskreises erläutern (Folie LI 1). Der Ernährungskreis ist in sieben zum Teil unterschiedlich große Kreissegmente aufgeteilt. Jedes der sieben Kreissegmente steht stellvertretend für eine Gruppe von Lebensmitteln. Die unterschiedlich großen Kreisfelder geben Auskunft über die empfohlene Verzehrsmenge, die täglich zugeführt werden sollte.

Die Hälfte des Ernährungskreises nehmen die Gruppen „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“ sowie „Gemüse und Hülsenfrüchte“ in Anspruch. Fast ein weiteres Viertel des

Ernährungskreises nimmt die Gruppe „Obst“ ein. Das letzte Viertel teilen sich die Gruppen „Milch und Milchprodukte“, „Fleisch, Fisch und Eier“ und „Fette und Öle“, wobei die Gruppe der „Milch und Milchprodukte“ fast die Hälfte dieses Viertels einnimmt. Getränke stehen im Mittelpunkt des Ernährungskreises und gehören somit auch in den Mittelpunkt unserer Ernährung, denn eine bloße Verknappung an Flüssigkeit führt bereits zu einer Belastung für die Nieren und des Kreislaufs. Zusammengefasst lassen sich folgende drei Regeln aufstellen:

*Reichlich* zugeführt werden sollten Lebensmittel aus den Gruppen „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“, „Gemüse und Hülsenfrüchte“, „Obst“ und „Getränke“. Lebensmittel aus der Gruppe „Milch und Milchprodukte“ sollten *mäßig*, aber regelmäßig zugeführt werden. Sie sind gerade für Kinder der beste Calciumlieferant. Ein kontrollierter, täglicher Verzehr von Milch- und Milchprodukten fördert die gesunde Entwicklung des Kindes. Lebensmittel aus den Gruppen „Fisch, Fleisch, Eier“ und „Fette und Öle“ sollten *weniger* in der Ernährung anzutreffen sein.

Nicht nur die Menge, also die Quantität der Lebensmittelzufuhr ist entscheidend, sondern vor allem auch die Qualität der Lebensmittelprodukte. Bei den Getreideprodukten sind Vollkornprodukte vorzuziehen, die einen höheren Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen als Getreideprodukte mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad wie Weißbrot. Cornflakes mit Zuckerzusatz und zuckerreiche Varianten sollten nur sehr eingeschränkt verzehrt werden; ein Müsli ohne Zuckerzusatz oder Vollkornflakes wären hier die bessere Variante. Bei Obst und Gemüse sollte auf Abwechslung und Bevorzugung saisonaler Angebote geachtet werden. Weiterhin sind Milchprodukte vorzuziehen, die zuckerfrei und fettarm sind. Hinsichtlich der Getränke gelten Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, Fruchtsaftschorlen als sehr wünschenswert, wünschenswert sind zudem Fruchtsäfte und nicht wünschenswert Limonaden wie Eistee, Cola-Getränke, Power-oder Energy-Drinks, Kaffee und Fruchtsaftgetränke. Dabei ist besonders auf die Unterscheidung zwischen Fruchtsäften, die einen Fruchtsaftgehalt von 100% besitzen, und Fruchtsaftgetränken, die einen hohen Zucker- und Wasserzusatz enthalten und nur ca. 20% Fruchtsaftgehalt besitzen, hinzuweisen.

Das Frühstück ist eine bedeutende Mahlzeit. Wie entscheidend auch das 2. Frühstück ist, zeigt die Leistungskurve (Folie LI 2). Wird nach dem ersten Frühstück zu Hause auch ein zweites Frühstück in der Schule eingenommen, verfügt Ihr Kind über eine höhere Leistungsbereitschaft als wenn kein zweites Frühstück eingenommen wird. Dies ist in der Abbildung an der höheren Leistungskurve, die die Leistungsbereitschaft mit Zwischenmahlzeiten (wie z. B. das zweite Frühstück) angibt, erkennbar. Aufgrund der Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und der physiologischen Leistungsbereitschaft muss dem Frühstück und dem Schulfrühstück eine wesentliche Bedeutung beigemessen werden. Langjährige Untersuchungen haben ergeben, dass anstelle der traditionellen drei Hauptmahlzeiten besser fünf kleinere Mahlzeiten eingenommen werden sollten. Durch diese Aufteilung werden zu große Pausen vermieden, welche ein starkes Absinken des Blutzuckerspiegels mit sich führen. Kleinere, leicht verdaulichere Mahlzeiten belasten den Magen weniger und versorgen den Körper kon-

tinuierlich mit den wichtigsten Nährstoffen. Somit wird ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels verhindert.

Die Leistungskurve sinkt nach dem Erreichen des morgendlichen Höhepunktes auf das sogenannte Mittagstief ab. Nun zeigt sich die Wichtigkeit des Schulfrühstücks: Es trägt dazu bei, dass die Leistungsbereitschaft in der zweiten Hälfte des Vormittags nicht zu stark absinkt.

Der Gesamtenergiebedarf bestimmt den Umfang von Frühstück und Schulfrühstück. Mit dem Frühstück und dem Pausenbrot sollten etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Nährstoffen gedeckt werden. Das Frühstück sollte aus vier Komponenten bestehen: Getreideprodukt, Obst oder Gemüse, Milch oder Milchprodukt sowie ein ernährungsphysiologisch sinnvolles Getränk (Folie LI 3 und LI 4 zeigen einige Beispiele und Vorschläge, wie das Pausenfrühstück oder das Frühstück aussehen können).

Umfragen haben ergeben, dass es eine große Diskrepanz zwischen den Einschätzungen der Eltern und der Vorlieben ihrer Kinder gibt. Eine Nachfrage bei den Kindern schafft Gewissheit, dass das Pausenbrot nicht im Mülleimer landet. Außerdem ist ein Mitwirkungsrecht für Kinder von Vorteil. So lernen Sie die Vorlieben Ihres Kindes kennen. Außerdem sollte für Abwechslung gesorgt werden. Immer das gleiche Brot und der gleiche Aufstrich sind langweilig und zu einseitig. Mit Rohkost oder Frischobst kann ein Pausenbrot ansprechender gestaltet werden.

Ratschläge, die im Rahmen des Frühstücks beachtet werden sollten, sind zum Beispiel:

- Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihren Kindern zu frühstücken. Haben Sie es morgens selbst eilig, so decken Sie am Vorabend, so weit dies möglich ist, den Tisch.
- Als Eltern sind Sie auch hinsichtlich des Frühstücksverhaltens ein Vorbild für Ihre Kinder. Sollten Sie selbst morgens nicht frühstücken, so werden Sie sicherlich auch Ihr Kind nicht davon überzeugen können. (Folie LI 5)
- Geben Sie Ihrem Kind je nach morgendlichem Appetit immer eine mehr oder weniger üppige Zwischenmahlzeit für die Schule mit.
- Zwingen Sie Ihr Kind morgens nicht zum Frühstücken. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was und wie viel es in die Schule mitnehmen will.
- Kinder, die nach dem Aufstehen eine längere Anlaufzeit benötigen und nicht frühstücken möchten, mögen eventuell ein Glas Milch oder Kakao. Das Frühstück in der Schule darf dann dementsprechend größer ausfallen.
- Abwechslungsreicher Belag und wechselnde Brotsorten machen 'die gute alte Stulle' ansprechender. Frische Salatblätter, Apfel- oder Gurkenscheiben pepen das Pausenbrot auf. Schließlich isst das Auge auch mit!
- Frisches Obst oder Gemüserohkost sind geeignete Beilagen.
- Eine Alternative zum belegten Brot stellt das Müsli dar. Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe sind im Müsli enthalten. Mit Milchprodukten, Saft oder frischem Obst kann es, je nach Geschmack, angerichtet werden.

- Zum Frühstücksangebot sollte auch eine tägliche Milchratio zählen. Joghurt, Milch, Quark und Käse sind nur einige Möglichkeiten. Auch hier sollte auf Abwechslung geachtet werden.

In der kommenden Unterrichtszeit wird Ihr Kind im Rahmen eines Stationenlernens die wichtigsten Bestandteile eines gesunden Frühstücks kennen lernen sowie sein eigenes Schulfrühstück anhand bestimmter Kriterien beurteilen lernen. Mit folgendem vereinfachten Ernährungskreis, der die vier Komponenten des Schulfrühstücks beinhaltet, werden die Kinder im Unterricht arbeiten (Folie LI 6).“

### 2.3.5 Materialien und Medien

Zu Beginn des Elternabends werden den Eltern zur Begrüßung zwei Milchmix-Getränke sowie verschiedene Fruchtsäfte und Fruchtsaftschorlen zur Auswahl gereicht. Bei den Getränken handelt es sich um „Kuhler“-Traum, „Schokoladenmix“ und wahlweise Multivitaminsaft, Orangensaft, Apfelsaft sowie Mineralwasser. Rezepte zu den Milchmixgetränken befinden sich im Anhang, die zudem den Eltern am Elternabend zur Mitnahme angeboten werden können. Die Auswahl der Begrüßungsgetränke kann je nach Vorbereitungszeit und Geschmack individuell verändert werden. Die Getränke können mit einem Strohhalm gereicht werden. Der Empfang der Eltern wird nicht nur durch einen Begrüßungsdrink eingeleitet, sondern auch durch Musik, die im Hintergrund leise zu hören ist. Dadurch wird eine nette, ungezwungene Atmosphäre erzeugt und die Eltern werden auf den Abend eingestimmt. Unter den Begrüßungsdrinks bzw. den Gläsern werden in gleich verteilter Anzahl verschieden farbige Klebepunkte angebracht. Diese dienen einer Gruppeneinteilung nach dem Zufallsprinzip für die spätere Gruppenarbeit. Eine solche Gruppenbildung ermöglicht die Zusammenarbeit von Eltern, die ansonst weniger Kontakt haben, und fördert die Integration aller Beteiligten.

Die an der Tafel befestigten Schilder mit entsprechenden Impulsen zum Thema werden als Ausgangspunkt für ein Gespräch bzw. eine Diskussion in Gruppenarbeit eingesetzt.

Die leeren Plakate und Folien mit den jeweiligen Stiften ermöglichen eine Visualisierung der Gedanken der Eltern. Diese Ansammlung von Gedanken der einzelnen 'ICHs' findet sich auf diesen Medien wieder und ist für eine mögliche spätere Erinnerung hilfreich. Ausgehend von verschiedenen Gedanken, Meinungen etc. der 'ICHs', entsteht ein Gesamtgefüge, welches ein 'WIR' widerspiegelt.

Um ganzheitlich im Sinne der Themenzentrierten Interaktion zu lernen, ist ein lebendiges Lernen erforderlich. Die Folien sind ebenfalls zur Veranschaulichung gedacht. Hierbei dient der Overheadprojektor als Hilfsmittel, das Medium Folie zu gebrauchen.

Die Zubereitung eines gesunden Frühstücks in Gruppenarbeit gewährleistet eine handlungsorientierte Vermittlung, wie ein gesundes, vollwertiges und ansprechendes Frühstück für die Kinder zubereitet werden kann bzw. wie die Kinder für ein solches begeistert werden können. Für die Zubereitung wird die Verwendung von abwaschbaren Tischdecken empfohlen. Die benötigten Lebensmittel und Küchengeräte orientieren sich an der Anzahl der Teilnehmer und werden soweit wie möglich in zerkleinerter bzw. geschnittener Form angeboten, um eine schnellere Zubereitung zu gewährleisten. Laminierte Bilder mit Zubereitungsvorschlägen dienen als Anregung und Orientierung.

### 2.3.6 Methodisch-didaktischer Kommentar in Anlehnung an TZI

Der Einstieg des Elternabends besteht in der Begrüßung der Eltern durch die Lehrkraft bzw. des Erziehers sowie eventuell des Pflegschaftsvorsitzenden. Die Vorstellung des Referenten und seines persönlichen Bezugs zum Thema soll eine Beteiligung der Gruppe hervorrufen. So schreibt auch Cohn (1993): „Die Gruppe ist persönlich beteiligt, wenn einer der Teilnehmer von sich selbst spricht; sie nimmt sein heftiges Herzklopfen und sein schweres Atmen als wichtig auf.“ Der Referent stellt sich der Gruppe als Chairman der Gruppe und seiner selbst vor. Eine Motivation zum Einstieg in die Gruppenarbeit findet bei der Gruppeneinteilung mithilfe der farbigen Punkte unter den Begrüßungsdrinks statt. Neben der Gruppeneinteilung nach dem Zufallsprinzip kommt auch noch der Überraschungseffekt. Für das Arbeiten in Kleingruppen spricht das oben genannte Zitat Cohns. In einer kleinen Gruppe werden sich die einzelnen 'ICHs' eher zu ihrem persönlichen Empfinden äußern und somit ist ein größeres persönliches Beteiligtsein der Gruppe zu erwarten.

Der Gesamtüberblick über den Abendverlauf soll eine Erleichterung für die Gruppe darstellen. So hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, für sich einen persönlichen Anknüpfungspunkt zu erkennen, mit welchem ihm ein Einstieg in das Thema erleichtert wird. Mit der Einführung kann die Referentin das Thema in dem Gesamtzusammenhang darstellen und begründen, warum das Thema von Bedeutung ist. Diese Transparenz gibt den Gruppenteilnehmern die Möglichkeit des Mitgehens und Reagierens (Langmaack 1991). Werden Zusammenhänge erkennbar, so schwindet das Gefühl der Abhängigkeit bei den Gruppenmitgliedern.

Die Benennung des Themas und die Einführung benennt Langmaack als *Eröffnungsphase*. Sie unterteilt die Themenbearbeitung in verschiedene Stationen, welche sie als Arbeitsgrundlage zur Erreichung des Ziels bezeichnet. Nach der Eröffnungsphase folgt die *Bearbeitungsphase* (Langmaack 1991). Wichtige Teilaspekte des Themas werden genauer betrachtet. Dies geschieht bei dem Elternabend mit der gemeinsamen Diskussion bzw. dem gemeinsamen Gespräch. Die einzelnen Teilnehmer setzen sich mit Teilaspekten des Themas auseinander. Dabei werden die drei zeit- und ortsbestimmenden Ebenen, die bei der Bearbeitung eines Themas möglich sind, berücksichtigt. Diese wirken gegenseitig aufeinander ein. Bei dem Elternabend werden die Ebenen des Dort und Damals der Vergangenheit und die des Hier und Jetzt der Gegenwart aufgegriffen (Langmaack 1991). „Mein Frühstück in der Kindheit? Ich erinnere mich noch genau, dass...“ greift die Ebene des Dort und Damals auf und versucht Gedanken, Erinnerungen und Vorerfahrungen der Eltern bezüglich des Frühstücks mit einzubeziehen. Es werden alle Erfahrungen außerhalb des Elternabends und die zeitlich zurückliegenden einbezogen. Ebenso gehört das Lebensumfeld jedes Einzelnen dazu. Lediglich der Arbeitsimpuls „Schulfrühstück – da habe ich eine Idee!“ setzt sich mit der zukünftigen Situation auseinander. Bei den anderen zwei Arbeitsimpulsen wird auf der Ebene des Hier und Jetzt der Gegenwart gearbeitet. Das Leben, Handeln und Zusammenwirken ereignet sich immer im Augenblick der Gegenwart (Langmaack 1991). Die Gegenwart wird immer auch von der Vergangenheit beeinflusst. So ist es auch bei der Frühstückssituation.

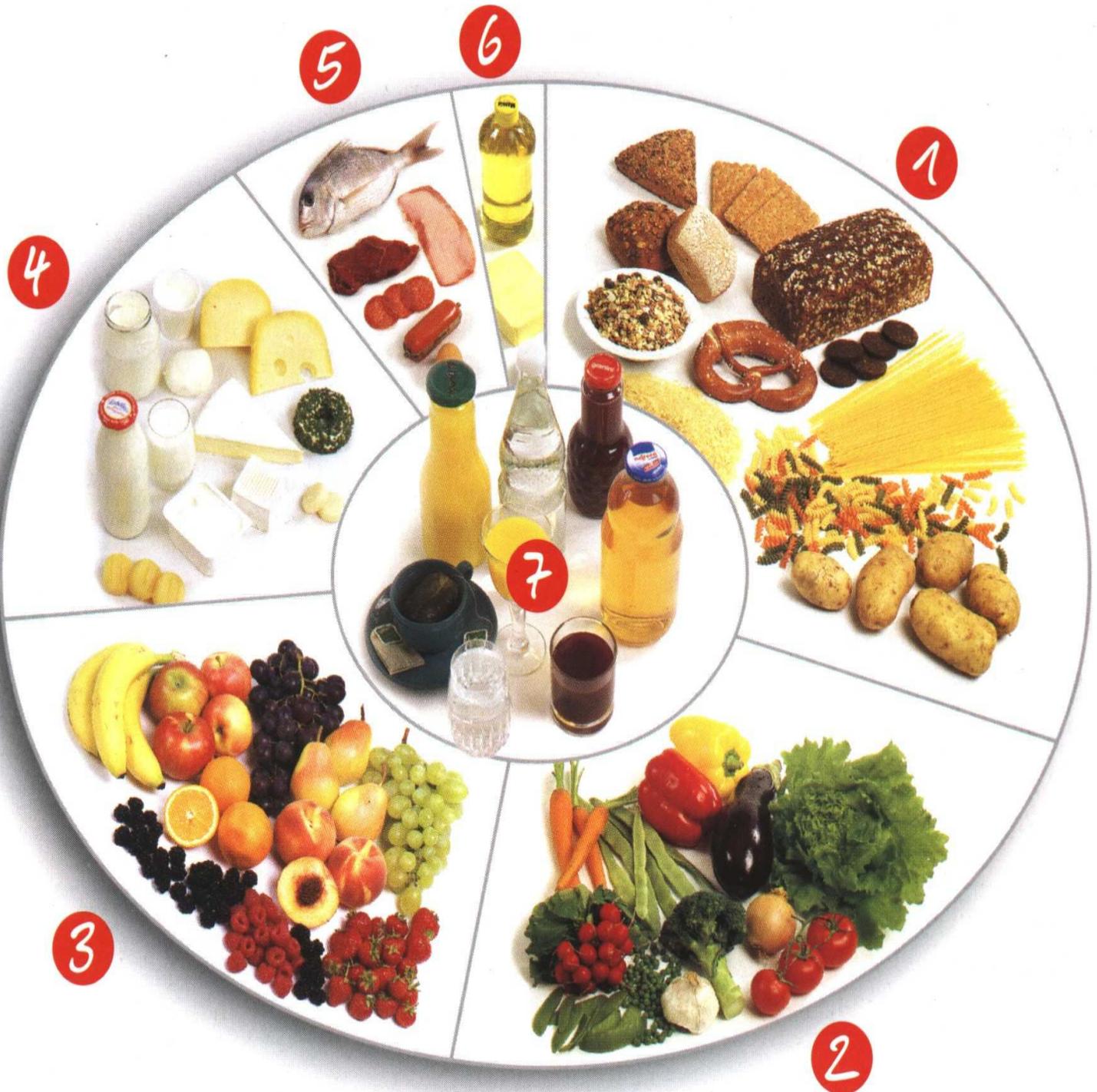
Der Vortrag des Referenten ist auch zu der Bearbeitungsphase zu zählen, aber dennoch schon ein weiterer Schritt in die *Entscheidungsphase*. Schritte der Veränderung werden in dem Vortrag aufgezeigt und Beispiele genannt. Genau dies kennzeichnet die Entscheidungsphase, obwohl die wirklichen Entscheidungen erst in der handlungsorientierten Gruppenarbeit getroffen werden. Diese findet auf der Ebene des Da und Später statt. Diese Phase kennzeichnet sich durch die Festlegung der Schritte in die Veränderung. „Wie kann ich mein Kind für das Frühstück begeistern?“, „Wie kann ich ein gesundes, vollwertiges und ansprechendes Frühstück für mein Kind zubereiten?“ - ein Schritt in die Zukunft und zur Veränderung. Die Gruppenarbeit findet wie zuvor in Kleingruppen statt. Die „Besichtigung“ der von den einzelnen Gruppen zubereiteten Frühstücksvarianten schließt daran an und ermöglicht es, weitere Anregungen und Ideen zu erhalten. Es folgt ein erneutes Zusammenfinden der Gruppen, um konkrete Vorschläge zur Umsetzung eines gesunden Frühstücks in der Schule und zu Hause zu sammeln. Die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit werden auf Plakaten oder Folien festgehalten. In einem gemeinsamen Gespräch sollen die erarbeiteten Ideen und Vorschläge ausgetauscht werden, damit eine konkrete Umsetzung dieser geplant werden kann. Die Planung einer langfristigen Umsetzung eines gesunden Frühstücks in der Klasse und zu Hause wird als *Integrationsphase* bezeichnet. Gekennzeichnet durch die Übertragung in die Realität schließt sie die Themenbearbeitung ab.

## 2.4 Anhang

# Verlaufsplan des heutigen Elternabends

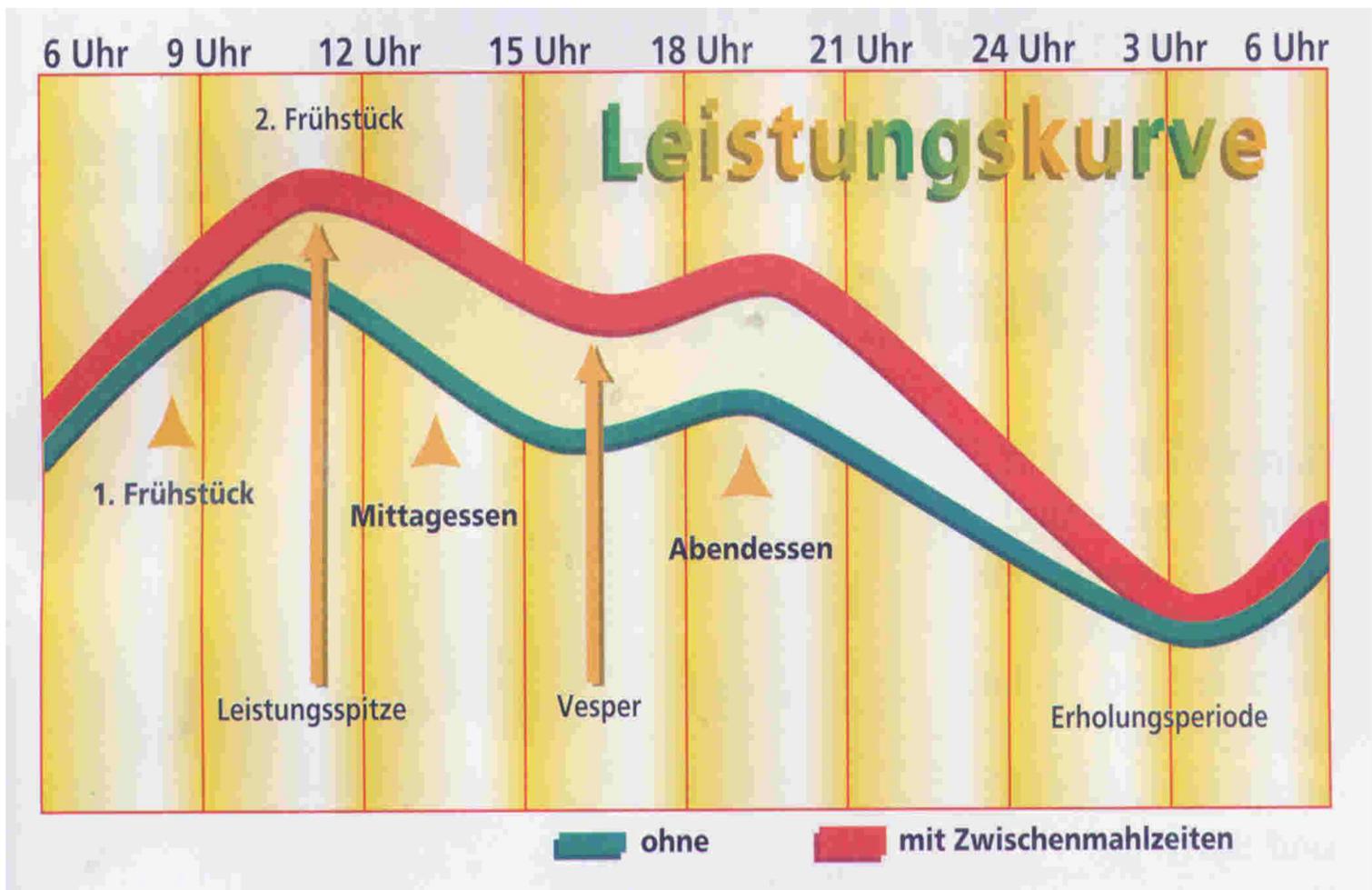
- 1) Gruppenarbeit:**  
Erste Gedanken zum Thema “(Schul-)Frühstück”  
(15 min)
- 2) Präsentation**  
der einzelnen Gruppenergebnisse im Plenum (20 min)
- 3) Fachwissenschaftlicher Vortrag** (ca. 10 min)
- 4) Gruppenarbeit:**  
Zubereitung verschiedener Frühstücksvarianten (15 min)
- 5) Betrachten**  
der Frühstücksvarianten der anderen Gruppen (5 min)
- 6) Gruppenarbeit:**  
Ideensammlung:
  - Wie kann ein gesundes Frühstück sowohl zu Hause als auch in der Schule umgesetzt werden?
  - Was können wir Eltern tun?
  - Wie können evtl. Probleme beseitigt werden?(10 min)
- 7) Gemeinsames Gespräch**  
über die in der Gruppenarbeit entwickelten Ideen -  
konkrete Umsetzungsplanung (15 min)
- 8) Offener Ausgang**  
des Abends/ Verzehren der zubereiteten Lebensmittel/  
Zeit für evtl. offene Fragen und Gespräche

# Der Ernährungskreis



aus: aid-infodienst (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: Eigenverlag, 2001

# Leistungskurve, mit und ohne Zwischenmahlzeiten



Quelle: aid-Heft 1016/1995

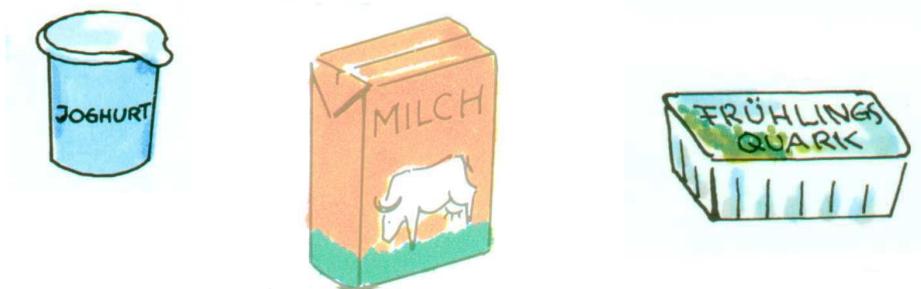
# DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK

Das ideale Frühstück besteht aus **vier Komponenten**:

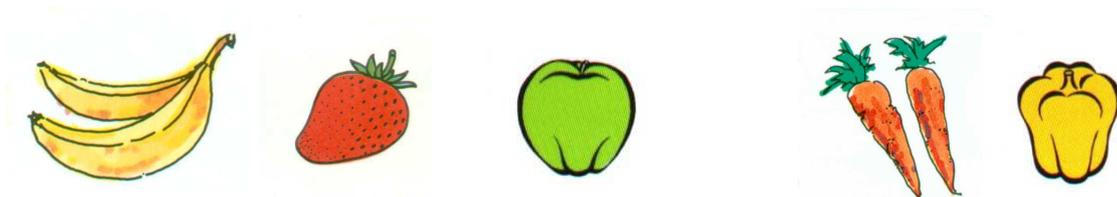
## 1. Getreideprodukte (z. B. Brot oder Müsli)



## 2. Milch oder Milchprodukte (z. B. Joghurt)



## 3. Frisches Obst oder Gemüse



## 4. Getränk



## Beispiele für Frühstücksideen

**Brot mit Belag,**  
dazu etwas frisches **Obst** oder **Gemüse**  
und ein Becher **Kakao** oder **Milch**  
und ein Glas **Mineralwasser** oder **Apfelschorle**



**Brötchen mit Käse,**  
dazu etwas frisches **Obst**  
und ein Becher **Früchtetee** oder **Saft**

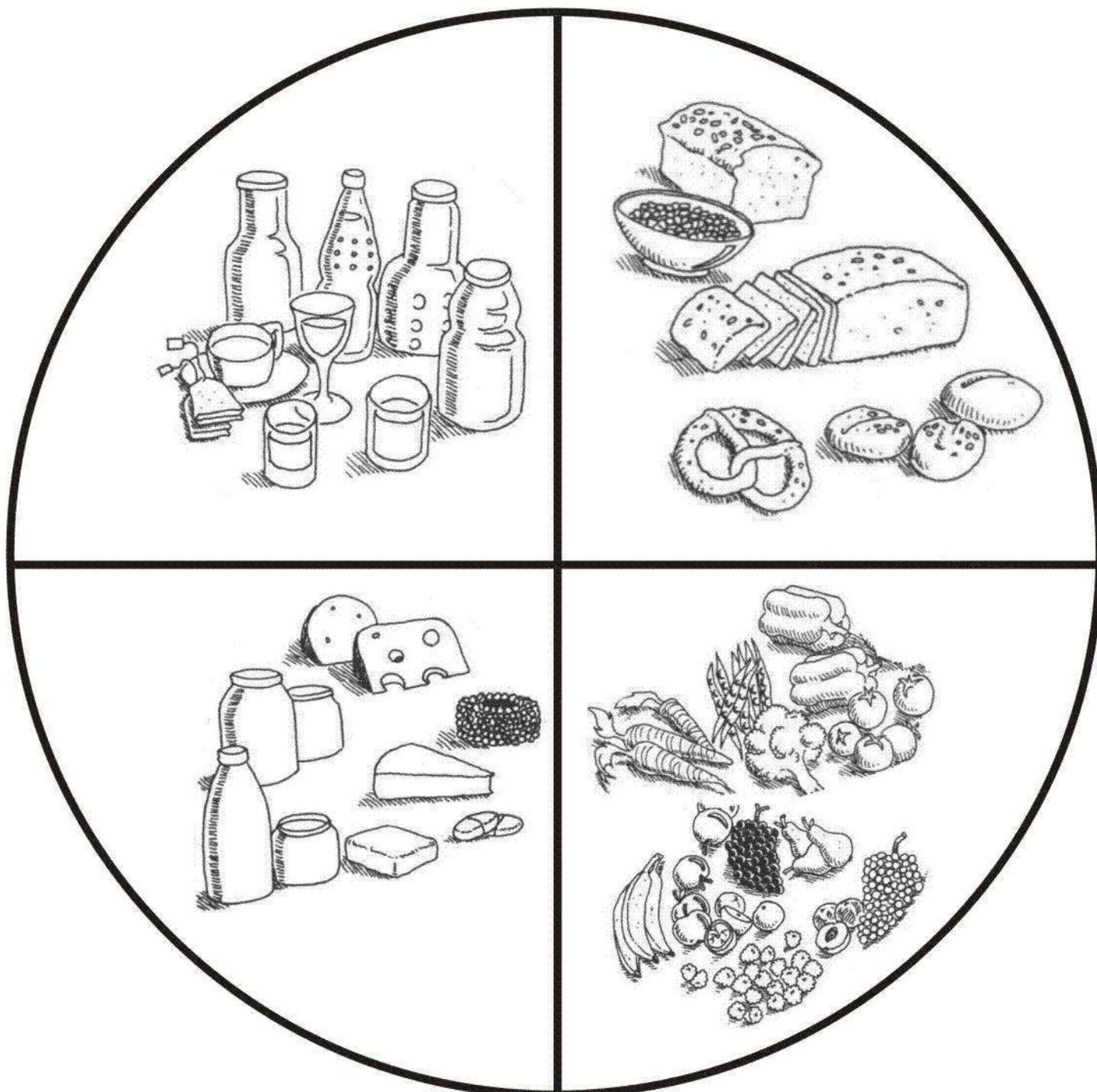


**Müsli mit Joghurt** oder **Milch,**  
dazu etwas frisches **Gemüse**  
und ein Glas **Saft** oder **Mineralwasser**





# Vereinfachter Frühstückskreis zur Bewertung



# Ratschläge für das (Schul-)Frühstück

- Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihren Kindern zu frühstücken. Haben Sie es morgens selbst eilig, so decken Sie am Vorabend, so weit dies möglich ist, den Tisch.
- Als Eltern sind Sie auch hinsichtlich des Frühstücksverhaltens ein Vorbild für Ihre Kinder. Sollten Sie selbst morgens nicht frühstücken, so werden Sie sicherlich auch Ihr Kind nicht davon überzeugen können.
- Geben Sie Ihrem Kind je nach morgendlichem Appetit immer eine mehr oder weniger üppige Zwischenmahlzeit für die Schule mit.
- Zwingen Sie Ihr Kind morgens nicht zum Frühstücken. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was und wie viel es in die Schule mitnehmen will.
- Kinder, die nach dem Aufstehen eine längere Anlaufzeit benötigen und nicht frühstücken möchten, mögen eventuell ein Glas Milch oder Kakao. Das Frühstück in der Schule darf dann dementsprechend größer ausfallen.
- Abwechslungsreicher Belag und wechselnde Brotsorten machen 'die gute alte Stulle' ansprechender. Ein frisches Salatblatt, Apfel- oder Gurkenscheiben peppen das Pausenbrot auf. Schließlich isst das Auge auch mit!
- Frisches Obst oder Gemüserohkost sind geeignete Beilagen.
- Eine Alternative zum belegten Brot stellt das Müsli dar. Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe sind im Müsli enthalten. Mit Milchprodukten, Saft oder frischem Obst kann es, je nach Geschmack, angerichtet werden.
- Zum Frühstücksangebot sollte auch eine tägliche Milchraktion zählen. Joghurt, Milch, Quark und Käse sind nur einige Möglichkeiten. Auch hier sollte auf Abwechslung geachtet werden.

## Rezepte für Milchmix-Getränke

### „Kuhler“ Traum (2 Gläser)

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
4	Eiswürfel	je 2 in ein Glas geben	Abfallbehälter, Ablageteller, 2 Probierlöffel,
100 ml	Vollmilch, frische	darüber gießen	2 Probierlöffel,
100 ml	Pfirsichsaft	zuletzt hinzufügen	2 hohe Gläser, Messbecher, Teelöffel
1 Tl	Zitronensaft		

Dekoration: Deko-Schirmchen (in Pfirsichform oder mit aufgespießtem Pfirsichstück)

### Schokoladen-Mix (2 Gläser)

Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150 g (1 Becher)	Jogurt	Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit Mixaufsatz vermischen.	Abfallbehälter, Ablageteller, 2 Probierlöffel,
125 ml	Vollmilch, frische		Esslöffel, Teelöffel, Messbecher, Küchenmaschine mit Mixaufsatz
1 - 2 Tl	Zucker		2 hohe Gläser
2 El	Kakao		

Dekoration: Je 1 Tl Schokostreusel auf die Mixmilch streuen.

# Frühstücksanregungen

## Frühstücks – Vorschlag 1 „Obstspieß“ (für 1 Portion):

---

### Zwei Obstspieße:

Das Obst (Apfel, Kiwi, Apfelsine, Erdbeeren, Banane, Birne, Weintrauben) wird in Stücke bzw. Scheiben geschnitten und je nach Wunsch abwechselnd auf den Spieß gegeben.

Auf das zubereitete Obst werden anschließend einige Spritzer Zitronensaft gegeben.

Dazu wird ein Milchgetränk wie z. B. Kakao gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

## Frühstücks – Vorschlag 2 „Rohkostvariation“ (für 1 Portion):

---

### Rohkost + Dip:

Die Gemüsesorten (Paprika, Kohlrabi, Möhre, Gurke) werden in Streifen geschnitten. Für den Dip werden die gemischten Kräuter mit dem Quark verrührt und anschließend mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Zu der Rohkostvariation werden 6 Vollkornkräcker gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

## Frühstücks – Vorschlag 3 „Gurkendreiecke“ (für 1 Portion):

---

### Gurkenvollkornbrot im Dreieckformat:

Das Vollkornbrot wird mit Frischkäse bestrichen und die Gurkenscheiben sowie die Petersilie auf das Brot gelegt.

Das zubereitete Brot wird anschließend in mehrere Dreiecke geschnitten.

Zu diesem Gurkenbrot werden geschnittene Obststücke gereicht (z. B. Apfelstücke mit Zitronensaft beträufelt).

Getränk: z. B. Orangensaftschorle, Mineralwasser

#### **Frühstücks – Vorschlag 4 „Fitmacher: Käsevollkornbrot “ (für 1 Portion):**

---

##### **Vollkornbrot mit Käse und Rohkost:**

Das Vollkornbrot wird mit einem fettreduziertem Streichfett bestrichen. Danach werden folgende Lebensmittel in entsprechender Reihenfolge auf das bestrichene Vollkornbrot gelegt: Salatblatt, Käsescheibe, Tomatenscheibe(n).

Dazu werden entweder geschnittene Obststücke (z. B. Birnenstücke mit Zitronensaft beträufelt) oder ein fettarmer Joghurt gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, Apfelsaftschorle

#### **Frühstücks – Vorschlag 5 „Fitmacher: Schinkenvollkornbrot “ (für 1 Portion):**

---

##### **Vollkornbrot mit Schinken und Rohkost:**

Das Vollkornbrot wird mit einem fettreduziertem Streichfett bestrichen. Danach werden folgende Lebensmittel in entsprechender Reihenfolge auf das bestrichene Vollkornbrot gelegt: Salatblatt, Schinkenscheibe, Gurkenscheibe(n), Petersilie.

Dazu wird ein fettarmer Joghurt gereicht.

Getränk: z. B. ungesüßter Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftschorle

#### **Frühstücks – Vorschlag 6 „Obstsalat“ (für 1 Portion):**

---

##### **Gemischter Obstsalat mit Joghurt:**

Das Obst (Apfel, Banane, Kiwi, Birne) wird klein geschnitten, gemischt, mit Zitronensaft beträufelt und in eine Schale oder eine (Pausenbrot-)Dose gegeben. Der Joghurt wird entweder extra bereitgestellt oder über den Obstsalat gegeben. Über den Joghurt werden einige Haferflocken gestreut.

Eventuell kann der Obstsalat auch mit etwas Honig und gehackten Mandeln zubereitet werden.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

### **Frühstücks – Vorschlag 7 „Brotspieß“ (für 1 Portion):**

---

#### **Zwei Brotspieße:**

Die Hälfte der runden Pumpernickel wird mit Frischkäse und die andere Hälfte der Pumpernickel mit Leberwurst bestrichen.

Die Cornichons, bestrichenen Pumpernickelscheiben und Cocktailtomaten werden, je nach Wunsch, abwechselnd auf die Spieße gegeben.

Getränk: z. B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorle, ungesüßter Tee

### **Frühstücks – Vorschlag 8 „Obst-Müsli“ (für 1 Portion):**

---

#### **Müsli mit Milch und Obst:**

Das Obst (entweder Erdbeeren, Pfirsich, Apfel oder Banane) wird klein geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt und zu dem Müsli gegeben. Anschließend wird die Milch hinzugefügt.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

### **Frühstücks – Vorschlag 9 „Süßes Vollkornbrötchen“ (für 1 Portion):**

---

#### **Vollkornbrötchen mit Schokoquark und Banane:**

Der fettarme Quark wird mit ein bis zwei EL Nuss-Nougat-Creme verrührt.

Die Vollkornbrötchenhälften werden jeweils mit dem Schokoquark bestrichen.

Anschließend wird die Banane in Scheiben geschnitten und auf den Quark gelegt.

Getränk: z. B. ungesüßter Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftschorle

## Mengenangaben zu den Frühstücksvorschlägen

Vorschlag	Menge	Lebensmittel
<b>1</b>	1	Apfel
	1	Kiwi
	1	Apfelsine
	ca. 30 g	Erdbeere
	ca. 30 g	Weintraube
	1	Banane
	1	Birne
		Zitronensaft
	<b>2</b>	1
1		Kohlrabi
2		Möhre
1/2		Gurke
100 g		Quark
		Pfeffer
1/2 TI		Salz
1Pk. (TK)		gem. Kräuter
12		Kräcker
<b>3</b>		2 Sch.
	25 g	Frischkäse
	5 g	Gurke
		Petersilie
	<b>4</b>	2 Sch.
2 - 4 Sch.		Gouda
10 g		Streichfett, fettarm
1 - 2		Salatblatt
1		Tomate
		Salz, Pfeffer
<b>5</b>		2 Sch.
	2 - 4 Sch.	Schinken
	10 g	Streichfett, fettarm
	1 - 2	Salatblatt
	2	Cornichon
		Petersilie
<b>6</b>	1	Apfel
	1	Banane
	1	Kiwi
	1	Birne
		Zitronensaft
	1 TI	Honig oder Zucker
	1 EI	Mandeln, gehackt
	150 g (1 Becher)	Joghurt, fettarm
	1 - 2 EI (5 - 10 g)	Haferflocken, blütenzarte

<b>Vorschlag</b>	<b>Menge</b>	<b>Lebensmittel</b>
<b>7</b>	24	Pumpernickelscheiben, rund
	ca. 30 g	Frischkäse
	8	Cornichon
	ca. 30 g	Leberwurst
	8	Cocktailtomate
<b>8</b>	30 g	Müsli
	50 g	Obst
	100 ml	Milch, fettarm
<b>9</b>	2 Sch.	Vollkornbrot
	60 g	Quark
	1 - 2 El	Nuss-Nougat-Creme
	1	Banane
		Zitronensaft

## Einkaufsliste Elternabend

Menge	Lebensmittel	Anmerkungen
1 TL	Honig oder Zucker	
1 El	Mandeln, gehackt	
1 - 2 El	Nuss-Nougat-Creme	
24	Pumpernickelscheiben, rund	
8 Sch.	Vollkornbrot	
2	Vollkornbrötchen	
12	(Vollkorn-)Kräcker	
8	Cocktailtomate	
1	Gurke	
1	Kohlrabi	
2	Möhre	
1	Paprika	
1 Bund	Petersilie	
2 - 4	Salatblatt	
1	Tomate	
1 TL	Pfeffer	
1 TL	Salz	
10	Cornichon	
ca. 55 g	Frischkäse	
2 - 4 Sch.	Gouda	
150 g (1 Becher)	Joghurt, fettarm	
ca. 30 g	Leberwurst	
100 ml	Milch, fettarm	
160 g	Quark (fettarm)	
2 - 4 Sch.	Schinken, gekochter	
20 g	Streichfett, fettarm	
1 - 2 El (5 - 10 g)	Haferflocken, blütenzarte	
30 g	Müsli	
2	Apfel	
1	Apfelsine (Klementine o.ä.)	
3	Banane	
2	Birne	
ca. 30 g	Erdbeere	
2	Kiwi	
50 g	Obst	
ca. 30 g	Weintrauben	
1	Zitronensaft (Zitrönchen)	
1 P. (TK)	gem. Kräuter	
2	Schokoriegel (Knoppers)	
28	Zuckerwürfel	

- Getränke nach Bedarf

### **3 BAUSTEIN 2: Das Stationenlernen „Frühstück mit Pfiff“ zur Einbeziehung der Kinder**

Neben der Einbeziehung der Eltern ist auch die Beteiligung der Kinder an der Ernährungserziehung für eine ganzheitliche und umfassende Vorgehensweise wichtig und notwendig. Der folgende Baustein beinhaltet eine Unterrichtseinheit zum Thema und zeigt auf, wie diese sinnvoll eingesetzt werden kann.

#### **3.1 Informationen zur Unterrichtsform „Lernen an Stationen“**

Die Methode des Stationenlernens ist eine Form des kooperativen Lernens und gehört zu den offenen Unterrichtsmethoden; sie ist in den letzten Jahren besonders in der Grundschuldidaktik entwickelt und eingeführt worden.

Kooperatives Lernen fasst unterschiedliche Formen des Unterrichts zusammen, „deren wesentliche Gemeinsamkeit das gemeinschaftliche Lernen in kleinen Gruppen ist“ (Eilks 2003, S. 51). Konrad und Traub (2001) haben den kooperativen Charakter des Lernens aufgeführt:

- „Lernen ist ein aktiver, konstruktiver Prozess, in dessen Verlauf Lernende neue Informationen mit vorhandenem Wissen verknüpfen, um neue Ideen und Sinnzusammenhänge zu konstruieren.
- Lernen ereignet sich in Kontexten, die den Einzelnen dazu anregen, mit anderen zu kooperieren, um Probleme zu identifizieren und anspruchsvolle Problemlösefertigkeiten zu erwerben.
- Lernende unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht. Breit gefächerte Erfahrungen und Perspektiven werden in die Kooperation eingebracht und bereichern das Lernen.
- Lernen ist ein soziales und kommunikatives Geschehen. Austausch und Diskussion können das Verstehen und die Reflexion des jeweiligen Lerngegenstands optimieren.
- Lernen schließt affektive Dimensionen und das subjektive Erleben mit ein. Kooperative Aktivitäten umfassen damit sowohl soziale als auch emotionale Herausforderungen.“ (Konrad/Traub 2001, S. 5)

Die Effektivität des kooperativen Lernens wird durch zahlreiche Forschungsarbeiten bestätigt. Felder/Brent (1994) verglichen kooperative Methoden mit traditionellen Methoden. Es stellte sich heraus, dass kooperativ Lernende

- „bessere Unterrichtsleistungen,
- eine höhere Ausdauer im Unterricht,
- bessere kognitive Leistungen (schlussfolgerndes und kritisches Denken),
- tieferes Verstehen,
- mehr auf die Aufgabe bezogenes und weniger störendes Verhalten,
- geringeres Niveau an Angst und Stress,
- ausgeprägtere intrinsische Lern- und Leistungs-Motivation,
- höhere Fähigkeit, eine Situation aus der Perspektive anderer zu beobachten,

- ein höheres Maß an positiven und unterstützenden Beziehungen,
- positivere Einstellungen und mehr Selbstachtung“  
aufzeigen.

Das Prinzip des Stationenlernens ist dem Zirkeltraining im Sportunterricht ähnlich. In der Klasse werden unterschiedliche Stationen aufgebaut, welche die Schülerinnen und Schüler in beliebiger Reihenfolge durchlaufen müssen.

Graf (2000, S. 9) hat 6 Thesen zur Bedeutung des Stationenlernens formuliert, die an dieser Stelle vorgestellt werden:

**1. „Stationenarbeit fordert und fördert die Verantwortung für das eigene Lernen“**

Das Stationenlernen verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern, dass sie für sich selber und ihren eigenen Wissensstand verantwortlich sind. Bei dieser Methode wird besonders die Selbstständigkeit gefördert. Zudem bekommen die Lernenden die Chance, Fehler zu erfahren und daraus zu lernen. Sie müssen Probleme, die auftreten, möglichst eigenständig beheben. Verantwortung tragen zu können, hat eine „große Bedeutung für das Leben, die Arbeit und die Mitgestaltung der modernen Industrie- und Wissensgesellschaft“.

**2. „Stationenlernen stellt eine Balance her zwischen Individualität und Sozialität“**

Individualität und Sozialität von Menschen sind untrennbar. Die Schülerinnen und Schüler müssen sowohl anderen Gruppenmitgliedern zuhören als auch ihre eigenen Interessen und Ideen in Gesprächen und Diskussionen einbringen, um ein Gleichgewicht finden zu können.

Den Schülerinnen und Schülern muss die Möglichkeit gegeben werden,

- ihr Vorwissen aus der Alltagswelt (z. B. Erfahrungen) in den Unterricht mit einzubringen,
- „schulisch gewonnene Erkenntnisse möglichst widerspruchsfrei in die eigene kognitiv-affektive Struktur einbauen“ zu können.

**3. „Lernzirkel vermitteln zwischen subjektiver Sicht und objektiver Welt“**

Lernen an Stationen erlaubt eine „subjektive Entfaltung“ der Schülerinnen und Schüler (Motivation) und stellt gleichzeitig „hohe (inhaltliche, methodische, organisatorische, soziale) Anforderungen an die Jugendlichen“.

**4. „Stationenlernen eröffnet Spielräume – in Grenzen“**

Durch die gezielte Aufgabenstellung und die Wahl der Stationen erlernen die Schülerinnen und Schüler nicht nur den Unterrichtsstoff, sondern auch soziale und überfachliche Kompetenzen.

**5. „Lernzirkel unterstützen zielorientierten Wissenserwerb“**

Das zielorientierte Stationenlernen fördert nicht nur das alltägliche „Sach- und Lebenswissen“, sondern auch das Fachwissen.

**6. „Stationenlernen lässt die Bedeutung einer soliden Wissensbasis erkennbar werden“**

Für verantwortliches Handeln im Alltag ist eine gute und solide Wissensbasis notwendig. „Stationenarbeit mit ihren vielfältigen Bezügen nötigt zum Rückgriff auf bereits Erlerntes, Verstandenes; dabei erschließt sich den Lernenden dessen Bedeutung in subjektiv bedeutsamer Weise.“

### 3.2 Allgemeine und organisatorische Informationen zur Unterrichtseinheit

Die vorliegende Unterrichtseinheit zum Frühstück ist an die Unterrichtsform „Lernen an Stationen“ angelehnt. Dabei ist zu beachten, dass sie auch Bestandteile des eher lehrerzentrierten Unterrichtens enthält, die besonders in den Einführungs- sowie Abschlussstunden zum Tragen kommen. Das Stationenlernen ist so organisiert, dass auf die in der Regel noch wenig erfahrenen Kinder im Bereich der offenen Unterrichtsformen Rücksicht genommen wurde, indem der Grad der Öffnung auf ein Mindestmaß reduziert wurde. Die Stationen enthalten nur Pflichtaufgaben; lediglich die Reihenfolge und die Bearbeitung sowie die Lernkontrolle werden durch die Kinder selbstständig bestimmt. Das vorliegende Material bietet zudem auch jeder Lehrkraft die Möglichkeit, je nach Bedingungen und Vorerfahrungen der Kinder die Materialien auch in einem lehrerzentrierten Unterricht einzusetzen, die Lernkontrolle über die Lehrkraft erfolgen zu lassen sowie eine gleichzeitige und von der Lehrkraft vorgegebene Bearbeitung der Aufgaben bzw. Stationen durchzuführen.

Die Materialien zum Stationenlauf besitzen eine gewisse Systematik, die im Folgenden kurz dargestellt wird:

- **Laufzettel** mit Auflistung aller Stationen und zur Übersicht für die Kinder
- **Lehrerinformation** mit Gesamtbeschreibung der Station und methodisch-didaktischen Umsetzungshinweisen
- **Stationendeckblatt** für jede einzelne Station mit Darstellung des benötigten Arbeitsmaterials sowie der Informationen des Arbeitspasses
- **Evtl. Anleitung** zur Unterstützung der Aufgabenbewältigung für die Kinder
- **Arbeitsblatt bzw. Arbeitsblätter** für die Kinder
- **Lösungsblatt bzw. Lösungsblätter** zu den Arbeitsaufgaben als Selbstkontrolle

Vorweg befindet sich eine Auflistung aller vorhandenen bzw. angebotenen Stationen, die als **Laufzettel** für die Kinder dient. Die einzelnen Stationen mit der jeweiligen Stationsnummer sind hier aufgeführt und zur visuellen Unterstützung mit einem Symbol gekennzeichnet. Die Spalte „Fertig“ bietet sowohl der Lehrkraft oder der Erzieherin als auch den Kindern die Möglichkeit, eine Kontrolle und Übersicht über die bereits erledigten bzw. noch zu bearbeitenden Stationen zu haben.

Am Anfang jeder Station befindet sich die **Lehrerinformation**, die eine kurze Gesamtbeschreibung der Station liefert und methodisch-didaktische Umsetzungshinweise gibt.

Die Materialien der einzelnen Stationen sind in der Form unterteilt, dass zunächst ein **Stationendeckblatt** zur Gliederung bzw. Abgrenzung der einzelnen Stationen dient. Nach dem Deckblatt folgt jeweils ein Blatt mit der Stationsnummer und dem entsprechenden Symbol der Station, welches zur Kennzeichnung der einzelnen Stationen im Klassenraum genutzt werden kann. Daran anschließend befinden sich die **Arbeitsblätter** bzw. Materialien für die Kinder. Je nach Bedarf ist zu den Aufgabenblättern eine **Anleitung** vorhanden, die den Kindern Unterstützung bei der Aufgabebearbeitung bietet. Um eine Selbstkontrolle zu gewähr-

leisten, sind die zur Station notwendigen **Lösungsblätter** im Anschluss an die Arbeitsblätter beigelegt.

Das Stationenlernen „Frühstücken mit Pfiff“ sollte nach Möglichkeit in **Partnerarbeit** durchlaufen werden, wobei jedes Kind die Arbeitsblätter bearbeitet, aber die Unterstützung des Partners nutzen kann. Die Kinder dürfen die Reihenfolge der einzelnen Stationen und ihre Bearbeitung frei wählen sowie das Arbeitsmaterial der jeweiligen Station an ihren Arbeitsplatz mitnehmen und bearbeiten. Ausnahmen bilden dabei die Stationen, an denen mit Lebensmitteln gearbeitet wird. Für diese Stationen (2, 3 und 4) muss ein fester Arbeitsplatz eingerichtet werden.

Vor Beginn des Stationenlernens sollte die Lehrkraft den Kindern alle Stationen einmal erklären und auf Fragen eingehen. Diese Erklärungen können mit einer Geschichte verbunden werden. So könnten die Lehrkraft und die Kinder beispielsweise gemeinsam mit dem „Frühstücksexpress“ reisen und unterwegs an 7 Haltepunkten stoppen, um Informationen über die einzelnen Frühstücksstationen zu sammeln.

Jedes Kind bekommt zu Beginn einen Laufzettel, auf dem die bearbeiteten Stationen abgehakt werden. Das Vorgehen beim Abhaken bzw. Kontrollieren der einzelnen Stationen kann von der Lehrkraft bestimmt werden und lässt z. B. ein Kontrollieren durch die Lehrkraft oder ein selbstständiges Abhaken durch die Kinder zu.

Es empfiehlt sich, dass die Lösungsblätter bei der Lehrkraft verbleiben und bei Bedarf von den Kindern dort abgeholt oder eingesehen werden können. Um einen besseren Überblick über die einzelnen Standorte der Stationen zu gewährleisten, werden sie mit den entsprechenden Stationennummern und ihren Symbolen gekennzeichnet.

Die Kinder lernen mit Hilfe des Stationenlernens u. a. eine einfache Methode zur Beurteilung ihres (Schul-)Frühstücks kennen. Die Bestandteile eines gesunden (Schul-)Frühstücks werden in einem Kreis, der in vier Segmente unterteilt ist, dargestellt (s. Abb. 3-1). Die einzelnen Segmente stehen dabei für

1. Getreideprodukte
2. Milch/Milchprodukte
3. Obst/Gemüse
4. Getränke.

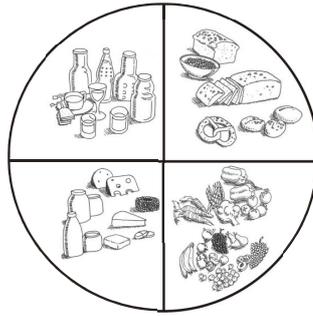


Abb. 3-1: Vereinfachter Frühstückskreis zur Bewertung

Diese Einteilung ist angelehnt an den Lebensmittelkreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Nicht betrachtet wird bei der Darstellungsweise die weitere Unterteilung in die Segmente „Fette/Öle“, „Fleisch/Fisch/Eier“ sowie „Süßigkeiten“. Bestandteile des Frühstücks, die in diese Kategorien fallen, spielen mengenmäßig eine untergeordnete Rolle; „Süßigkeiten“ gehören zudem der Gruppe der nicht wünschenswerten Lebensmittel an. Um die Einfachheit des Verfahrens im Hinblick auf die Zielgruppe zu wahren, wurde auf diese Segmente und Lebensmittelgruppen bezüglich der Bewertung des Frühstücks verzichtet.

### **3.3 Die Einführungsstunde**

# **„DIE EINFÜHRUNGSSTUNDE“**

## Lehrerinformation

### „Einführungsstunde“

#### Anmerkung:

Die hier dargestellte Einführungsstunde kann je nach vorliegenden Bedingungen und Gegebenheiten ein bis zwei Unterrichtsstunden umfassen und sollte vor der Frühstückspause der Kinder durchgeführt werden, um das Frühstück dieser miteinbeziehen zu können.

Wie bereits in Kapitel 3.2 dargestellt, lernen die Kinder mithilfe des Stationenlernens eine einfache Methode zur Beurteilung ihres (Schul-)Frühstücks kennen. Die notwendigen Grundlagen zur Durchführung des Stationenlernens bzw. zur Bearbeitung der Aufgaben erhalten die Kinder in der Einführungsstunde. Zur Vermittlung der Stundeninhalte empfiehlt sich ein Sitzkreis.

#### Notwendige **Materialien:**

- Plakat „leerer Frühstückskreis“ in schwarz-weiß (Segmente ohne Inhalt)
- Plakat „Unser Frühstückskreis“ in bunt
- Zusätzliche kleine Kreise zur Ergänzung des Frühstückskreises
  - Fleisch, Wurst, Eier
  - Fette, Öle
  - Süßigkeiten, Zucker
- Lebensmittel aus den sieben Lebensmittelgruppen (es können auch z. T. leere Verpackungen der entsprechenden Lebensmittel verwendet werden)
- Klebepunkte oder roter Stift
- Blatt „Frühstückskreis“ in schwarz-weiß (Segmente mit Inhalt) für jedes Kind

#### **1. Kennen lernen des Frühstückskreises und Zuordnung von Realobjekten**

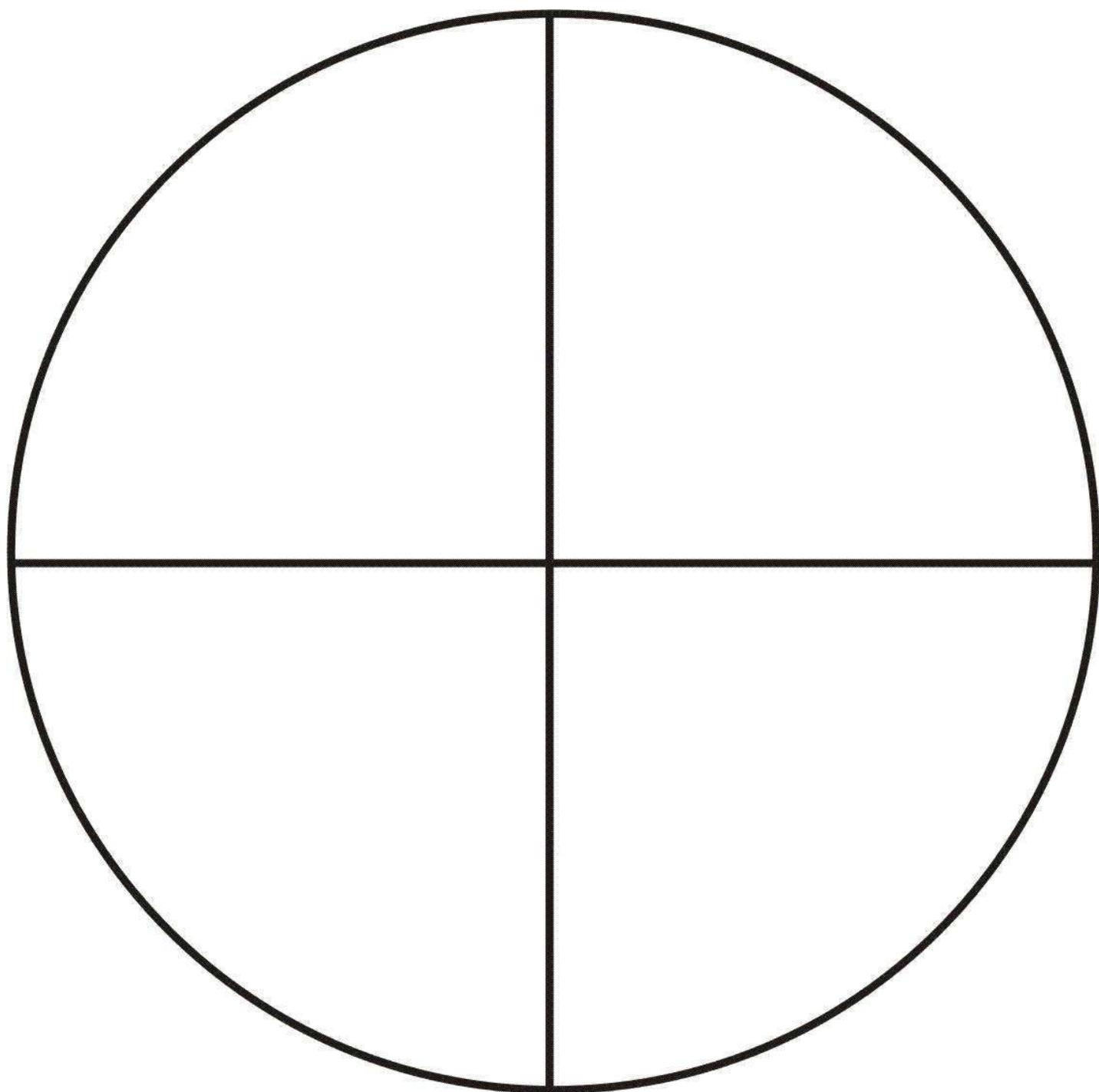
Das Plakat „leerer Frühstückskreis“ mit inhaltslosen Segmenten wird auf den Boden in die Mitte des Sitzkreises gelegt und die Kinder werden über das Thema der Stunde informiert. Um den „leeren Frühstückskreis“ werden die Lebensmittel bzw. die leeren Lebensmittelverpackungen der vier Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst oder Gemüse, Milch bzw. Milchprodukte, Getreide bzw. Getreideprodukte) gelegt. Zunächst wird geklärt, welche Lebensmittel vorhanden sind. In einem nächsten Schritt überlegen die Kinder zusammen mit der Lehrkraft, zu welcher Lebensmittelgruppe die einzelnen Lebensmittel gehören. Die Lehrkraft weist darauf hin, dass der vorliegende Kreis vier Teile enthält, die für vier Lebensmittelgruppen stehen. Die Lebensmittel werden im Laufe des Gesprächs und nach richtiger Zuordnung in die vier leeren Segmente des Kreises gelegt. Zur Hilfestellung und zur Erleichterung der Zuordnung können bereits zu Anfang der Stunde ein oder zwei Lebensmittel in den jeweiligen Kreissegmenten vorhanden sein. Anschließend zeigt die Lehrkraft den Kindern Lebensmittel, die bisher nicht berücksichtigt wurden, wie zum Beispiel eine Salami, ein Paket Butter und eine Tüte Gummibärchen. Es soll darauf hingearbeitet werden, dass die Kinder feststellen,

dass die Lebensmittel in keine der vier Gruppen gehören. Die drei kleinen Kreise, die bereits ausgeschnitten und eventuell laminiert wurden, werden nun zur Ergänzung des großen Frühstückskreises hinzugenommen und die Lebensmittel den drei verbleibenden Lebensmittelgruppen „Fleisch/Wurst/Eier“, „Fette/Öle“ und „Süßigkeiten/Zucker“ zugeordnet. In diesem Zusammenhang sollte man darauf hinweisen, dass diese Kategorien in dem großen Frühstückskreis deshalb nicht zu finden sind, da sie nur in geringen Mengen verzehrt werden sollten. Süßigkeiten sollten zudem möglichst kein Bestandteil des Frühstücks sein. An dieser Stelle sollte des Weiteren darauf hingewiesen werden, dass z. B. bereits Zucker in den Milchgetränken wie Kakao, Vanillemilch usw. oder im Brotbelag wie Nuss-Nougat-Creme, Honig oder Marmelade vorhanden ist und zusätzliche Süßigkeiten daher nicht zu einem guten Frühstück gehören. Ebenso empfiehlt es sich, mit den Kindern im Gespräch zu klären, welche Lebensmittel der einzelnen Segmente wünschenswert oder nicht wünschenswert sind. Für den notwendigen theoretischen Hintergrund und zur Orientierung der Lehrkraft wird auf das Kapitel 3.7 Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks verwiesen.

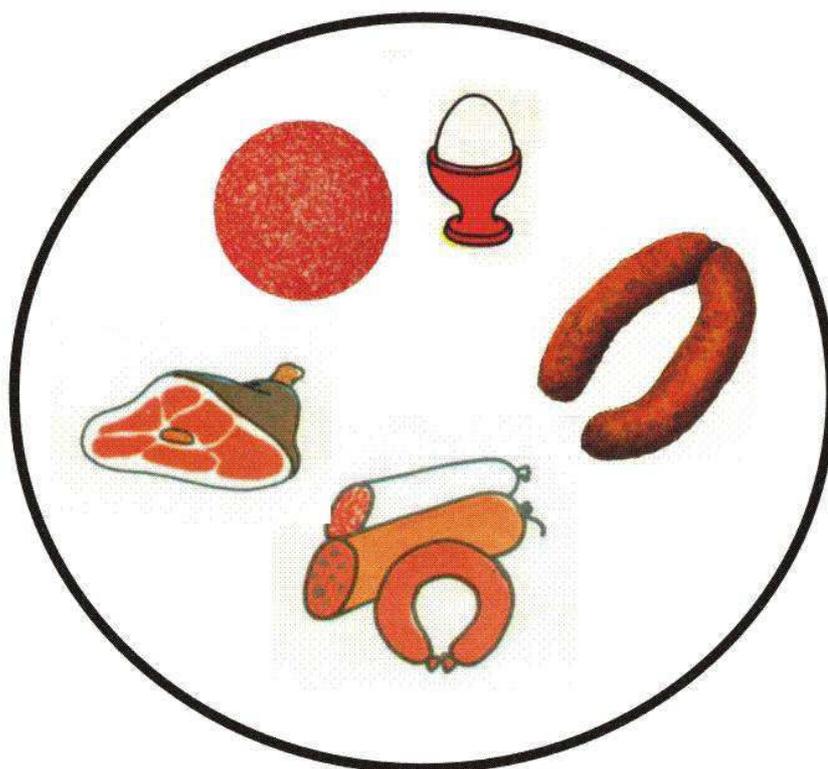
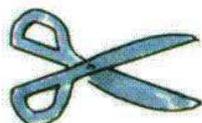
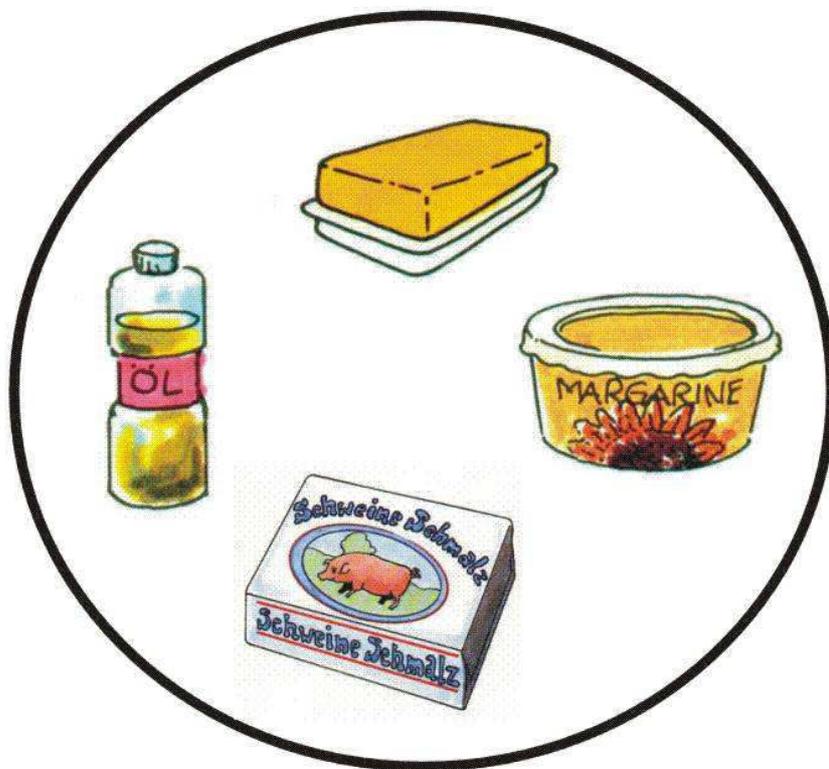
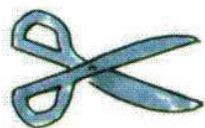
## **2. Überprüfung des Frühstücks der Kinder anhand des Frühstückskreises**

Die Kinder sollen, nachdem sie den Frühstückskreis und die wichtigsten vier Bestandteile eines optimalen Frühstücks kennen gelernt haben, ihr eigenes, von zu Hause mitgebrachtes Frühstück hinsichtlich der vier Komponenten überprüfen. Dazu holt sich jedes Kind sein Frühstück in den Sitzkreis und es wird gemeinsam überprüft, welche Lebensmittel die einzelnen Kinder mitgebracht haben. Für jeden Bestandteil wird ein Klebepunkt o. Ä. in das entsprechende Segment geklebt oder gelegt. Für Lebensmittel der Gruppen „Süßigkeiten“, „Fleisch/Wurst/Eier“ und „Fette/Öle“ werden Klebepunkte auf oder neben die dafür vorgesehenen kleinen Kreise geklebt. Anschließend schauen sich die Kinder gemeinsam mit der Lehrkraft die Gesamtverteilung der Punkte an und klären in einem Gespräch, wo eventuelle Stärken und Defizite bezüglich des Frühstücks in der Klasse erkennbar sind.

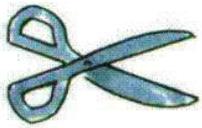
Zum Schluss der Stunde erhalten die Kinder das Blatt „Frühstückskreis“ in schwarz-weiß mit ausgefüllten Kreissegmenten, welches sie als Grundlage weiterer Arbeiten oder Überprüfungen und als Erinnerung an das Gelernte verwenden können. Des Weiteren kann es für eine eventuell zu Hause stattfindende Kommunikation zwischen Eltern und Kind hilfreich sein. Der Frühstückskreis kann z. B. in einer Sachunterrichts- oder Frühstücksmappe der Kinder abgeheftet werden. Weiterhin wird das bunte Plakat „Unser Frühstückskreis“ mit den dazugehörigen kleinen Ergänzungsreisen „Fleisch/Wurst/Eier“, „Fette/Öle“ sowie „Süßigkeiten/Zucker“ in der Klasse aufgehängt, um eine ständige Präsenz des Themas und des Kreises zu gewährleisten.



# Weitere Frühstücksegmente



# Weitere Frühstücksegmente

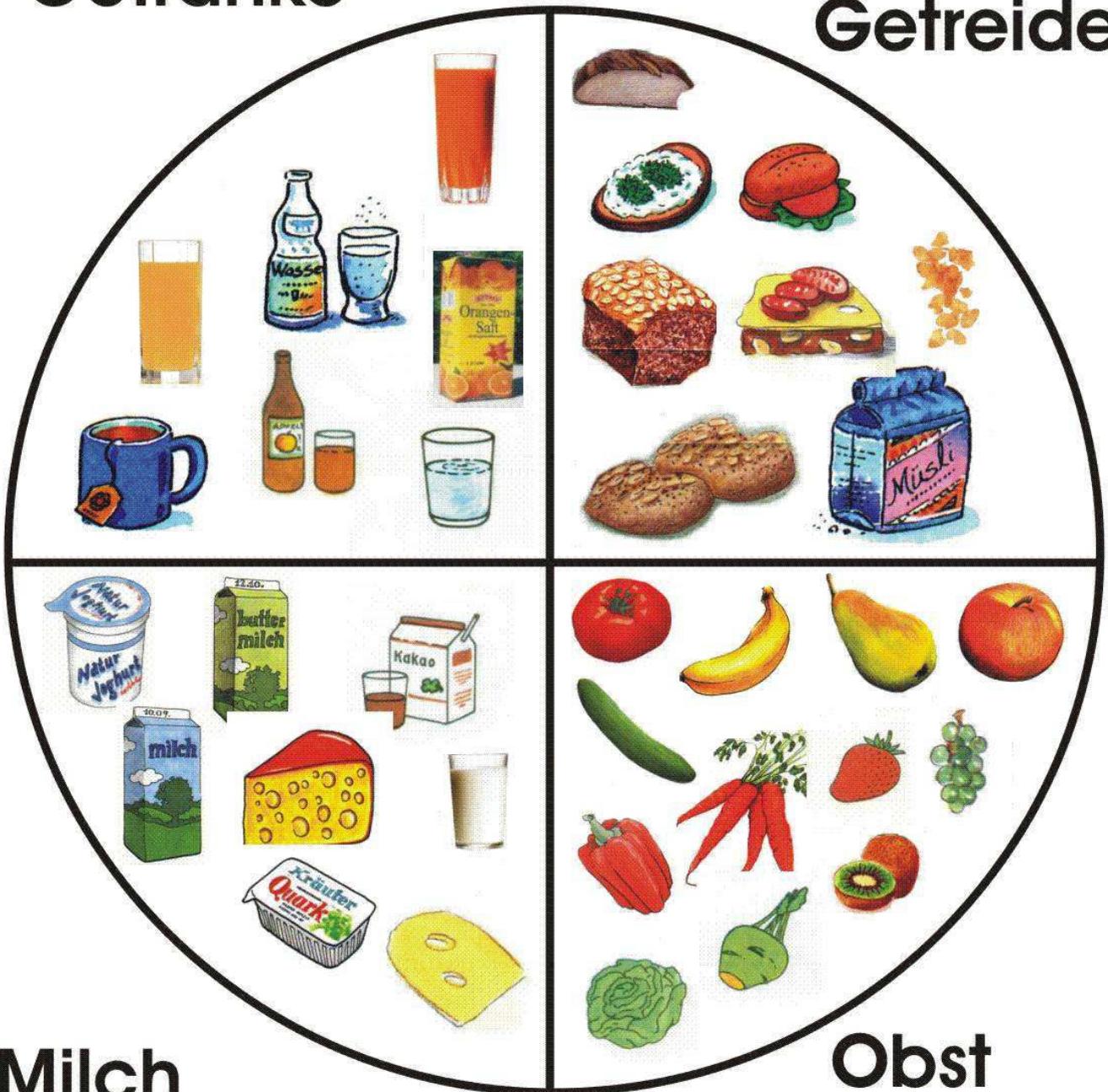


# Unser Frühstückskreis

Getränke

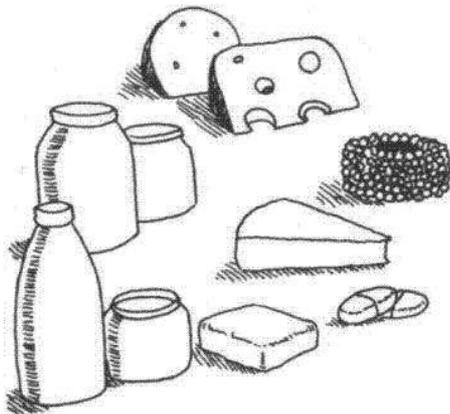
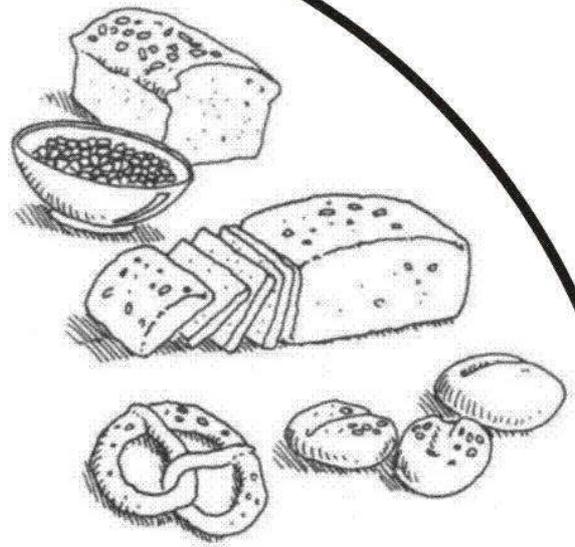
Brot

Getreide



Milch  
Milchprodukte

Obst  
Gemüse



# **„Das Bewegungsspiel“ – „Frühstücken mit Pfiff in vier Ecken“**

### **3.4 Bewegungsspiel zum Frühstückskreis: „Frühstücken mit Pfiff in vier Ecken“**

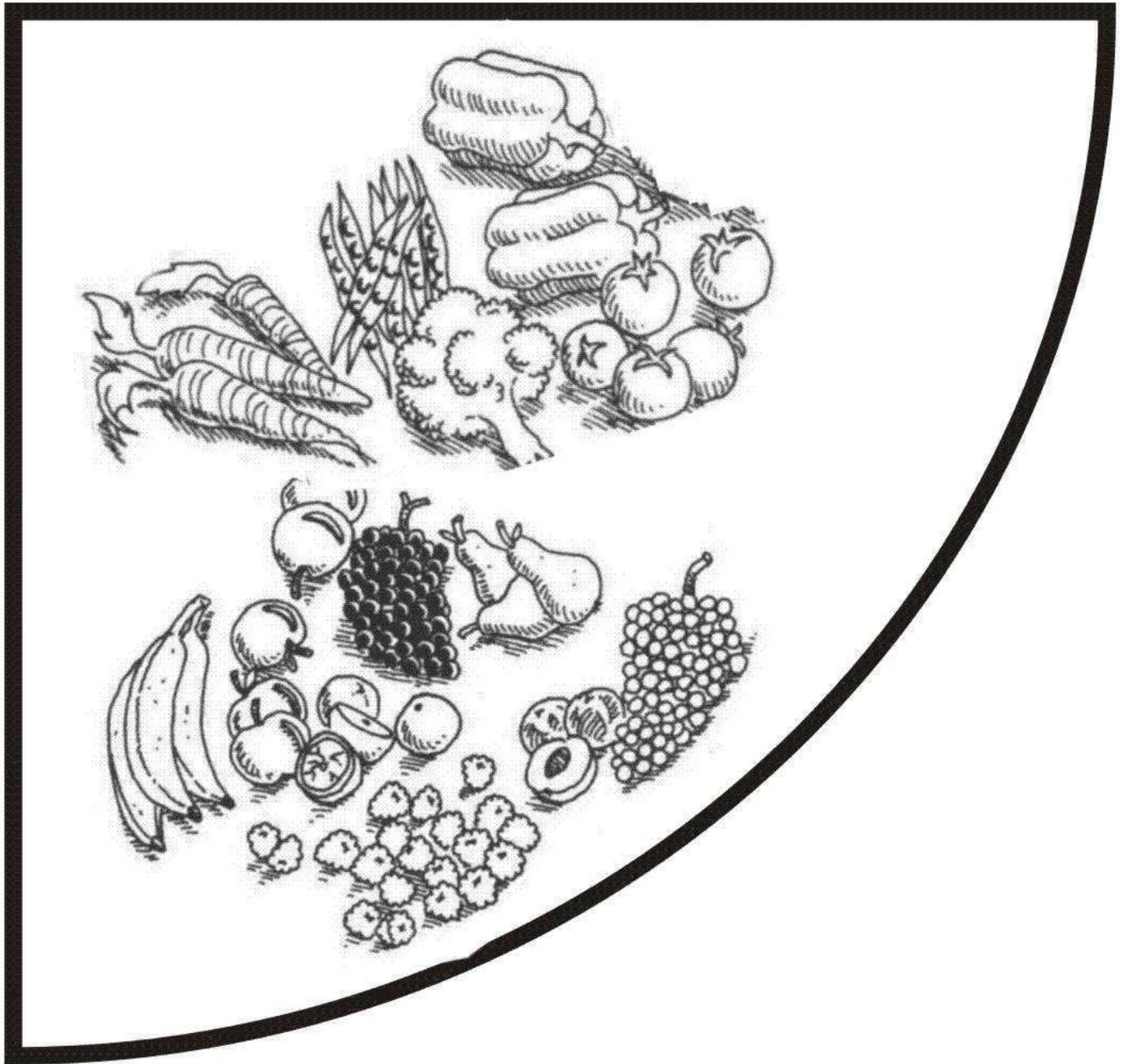
Das Bewegungsspiel kann im Rahmen des Stationenlernens vielfältig eingesetzt werden. Zum einen kann es als Abschluss der Einführungsstunde durchgeführt werden, zum anderen kann es im Laufe des Stationenlernens als Bewegungseinheit je nach Bedarf eingeschoben werden. Zudem dient das Bewegungsspiel besonders auch der Vertiefung und Wiederholung des Wissens in Bezug auf die einzelnen Lebensmittelgruppen und dessen Bedeutung für ein optimales Frühstück. Das Bewegungsspiel ist geeignet, sowohl im Klassenraum, in der Sport- oder Turnhalle oder im Freien, z. B. auf dem Schulhof, eingesetzt zu werden.

#### **Notwendige Materialien:**

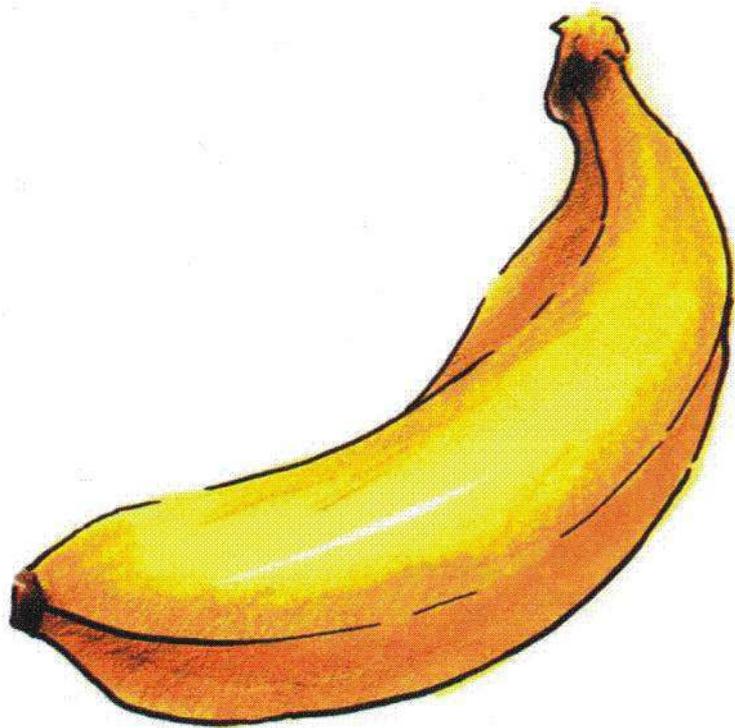
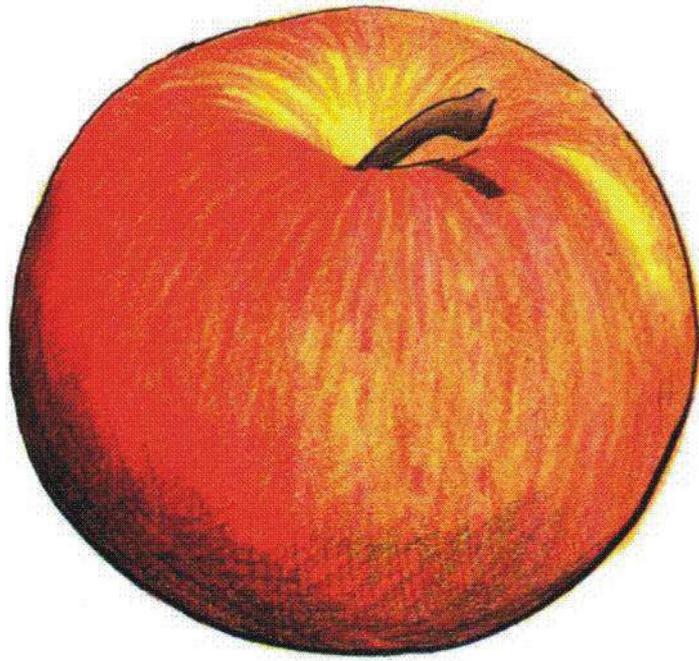
- Vier Frühstückskreissegmente (Hinweis: Um eine langfristige Einsetzbarkeit zu gewährleisten, sollten die Blätter laminiert werden)
- 32 Lebensmittelkarten (DIN A5, laminiert oder in Klebefolie)
- CD-Player oder Kassettenrekorder sowie Musik-CD's bzw. Kassetten

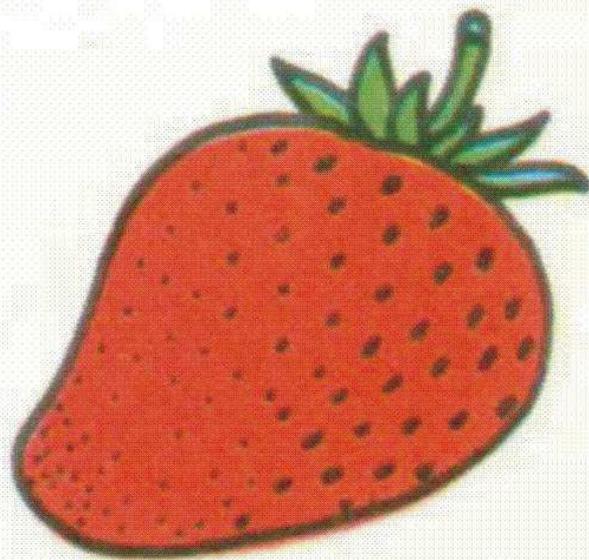
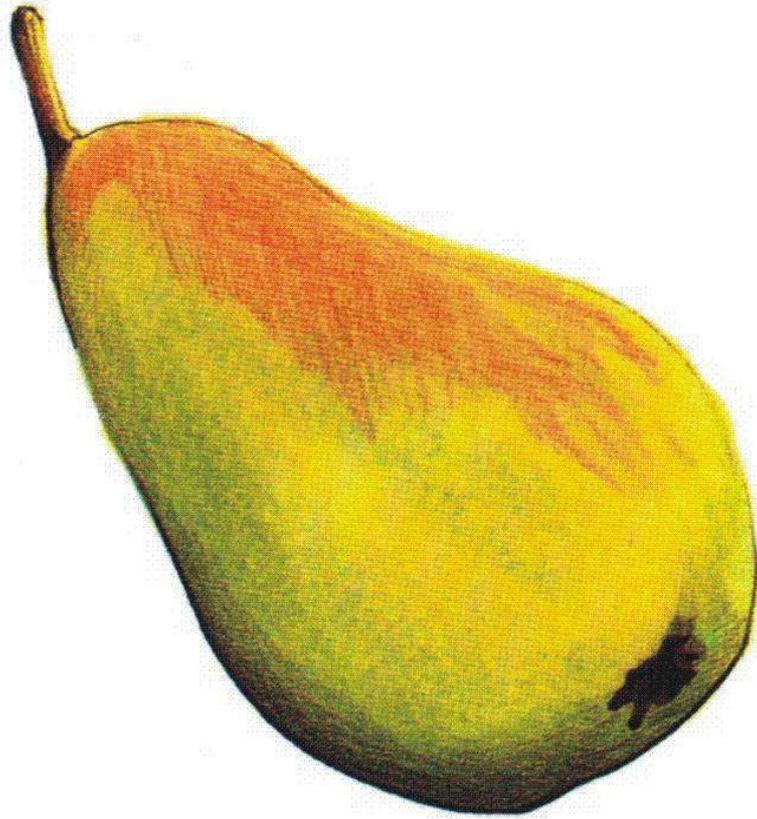
#### **Durchführung des Bewegungsspiels**

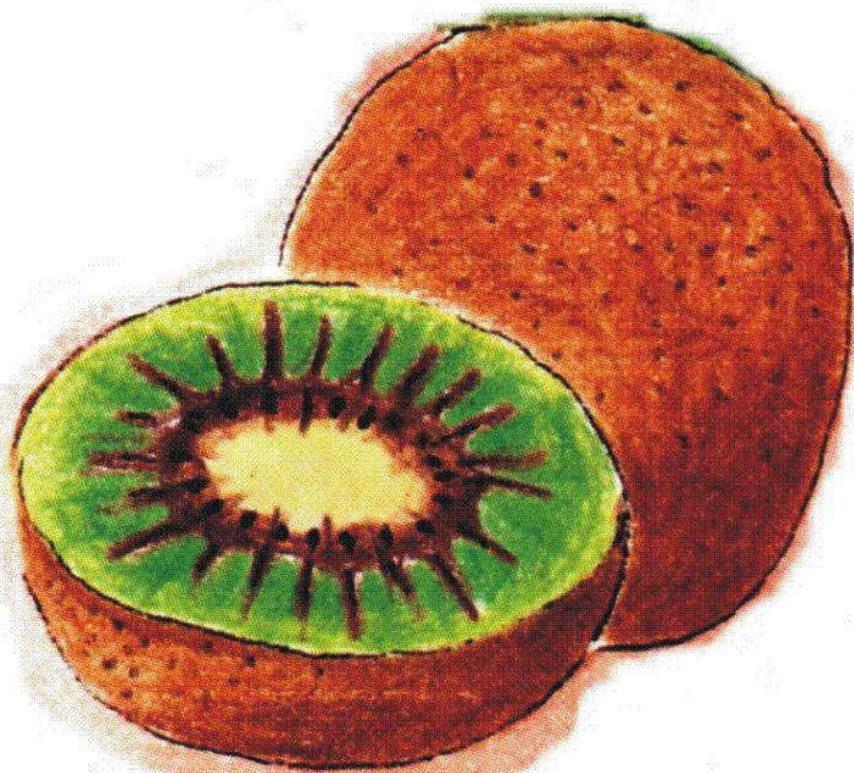
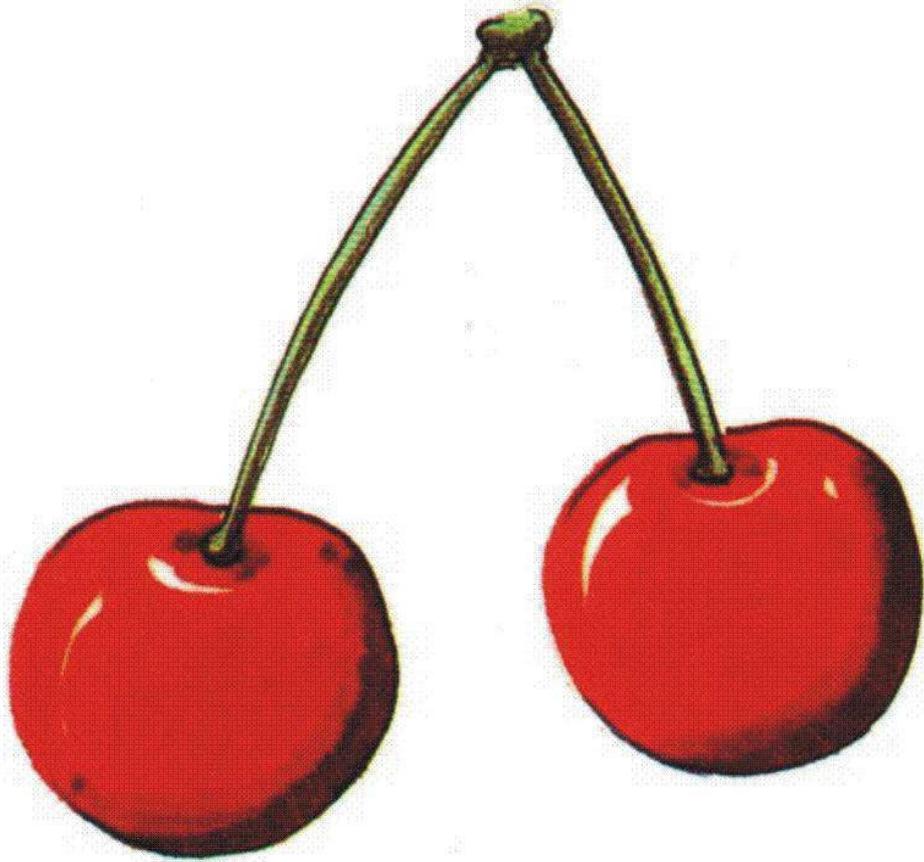
Die vier Kreissegmente bzw. Lebensmittelgruppen werden in den vier Ecken eines Raumes oder im Freien an dafür möglichen Stellen aufgehängt. Alle Kinder ziehen eine Lebensmittelkarte und laufen zur Musik durch die Klasse. Stoppt die Musik, laufen alle Kinder entsprechend ihrer Lebensmittelkarte zu dem passenden Kreissegment. Dort halten sie ihre Lebensmittelkarten hoch und es wird die Richtigkeit der Zuordnung überprüft. Beliebige Wiederholungen mit jeweils neuen Lebensmittelkarten pro Kind können daran anschließen. Besonders für den Sportunterricht bietet sich eine Erweiterung des Spieles an, indem jeweils verschiedene Fortbewegungsarten wie Hüpfen, Schleichen, Rennen, auf einem Bein hüpfen, auf Linien entlang gehen usw. während des Laufens der Musik vorgegeben werden.

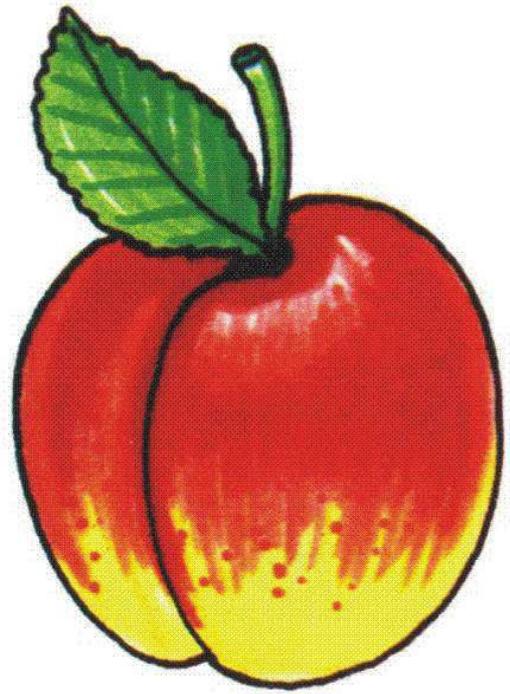
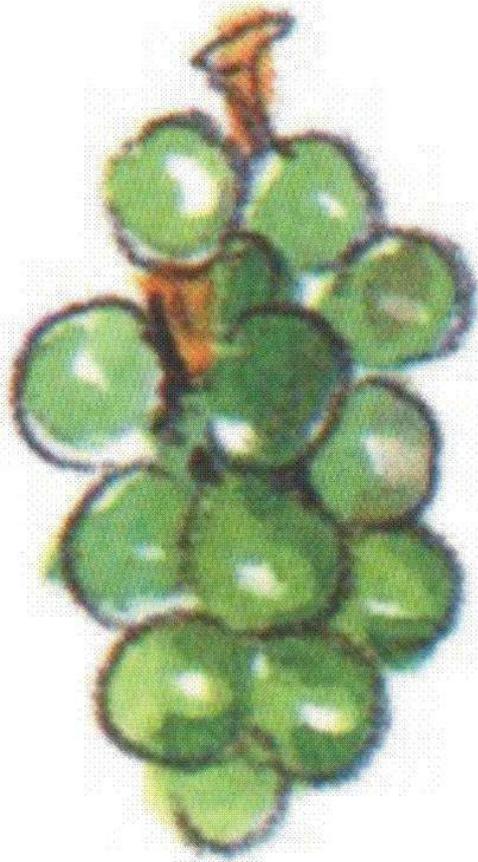


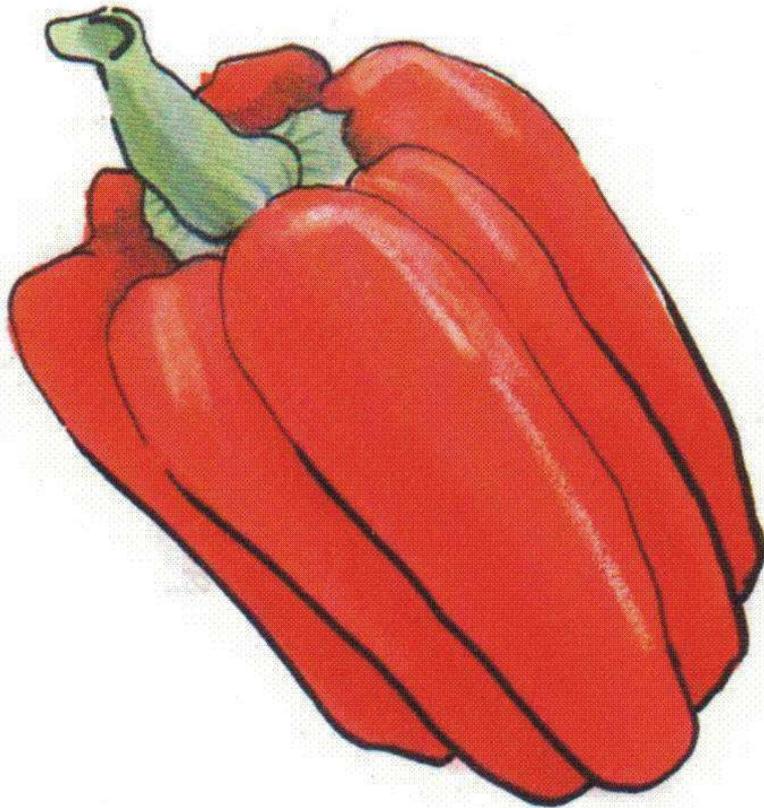
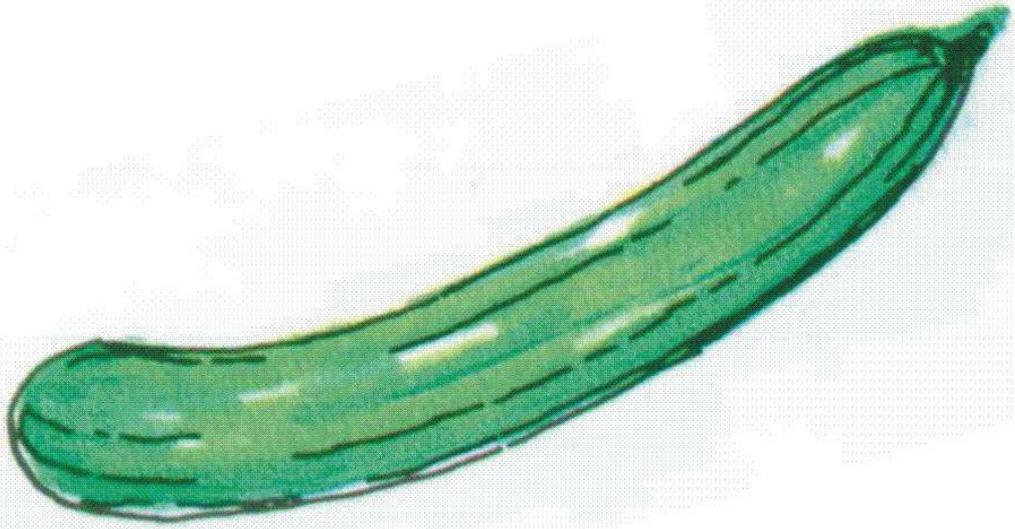
**Obst und Gemüse**

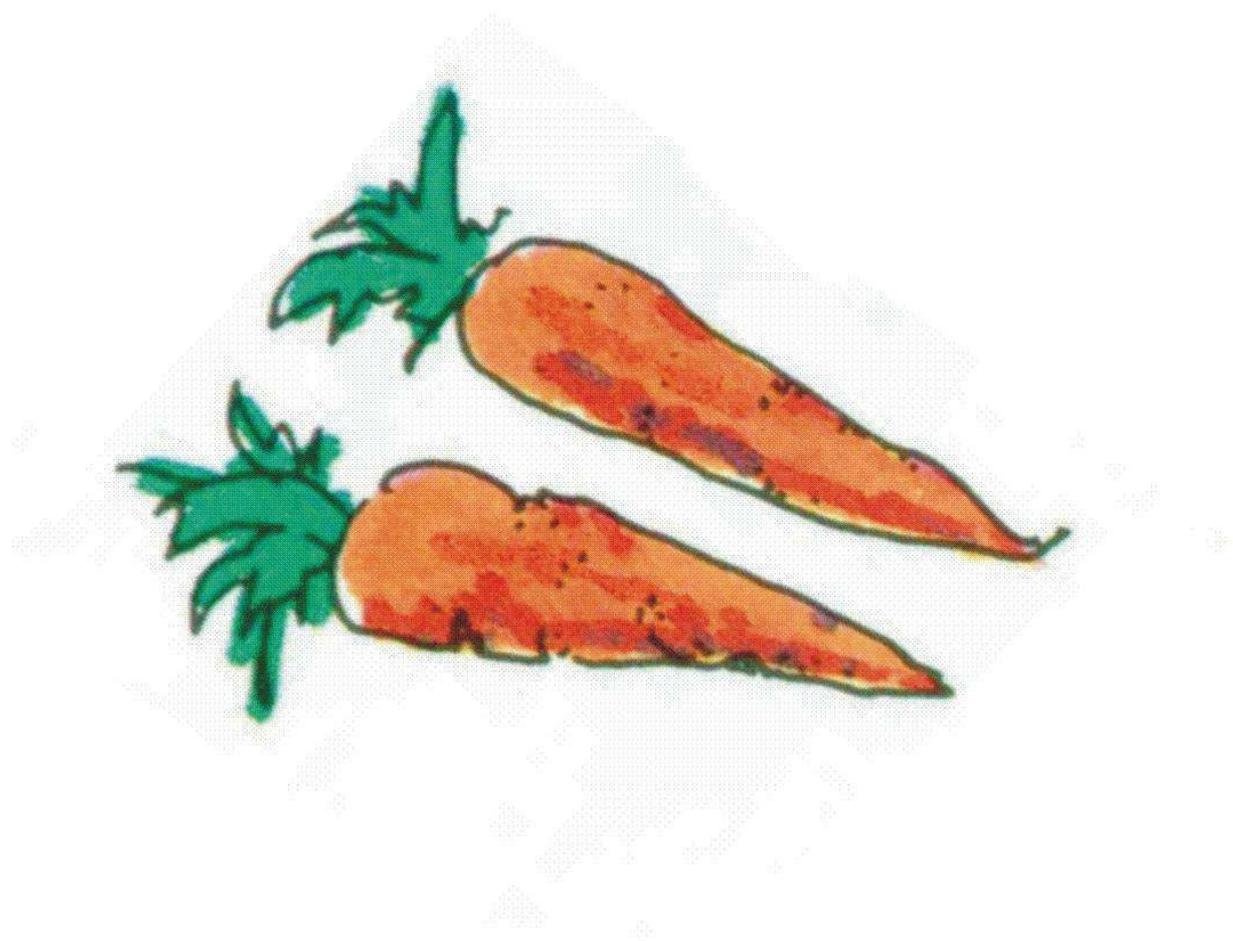


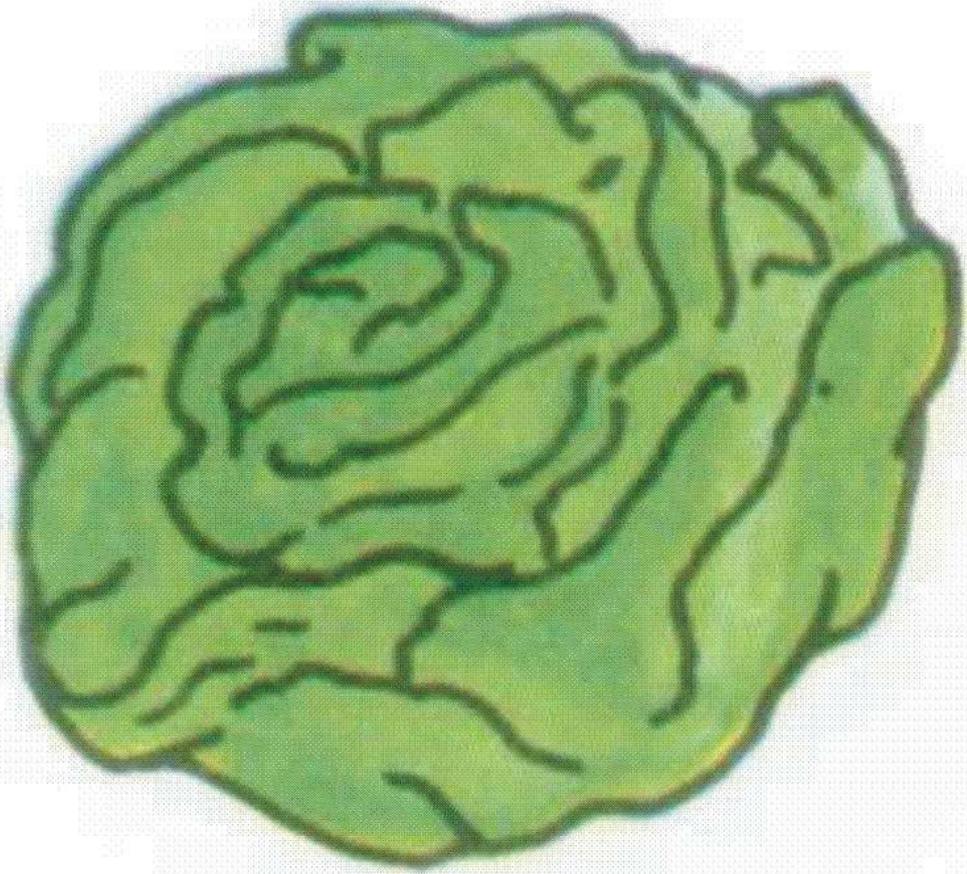


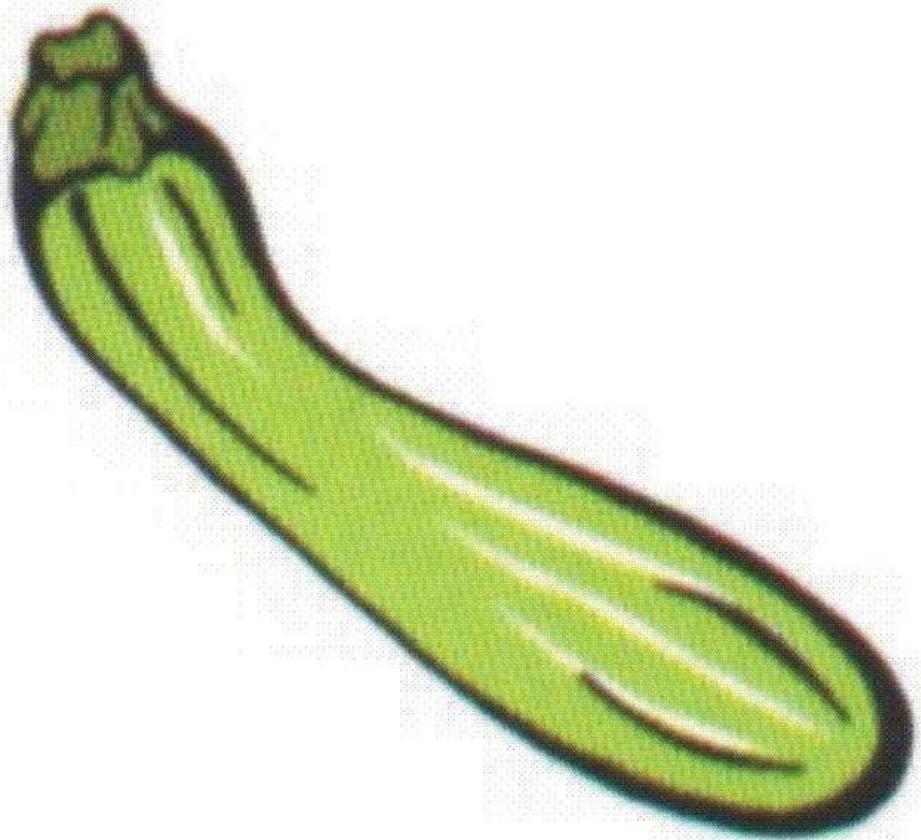
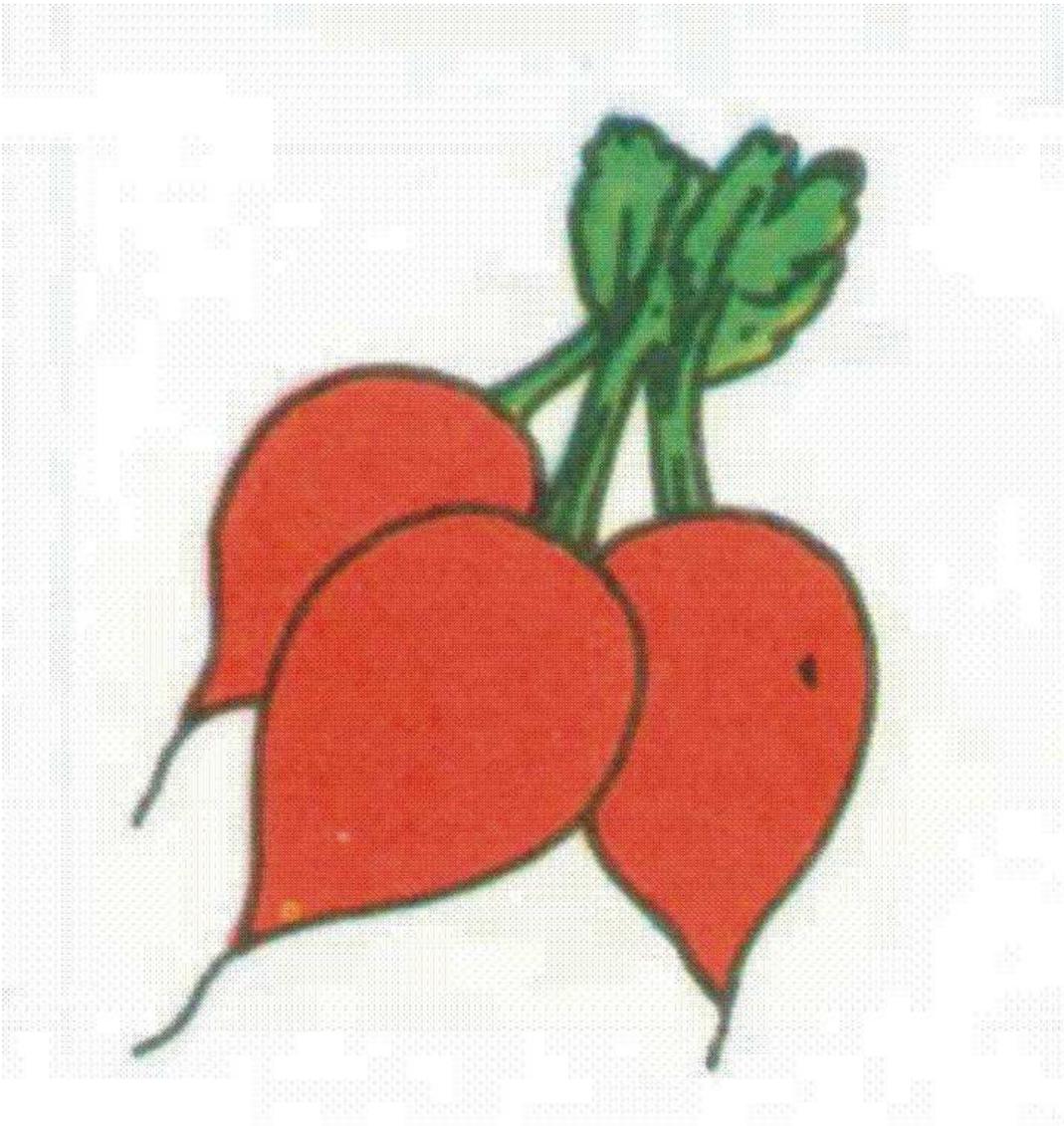










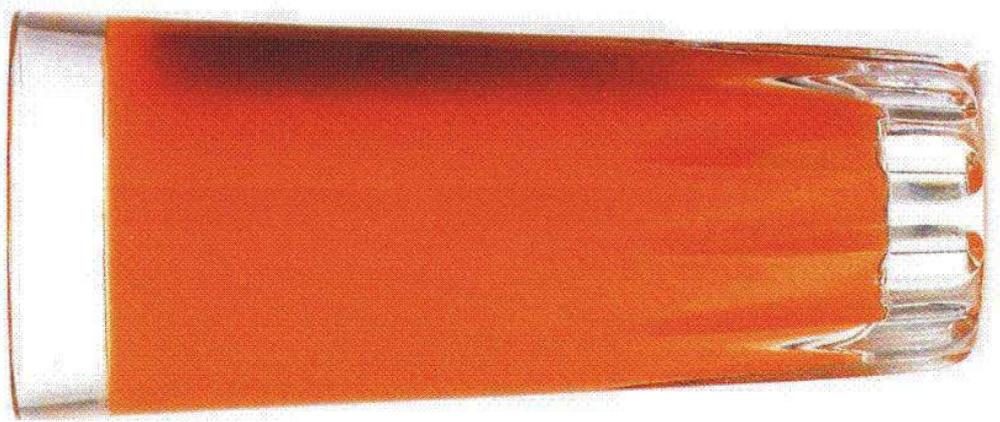
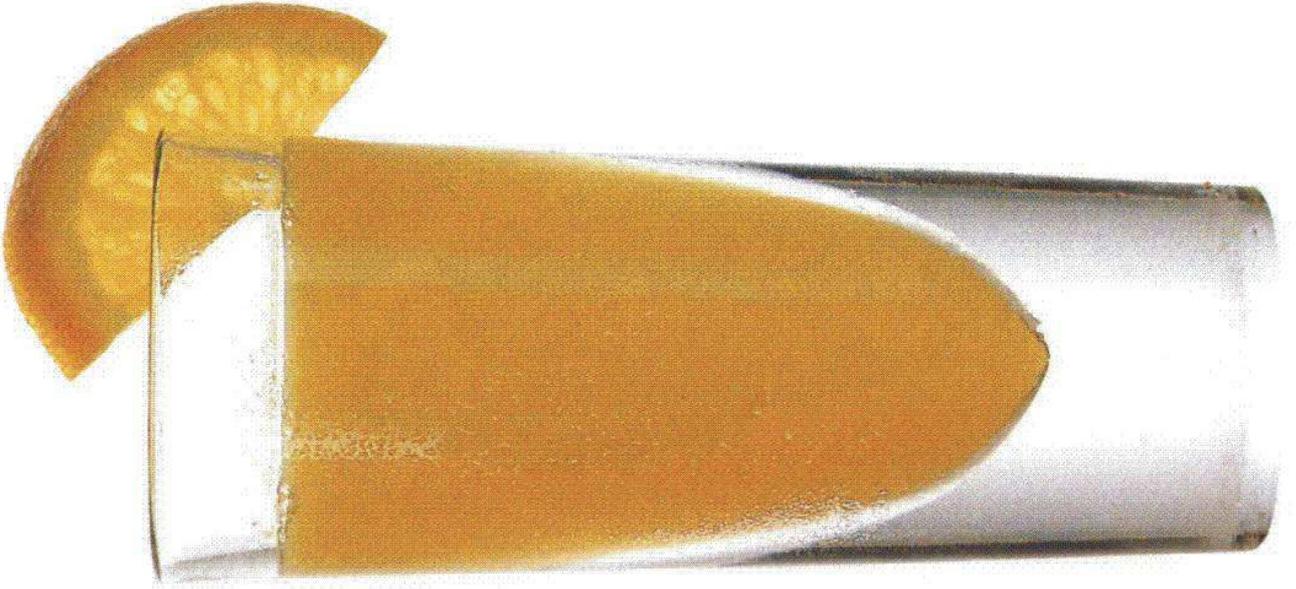




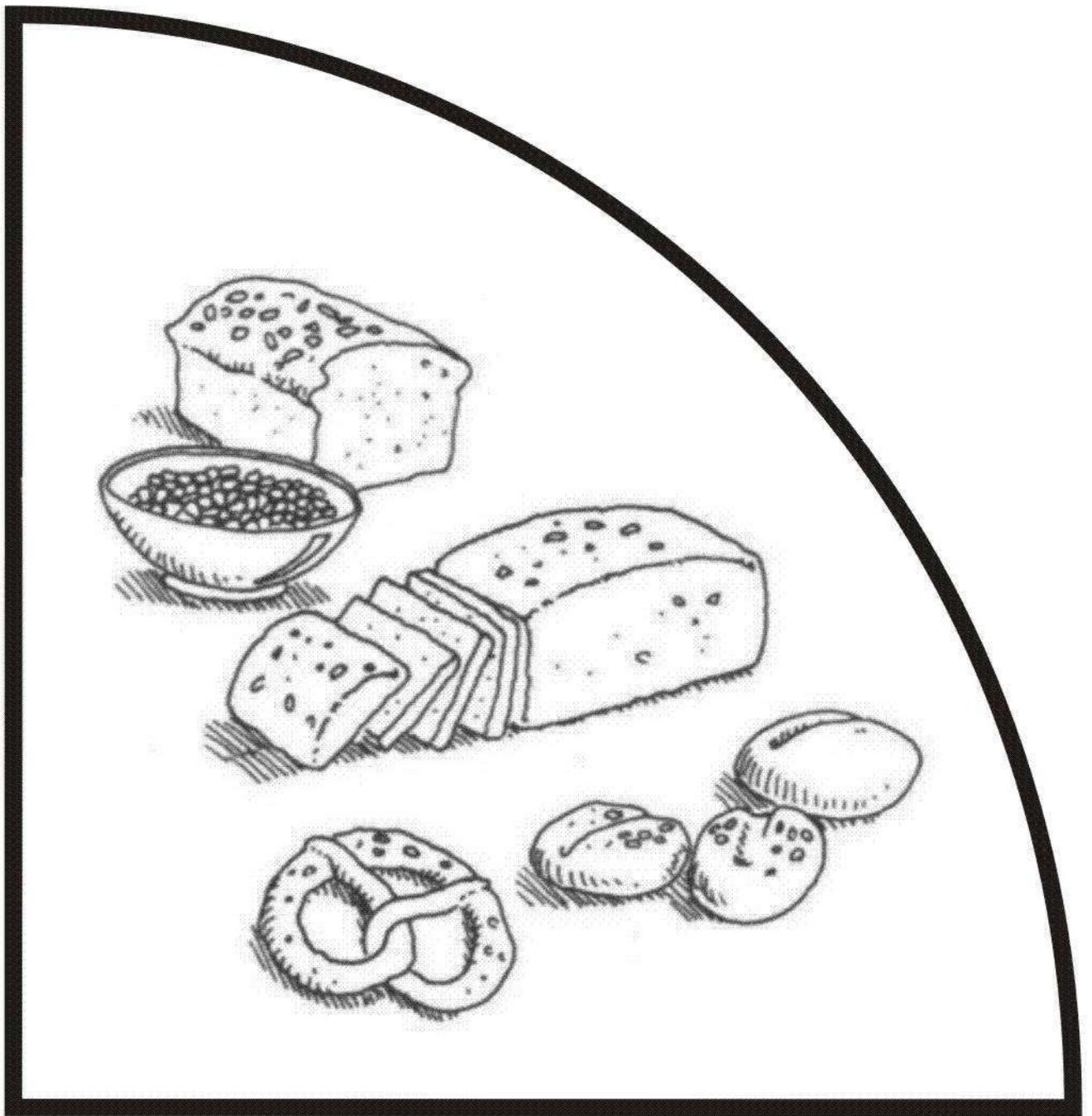
**Getränke**



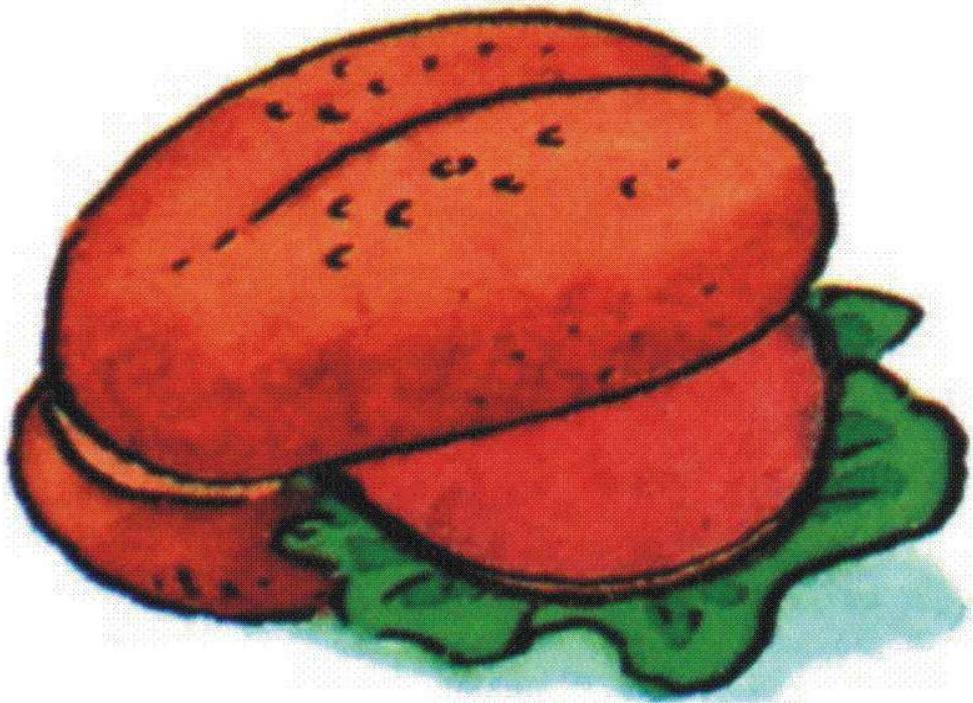


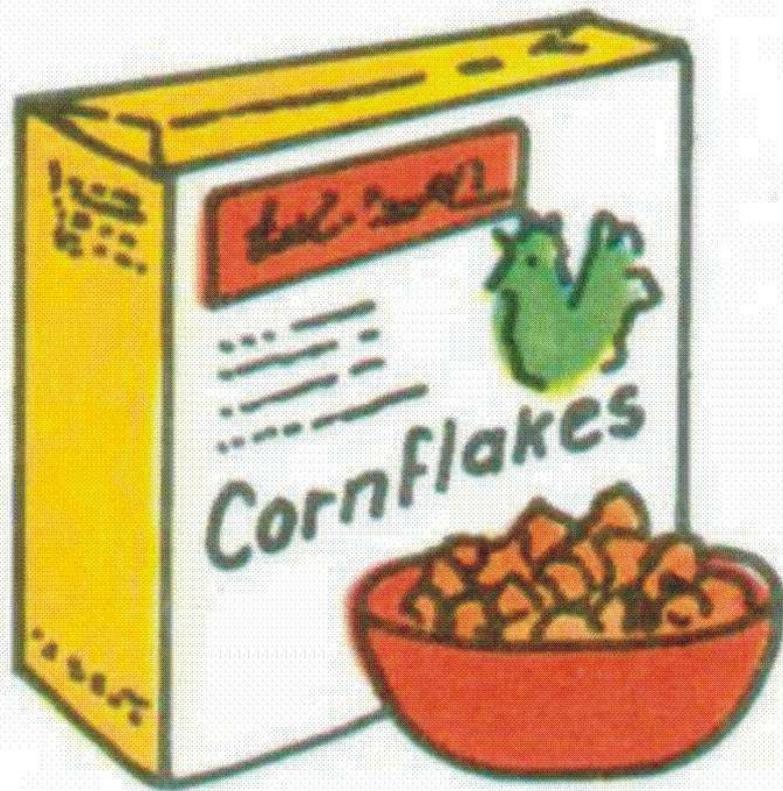
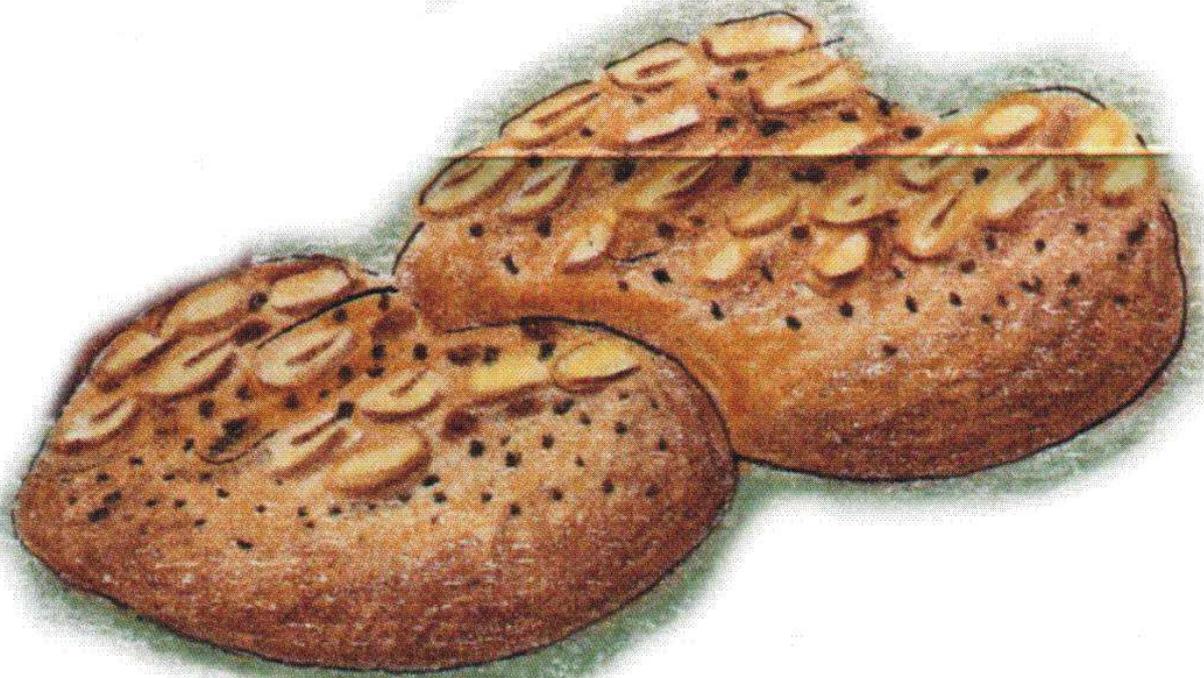


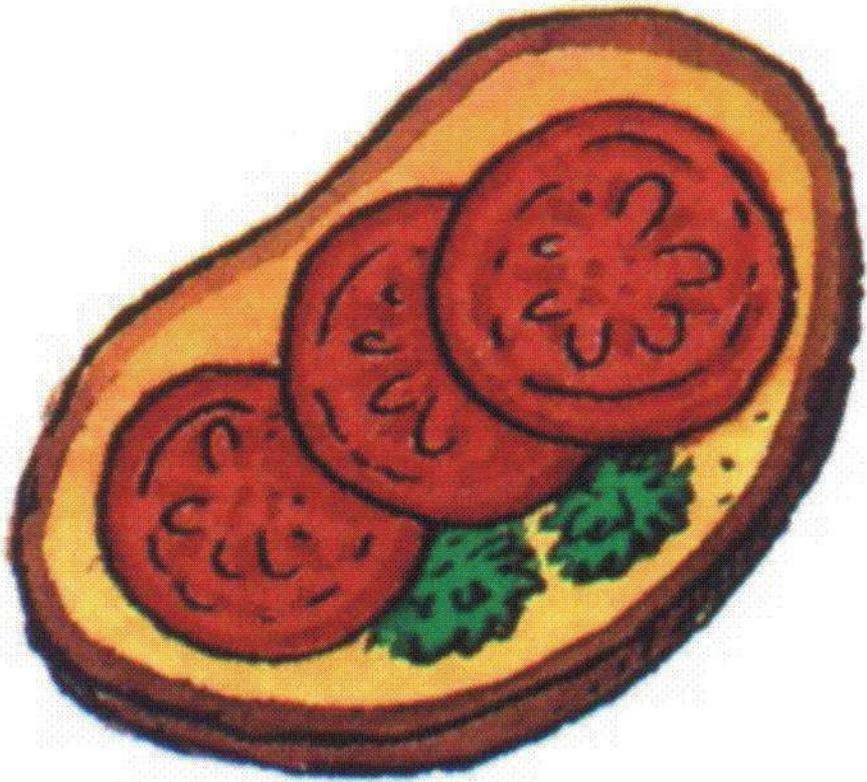


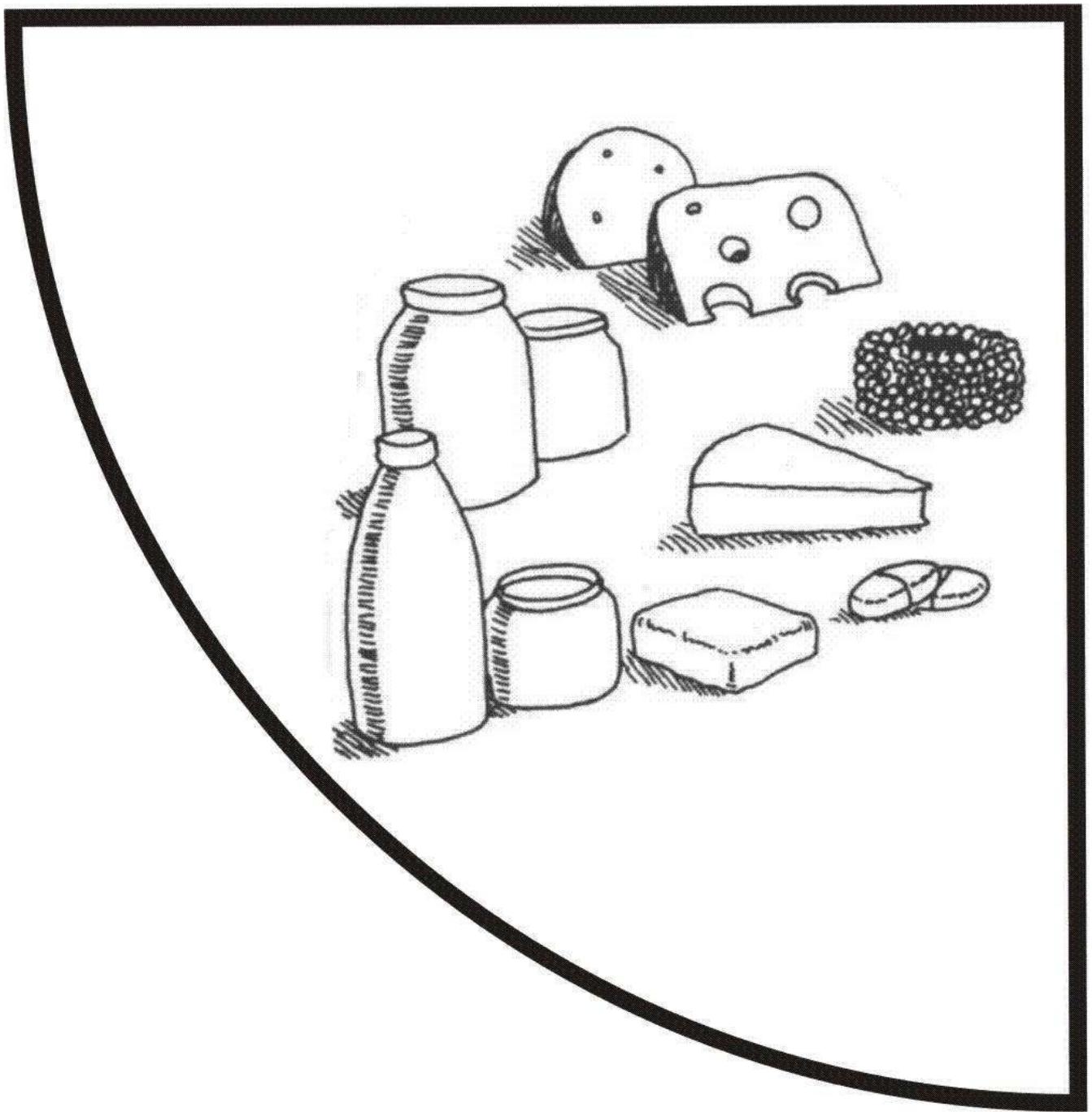


# Getreideprodukte

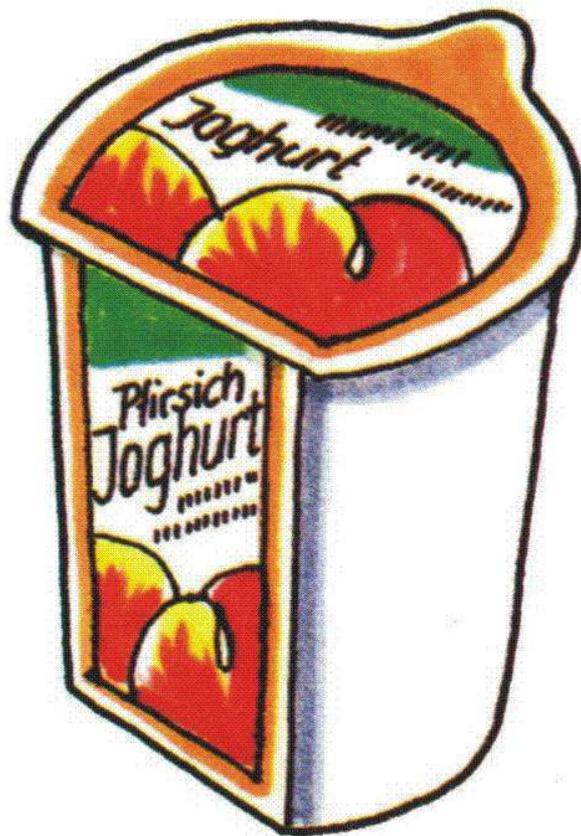
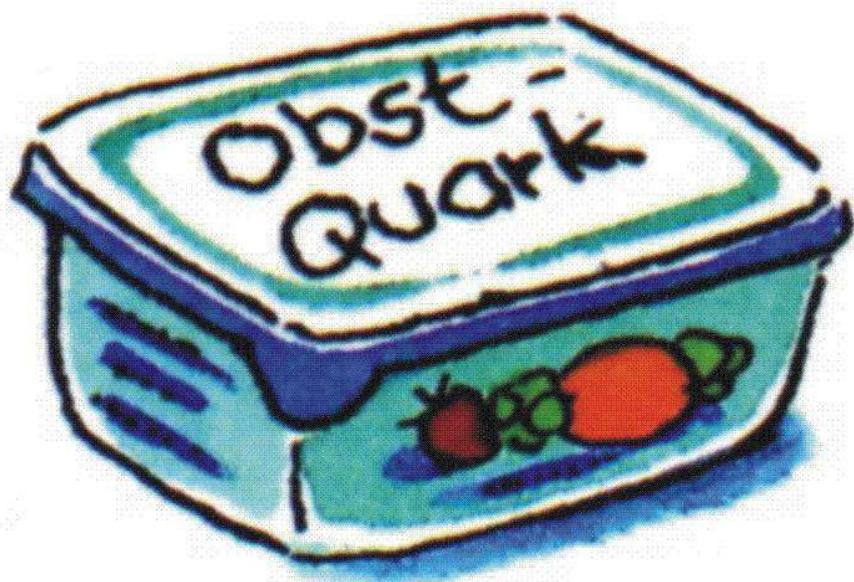


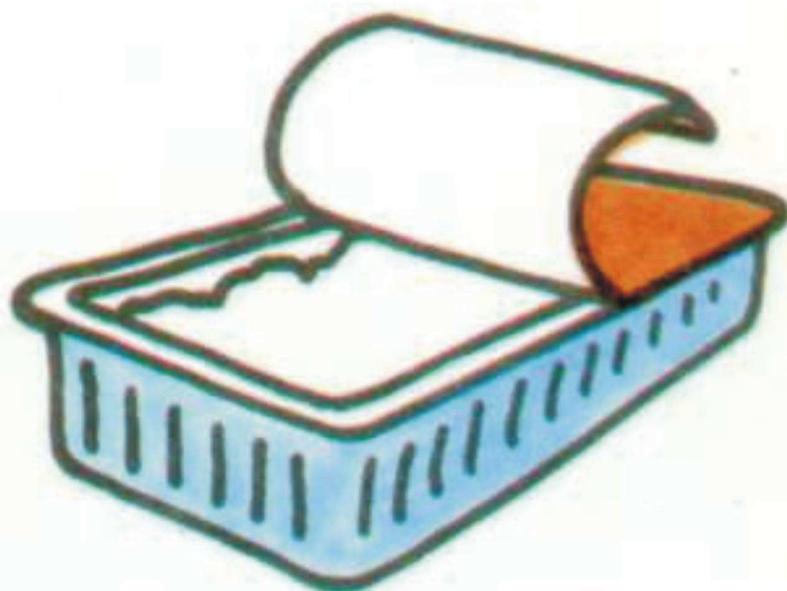
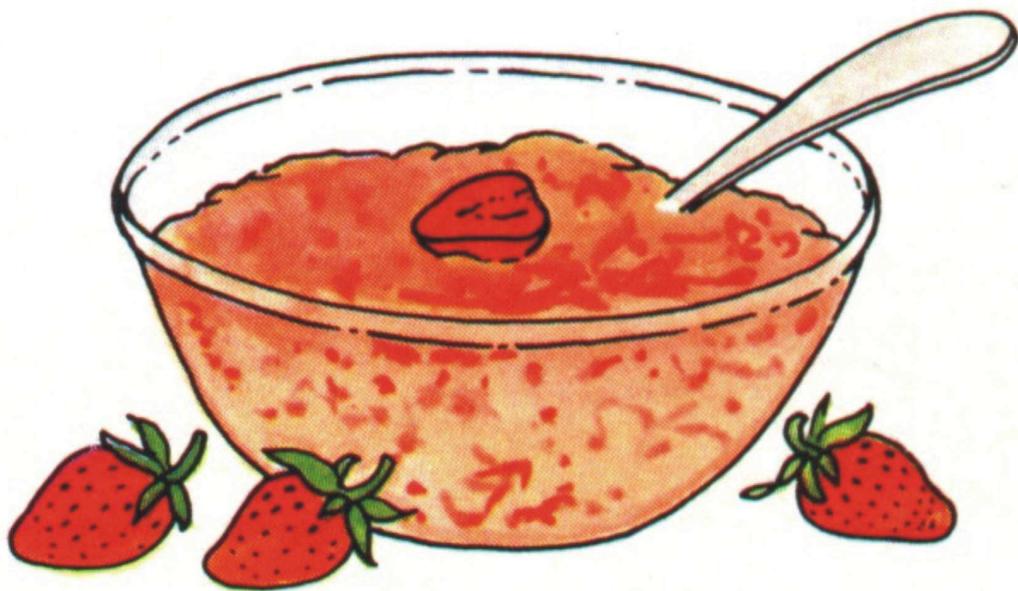


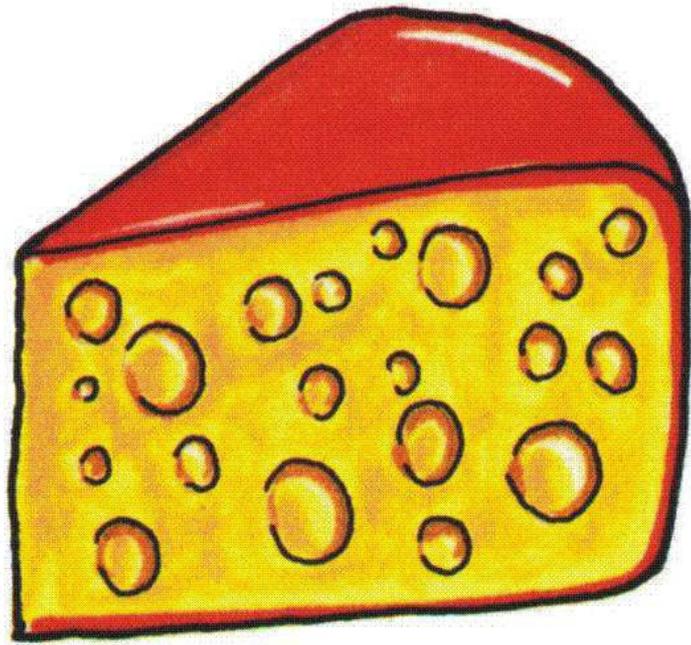


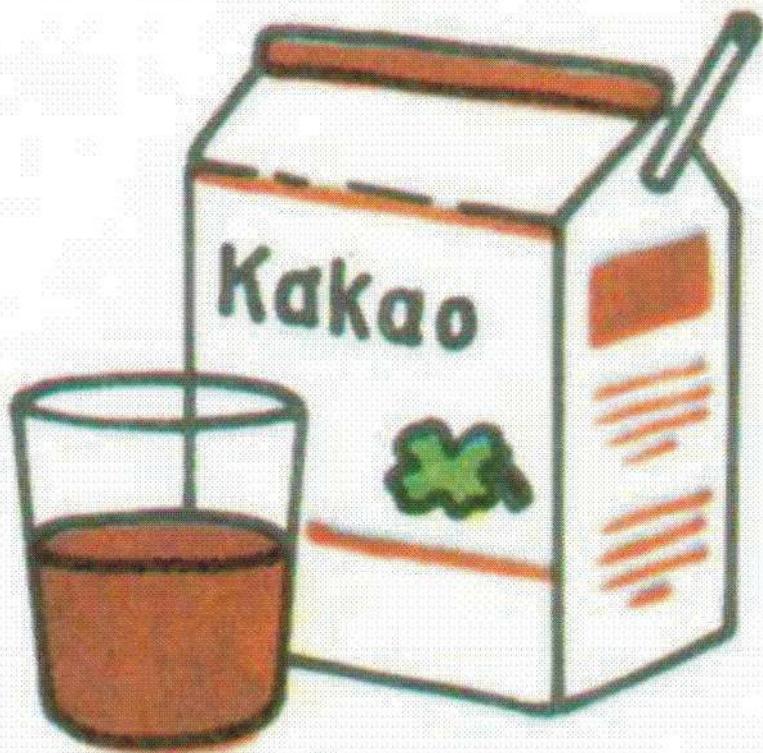
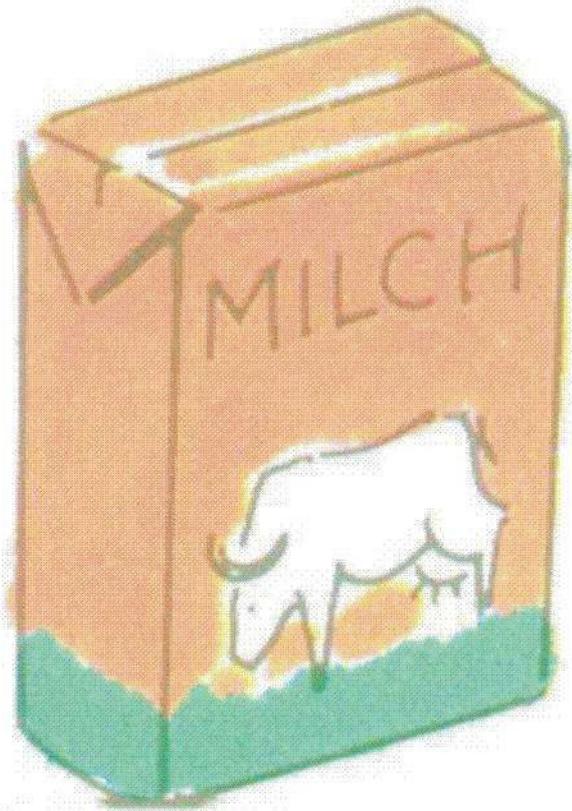


**Milchprodukte**









# Stationenlernen

## „Frühstücken mit Pfiff“

# Laufzettel



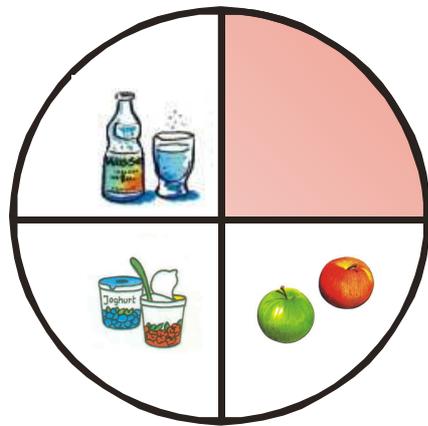
Viel  
Spaß!

STATION		FERTIG ✓
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

# Station 1

## „Der Frühstückskreis“

1



## **Lehrerinformation Station 1**

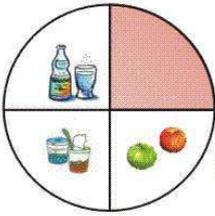
### **„Der Frühstückskreis“**

Diese Station soll den Umgang mit dem Frühstückskreis festigen. Dabei werden besonders die vier Komponenten des Frühstücks hervorgehoben.

#### **Notwendige Materialien:**

- 1 Arbeitsblatt „Verschiedene Kreissegmente zum Ausschneiden“
- 3 versch. Arbeitsblätter „Frühstückskreise mit fehlendem Segment“
- 1 Lösungsblatt
- Scheren
- Kleber

Die Kinder nehmen zunächst das Arbeitsblatt mit den einzelnen Kreissegmenten zur Hand und schneiden die verschiedenen Kreissegmente aus. Die weitere Aufgabe der Kinder besteht darin, den fehlenden Kreissegmenten der drei weiteren Arbeitsblätter die ausgeschnittenen Kreissegmente bzw. die jeweils fehlenden Lebensmittelgruppen zuzuordnen. Nach der Überprüfung mithilfe des Lösungsblattes dürfen die passenden Segmente festgeklebt werden. Je nach Handhabung in den einzelnen Klassen können Scheren und Kleber in ausreichender Anzahl an der Station zur Verfügung stehen oder die Kinder nehmen sich ihre eigenen Scheren und ihren eigenen Kleber mit zur Arbeitsstation.

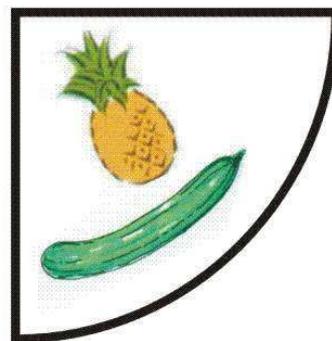
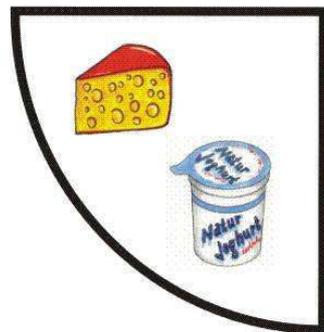
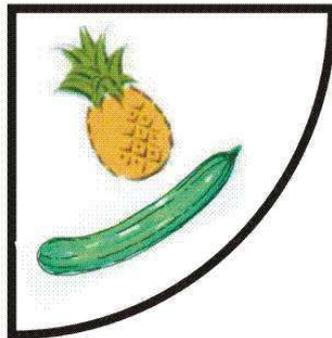
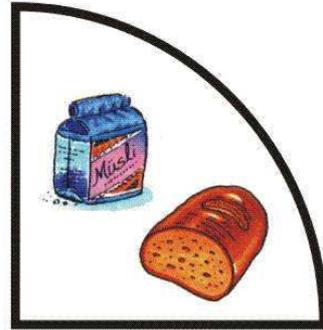
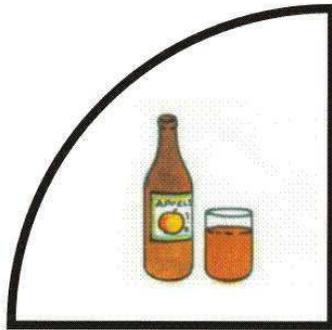
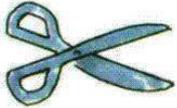


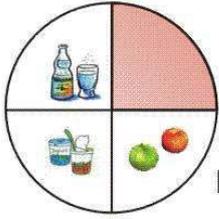
Name: \_\_\_\_\_



STATION

1



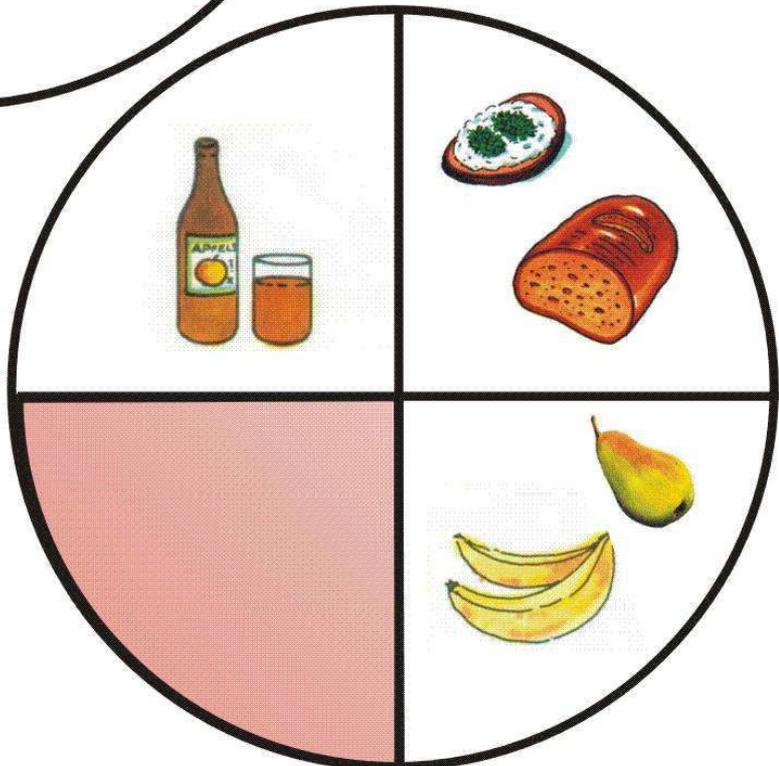
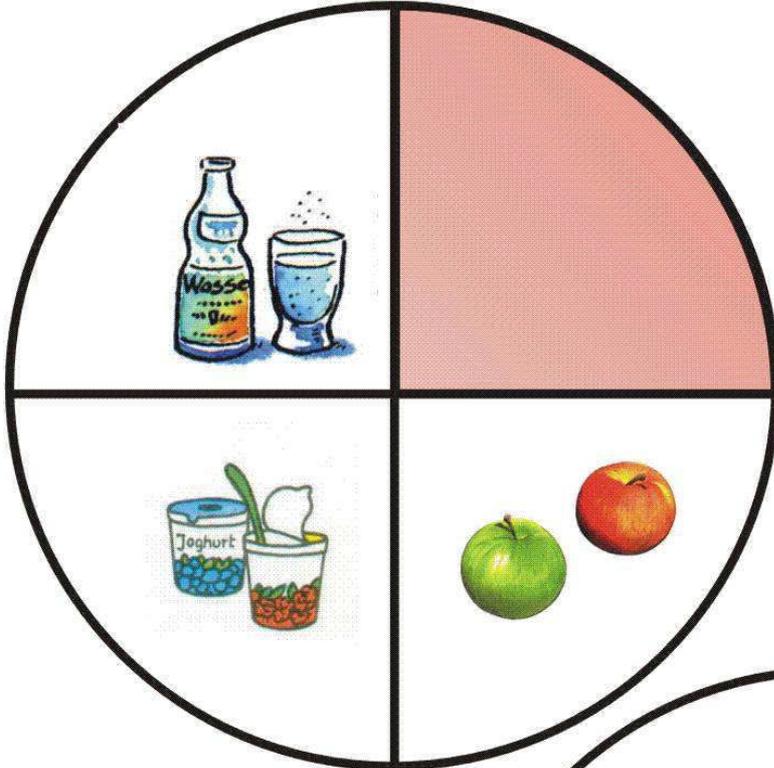


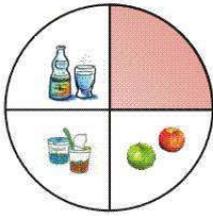
Name: \_\_\_\_\_



STATION

1



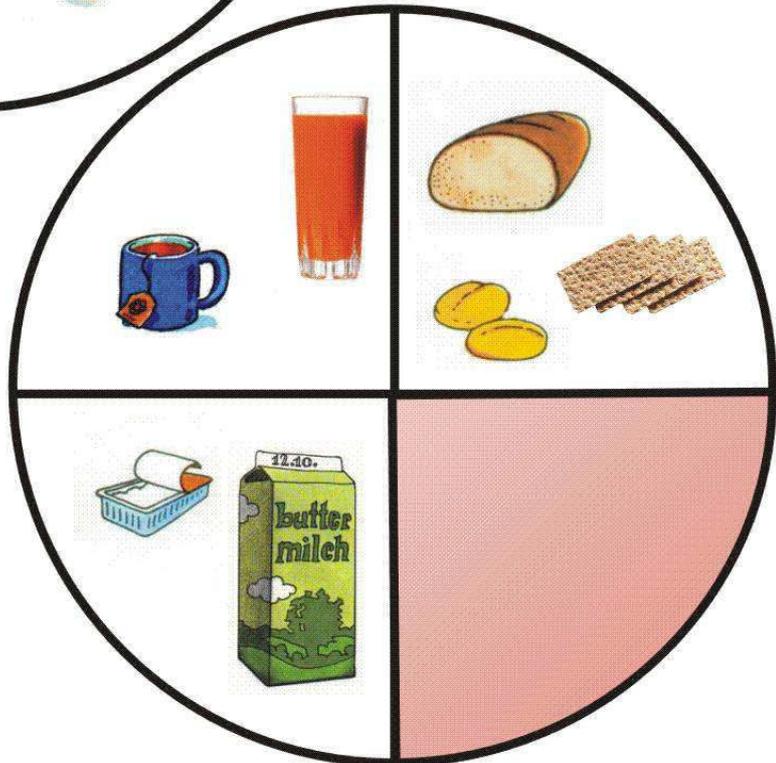
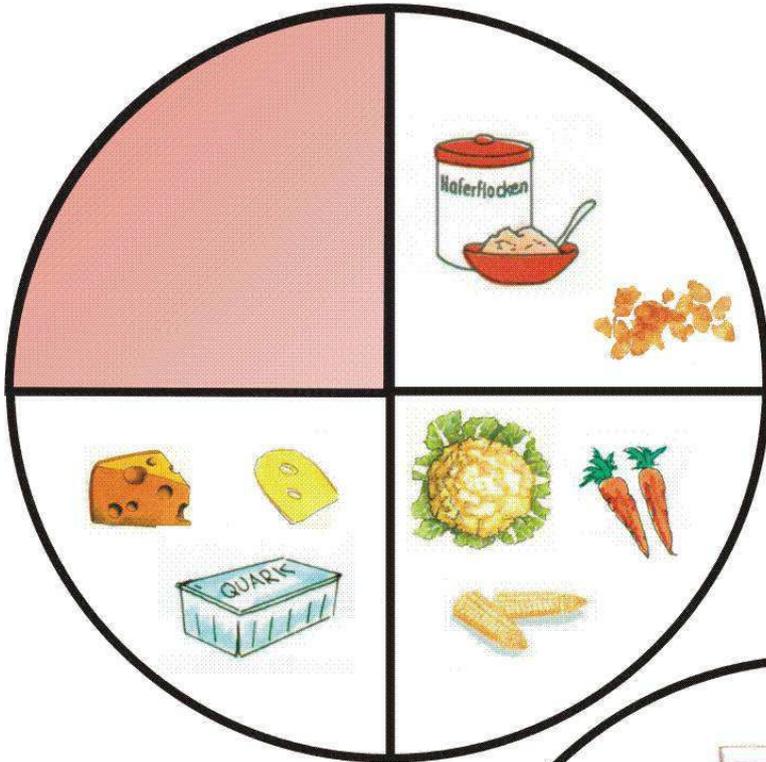


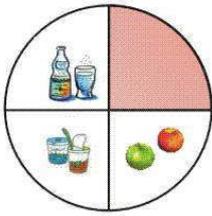
Name: \_\_\_\_\_



STATION

1



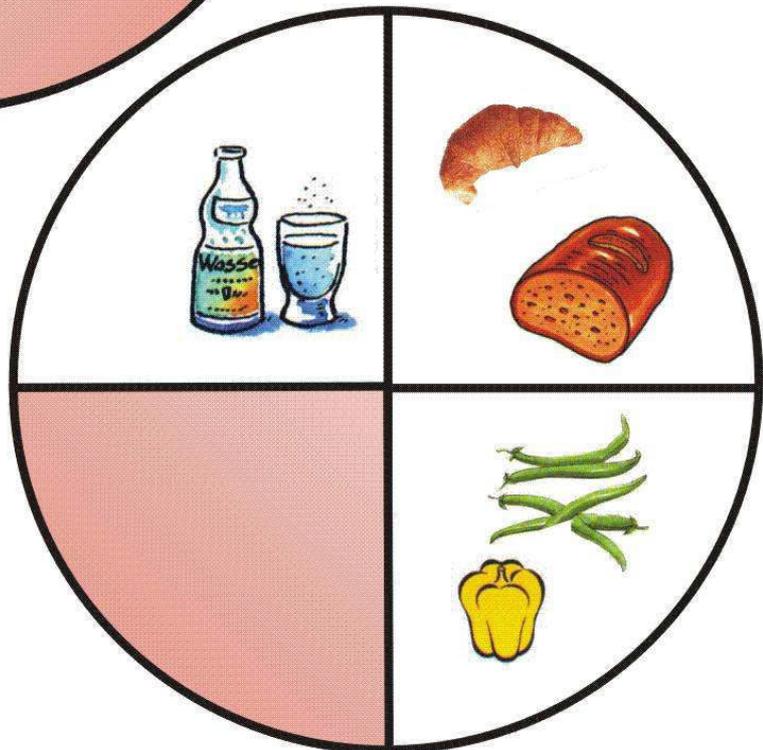
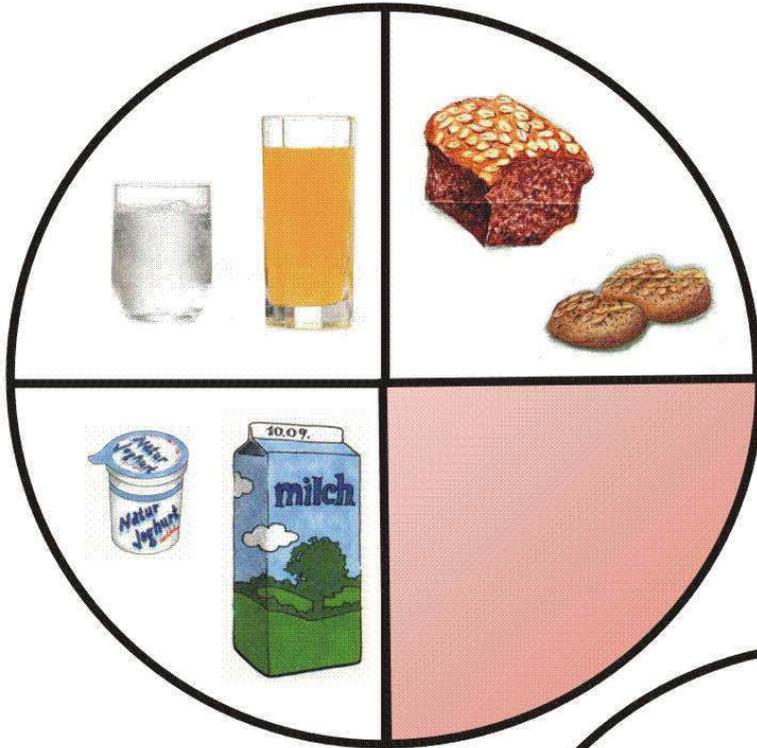


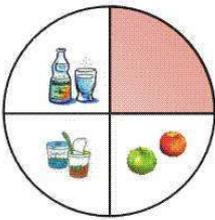
Name: \_\_\_\_\_



STATION

1



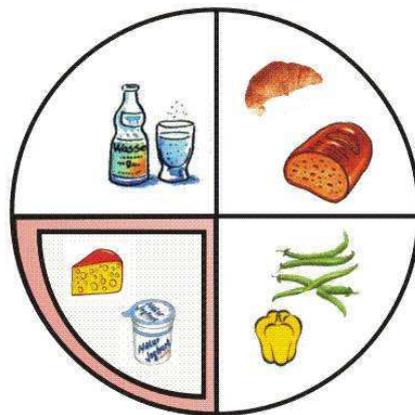
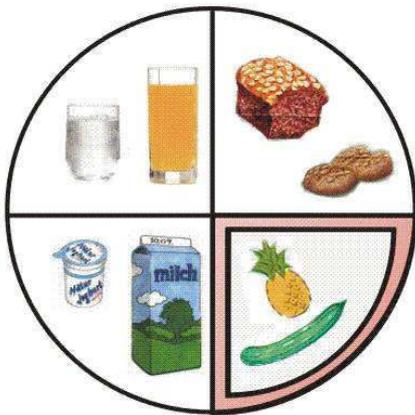
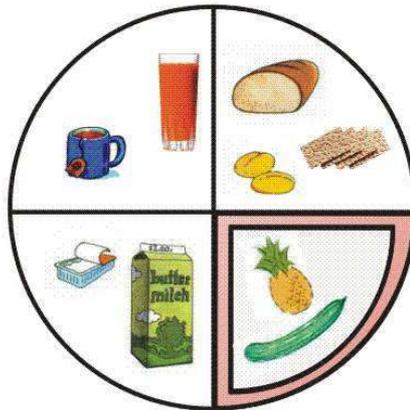
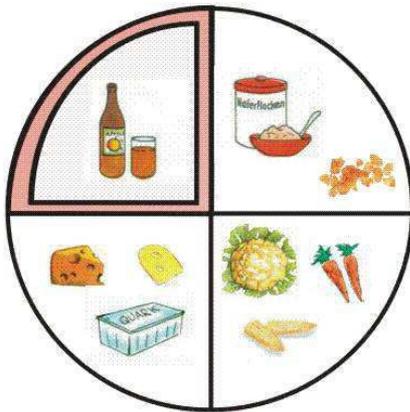
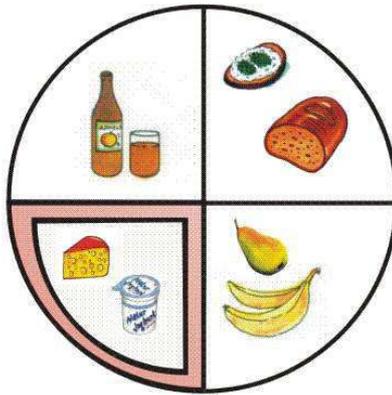
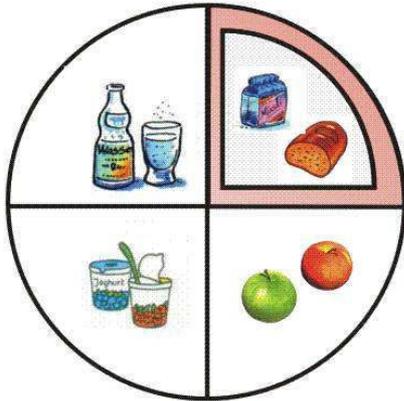


# Lösungsblatt



STATION

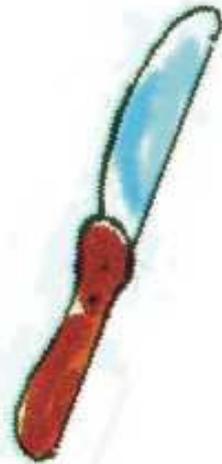
1



# Station 2

„Zubereitung ausgewählter  
Frühstückslebensmittel“

2



## Lehrerinformation Station 2

### „Zubereitung ausgewählter Frühstückslebensmittel“

An der handlungsorientierten Station 2 können die Kinder selbst tätig werden und ausgewählte Frühstückslebensmittel vorbereiten. Dabei geht es in erster Linie um das Kennenlernen von Frühstücksvarianten und einer kreativen Zubereitung sowie des Geschmacks.

#### Notwendige **Materialien**:

- Teller
- Brettchen
- Brotmesser
- Holzspieße
- Schalen für geschnittenes Obst und Gemüse
- Lebensmittel (s. unten)
- Servietten/Küchenrolle
- Anleitungsblatt

Für diese Station sind vier Tische erforderlich: Ein Tisch wird zur Bereitstellung der einzelnen Lebensmittel verwendet, ein weiterer, direkt daran anschließender Tisch, dient als Arbeitsplatz für die Kinder und zwei weitere Tische mit vier Stühlen werden für den Verzehr benötigt.

Die Kinder bereiten an dieser Station ein belegtes Brot und einen Obst- **oder** Gemüsespieß zu. Bei dieser Arbeit sollten die Kinder von der Lehrkraft oder einem Elternteil unterstützt werden, damit bei Problemen ein direkter Ansprechpartner vorhanden ist. Es sollten nicht mehr als vier Kinder gleichzeitig an der Station arbeiten. Anschließend dürfen die Kinder an einem dafür hergerichteten Tisch ihr selbst zubereitetes Frühstück verzehren. Es ist darauf zu achten, dass die Kinder sich vor der Zubereitung die Hände waschen und danach ihren Arbeitsplatz aufräumen. Zur Hilfe wird an der Station eine Anleitung bereitgelegt, die auf das Hände waschen aufmerksam macht.

Des Weiteren ist darauf zu achten, dass einige Lebensmittel wie z. B. Obst und Gemüse bereits in geschnittener Form angeboten werden, um eine relativ zügige Bearbeitung zu gewährleisten. Die Förderung der Handlungskompetenz im Bereich der Zubereitung spielt daher nur eine untergeordnete Rolle. Vielmehr steht das Kennen lernen von gesunden Frühstücksvarianten und ihres Geschmacks im Vordergrund.

Im Folgenden werden Mengenangaben bezüglich der Lebensmittel aufgelistet, die als Richtlinie für eine Klassengröße von ca. 25 Schülern herangezogen werden können. Variationen bezüglich der Lebensmittel sind möglich und sollten sich besonders auch nach dem saisonalen Angebot richten.

### **Belegtes Brot**

1 geschnittenes Vollkornbrot  
1 Paket Margarine oder Butter  
ca. 10 Scheiben Käse  
ca. 10 Scheiben Wurst (z. B. gekochter Schinken)  
1 Packung Frischkäse  
(Kräuter, gehackt (z. B. Petersilie und Schnittlauch))  
Gurkenscheiben (aus einer Salatgurke)  
Tomatenscheiben (aus ca. vier Tomaten)  
Salatblätter

### **Obstspieß**

2 Bananen  
2 Äpfel  
2 Birnen  
Weintrauben  
4 Mandarinen

### **Gemüsespieß**

1 Salatgurke  
2 Kohlrabi  
5 Möhren  
1 Schale Cocktailtomaten  
2 Paprika



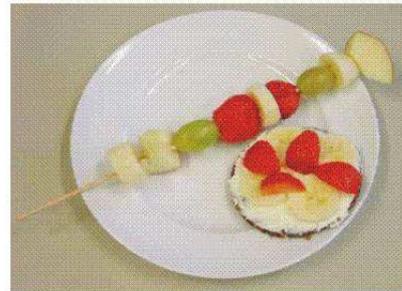
# Anleitung



STATION

2

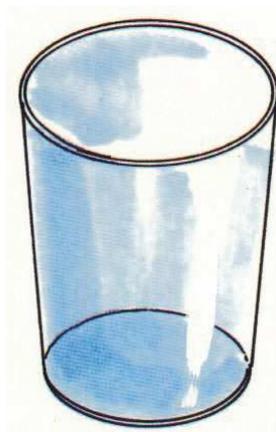
1.



# Station 3

## „Herstellung von Mixgetränken“

3



## Lehrerinformation Station 3

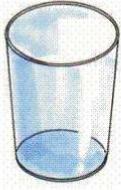
### „Herstellung von Mixgetränken“

Station 3 kann als Ergänzung und Erweiterung der Station 2 angesehen werden. Die Kinder sollen verschiedene ernährungsphysiologisch wertvolle Getränke kennen lernen und hinsichtlich ihrer eigenen Geschmackspräferenz bewerten.

#### Notwendige **Materialien**:

- Apfelsaft (ca. 3 Liter)
- Orangensaft (ca. 3 Liter)
- Mineralwasser (ca. 3 Liter)
- Milch (ca. 3 Liter)
- Gläser oder Plastikbecher, o. ä.
- Küchenrolle
- Anleitungsblatt
- Bewertungsbogen für die gesamte Klasse

An dieser Station können die Kinder drei verschiedene Mixgetränke herstellen. Die an der Station ausliegende Anleitung zeigt, welche Getränke zusammengemixt und probiert werden können. Die Kinder können dabei selber entscheiden, welche Menge sie von den jeweils zwei Getränken für ein Glas wählen. Nachdem sie ein Getränk probiert haben, nehmen sie eine Bewertung des Geschmacks vor. Die Kinder bewerten die Mixgetränke, indem sie ein kleines Kreuz an die entsprechende Stelle des Bewertungsbogens (Zuordnung zu den einzelnen Smilies) machen. So können die Kinder nach Abschluss des Stationenlernens überprüfen, welches Mixgetränk in der Klasse beliebt oder weniger beliebt ist.



# Anleitung

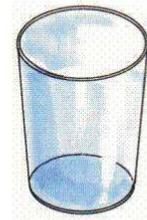
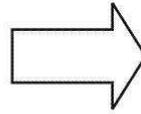


STATION

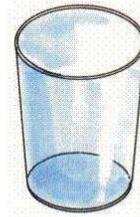
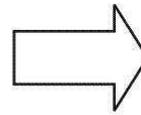
3



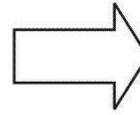
+

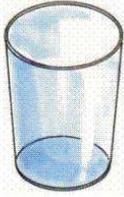


+



+





# Bewertung



STATION  
3



+



+



+

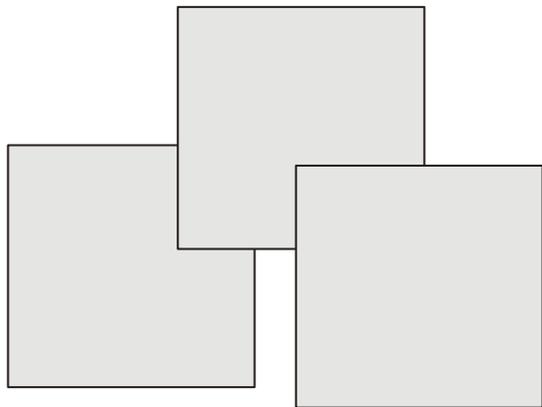


# Station 4

## „Zuckergehalt in Getränken“

4



## Lehrerinformation Station 4

### „Zuckergehalt in Getränken“

Die Kinder erfahren an dieser Station, wie viel Zucker in verschiedenen Getränken vorhanden ist. Dies kann für eine zukünftige Getränkewahl eine entscheidende Information sein.

#### Notwendige **Materialien:**

- Anleitungsblatt
- 2 Lösungsblätter
- Zuckerwürfel (insgesamt 47 Stück)
- verschiedene Getränkepackungen und/oder -flaschen: Mineralwasser, Kräutertee,
- Milch, Limonade, Cola, Energy-Drink, Apfelsaft, Apfelsaftschorle, Kakao,
- 9 durchsichtige Kunststoffbecher oder Gläser oder Teller/Servietten
- Nummerierungen für die Zuckerwürfelbecher

Die Lehrkraft stellt dazu an der Station die neun verschiedenen Getränke bereit sowie neun durchsichtige Becher, in denen sich die Zuckerwürfel in der entsprechenden Anzahl befinden. Zur Verdeutlichung der Anzahl werden die Becher zusätzlich mit der jeweils passenden Zahl beklebt. Die Kinder ordnen den einzelnen Getränken die richtige Anzahl an Zuckerwürfeln, die in einem Glas oder Becher (0,2 l) enthalten sind, zu.

Die Zuordnung der Kinder wird mit Hilfe eines Lösungsblattes, welches sich bei der Lehrkraft befindet und dort abgeholt werden kann, überprüft.

#### **Info** zum Zuckergehalt der einzelnen Getränke (ausgehend von 0,2 l):

Mineralwasser:	0	Zuckerwürfel
Kräutertee:	0	Zuckerwürfel
Milch:	3	Zuckerwürfel
Apfelsaft:	8	Zuckerwürfel
Apfelsaftschorle:	4	Zuckerwürfel
Kakao:	6	Zuckerwürfel
Limonade:	8	Zuckerwürfel
Cola:	8	Zuckerwürfel
Energy-Drink:	10	Zuckerwürfel

Ein Zuckerwürfel entspricht 3 g Zucker.

**Hinweis:**

Die einzelnen Getränke können auch in leeren Flaschen oder Packungen den Kindern zum Schätzen zur Verfügung stehen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, wenn keine durchsichtigen Plastikbecher vorhanden sind, Gläser, Teller oder Servietten zur Darbietung der Zuckerwürfel zu verwenden.

## Anzahl der Zuckwürfel in den einzelnen Getränken



0

0

3

4

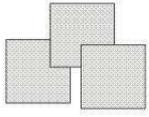
6

8

8

8

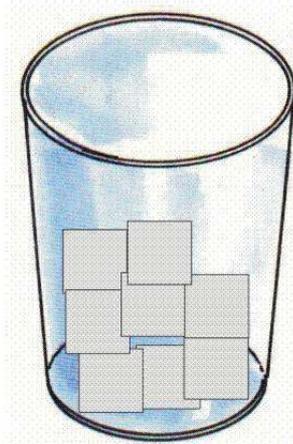
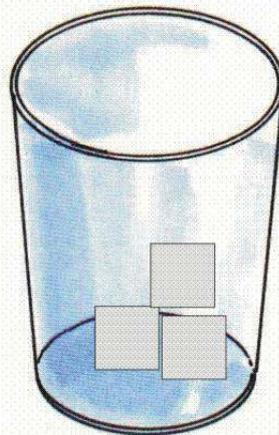
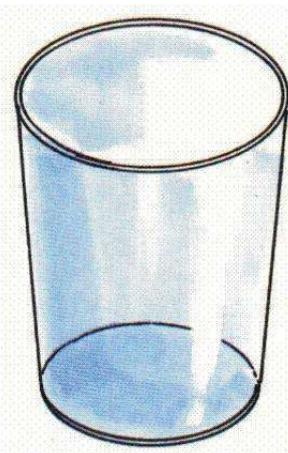
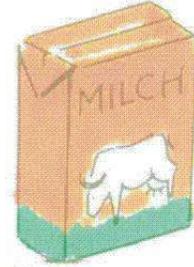
10

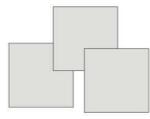


# Anleitung



STATION  
4





# Lösungsblatt



STATION  
4



0



0



3



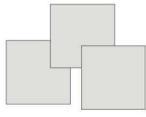
+



4



6

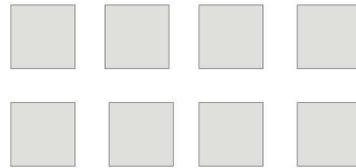


# Lösungsblatt

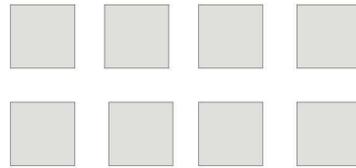


STATION

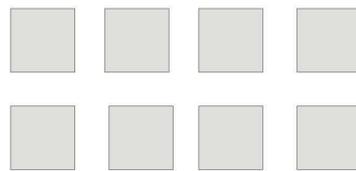
4



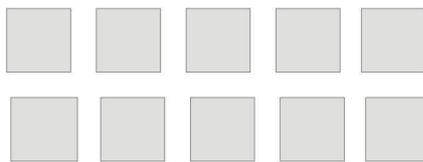
8



8



8

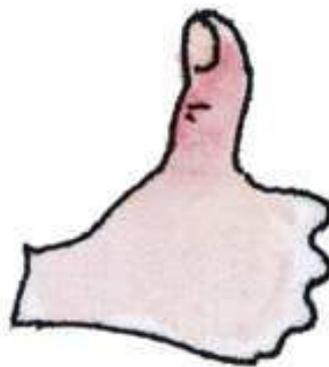


10

# Station 5

„Wünschenswerte und nicht  
wünschenswerte Lebensmittel“

5



## Lehrerinformation Station 5

### „Wünschenswerte und nicht wünschenswerte Lebensmittel“

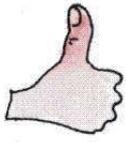
Die Kinder lernen an dieser Station, dass es wünschenswerte und nicht wünschenswerte Lebensmittel gibt, mit denen man fit oder weniger fit sein kann. Bei der Bearbeitung der Aufgabe lernen sie, eine Unterscheidung zwischen diesen Lebensmitteln vorzunehmen.

#### Notwendige **Materialien**:

- Arbeitsblatt mit verschiedenen Lebensmitteln
- Arbeitsblatt zum Aufkleben der ausgeschnittenen Lebensmittel
- Lösungsblatt
- Scheren
- Kleber

Um die Lebensmittel der entsprechenden Unterscheidung zuzuordnen, schneiden die Kinder die einzelnen Lebensmittel-Piktogramme des einen Arbeitsblattes aus und kleben sie auf das zweite Arbeitsblatt entsprechend der Unterscheidung „wünschenswert – nicht wünschenswert“ entweder in den Kreis, der mit einem nach oben zeigenden Daumen gekennzeichnet ist oder in das Rechteck mit dem nach unten zeigenden Daumen. Dabei ist es sinnvoll darauf hinzuweisen, dass die Kinder die einzelnen ausgeschnittenen Lebensmittel zunächst an die richtige Stelle legen und diese erst nach dem Überprüfen mit Hilfe des Lösungsblattes festkleben.

Je nach Handhabung in den einzelnen Klassen können Scheren und Kleber in ausreichender Anzahl an der Station zur Verfügung stehen oder die Kinder nehmen ihre eigenen Scheren und ihren eigenen Kleber mit an den Arbeitsplatz.

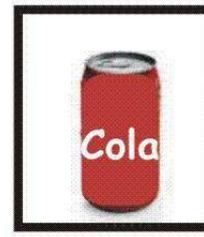
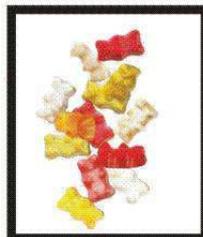
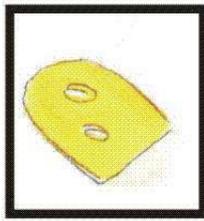
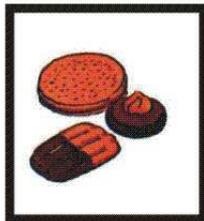
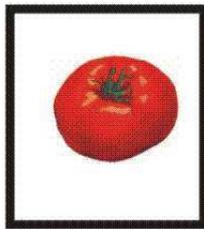
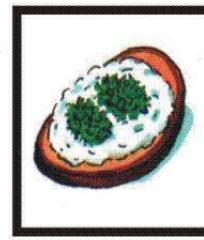
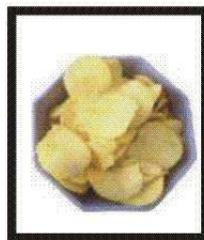
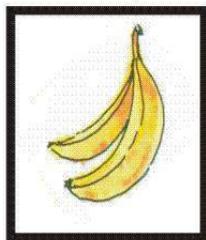
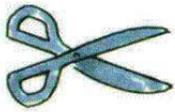


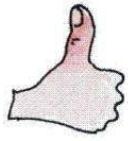
Name: \_\_\_\_\_



STATION

5



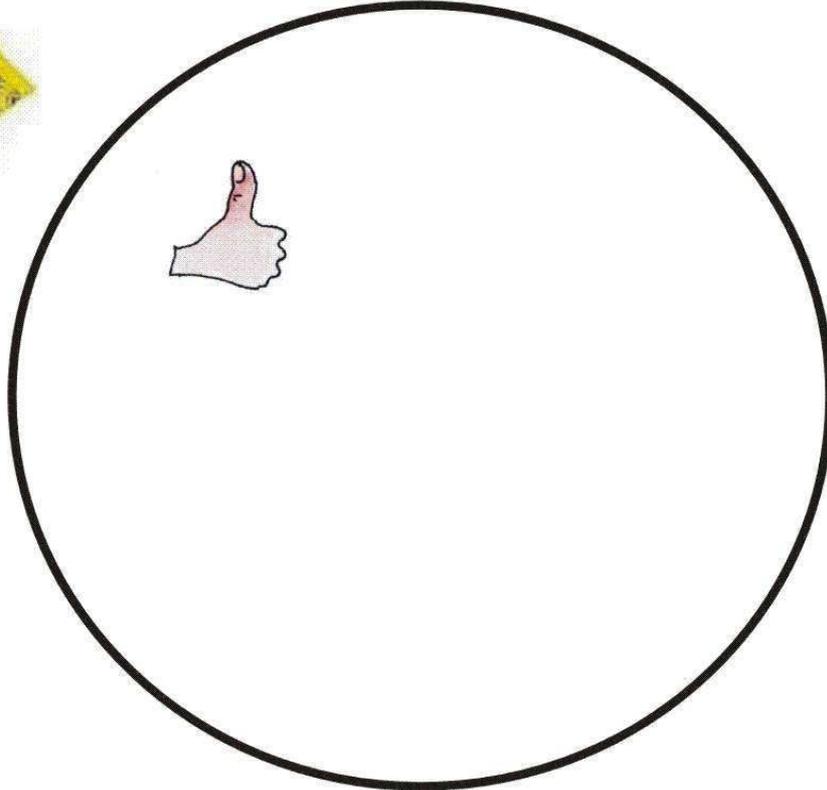
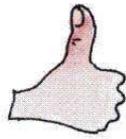


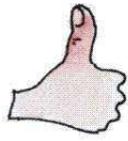
Name: \_\_\_\_\_



STATION

5



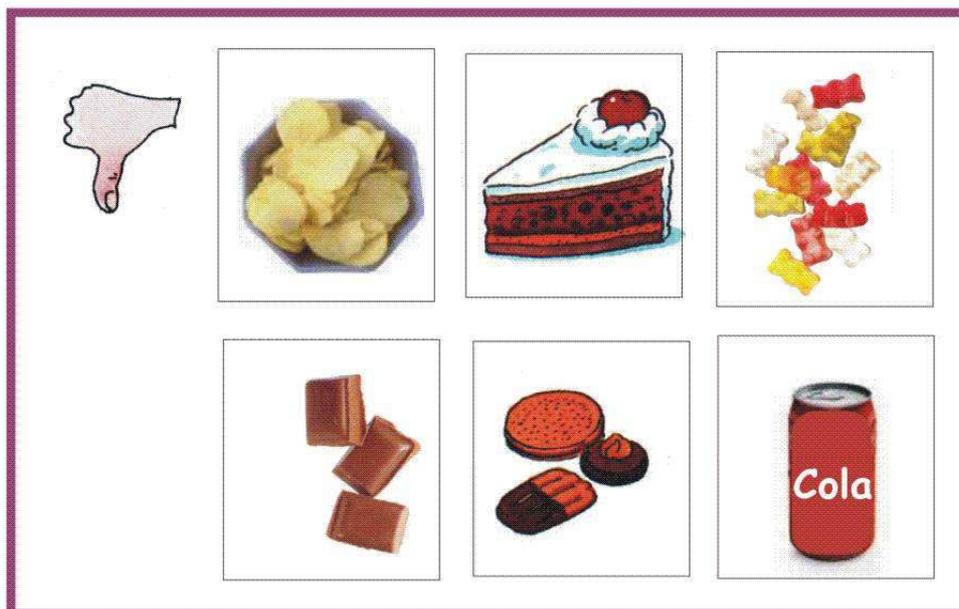
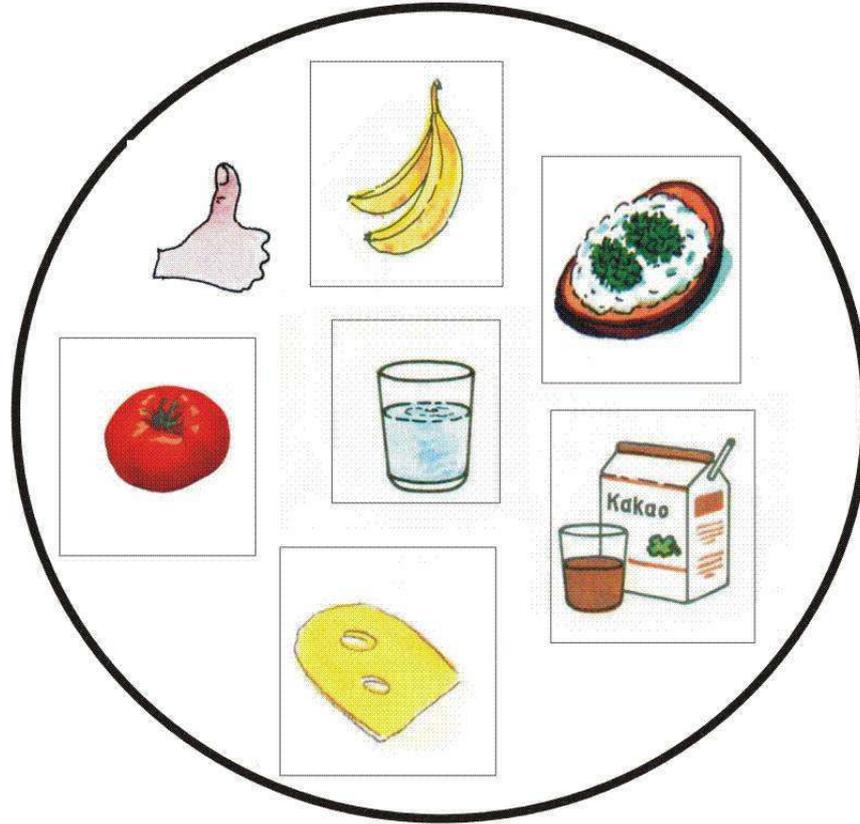


# Lösungsblatt



STATION

5



# Station 6

## „Gestaltung einer Frühstücksunterlage“

6



## **Lehrerinformation Station 6**

### **„Gestaltung einer Frühstücksunterlage“**

An dieser Station dürfen die Kinder künstlerisch tätig werden und den Frühstückskreis, den sie bereits in der Einführungsstunde kennen gelernt haben, ausmalen. Die ausgemalten Frühstücksunterlagen, auf denen die Kinder auch ihren Namen schreiben, können ein dauerhafter Bestandteil des (Schul-)Frühstücks werden und als Frühstücks-Tischset dienen.

Damit die ausgemalten Frühstückskreise auch als Tischsets verwendet werden können, müssen sie von der Lehrkraft entweder laminiert oder beidseitig mit Buchfolie beklebt werden. Ist dies nicht möglich, können die bemalten Frühstückskreise in eine Mappe abgeheftet oder in der Klasse aufgehängt werden.

#### **Notwendige Materialien:**

- Anleitungsblatt
- Arbeitsblatt (Frühstückskreis)
- Buntstifte
- Laminiergerät und Folie



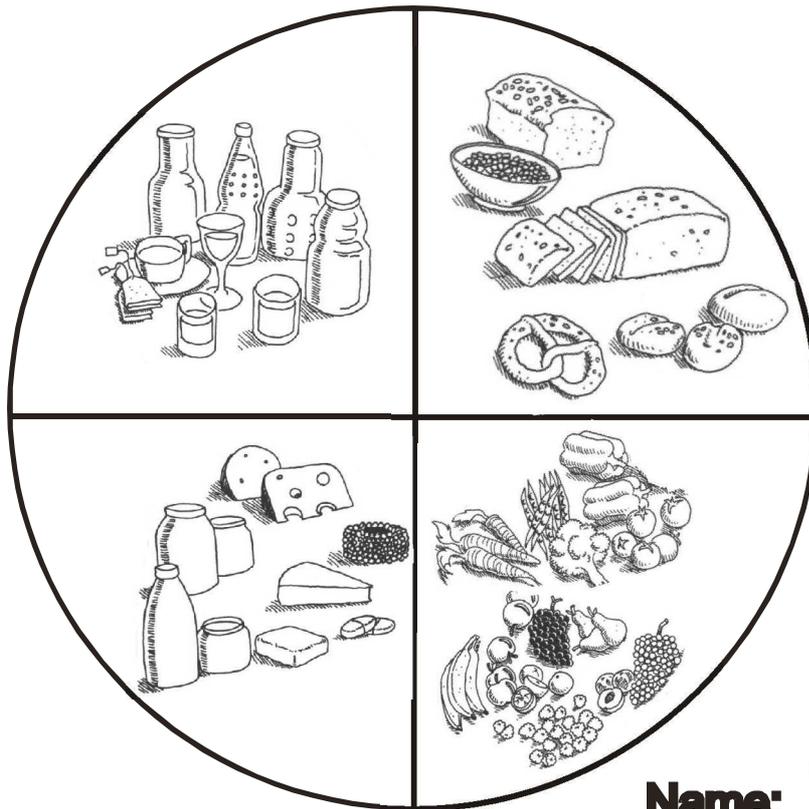
# Anleitung



STATION  
6

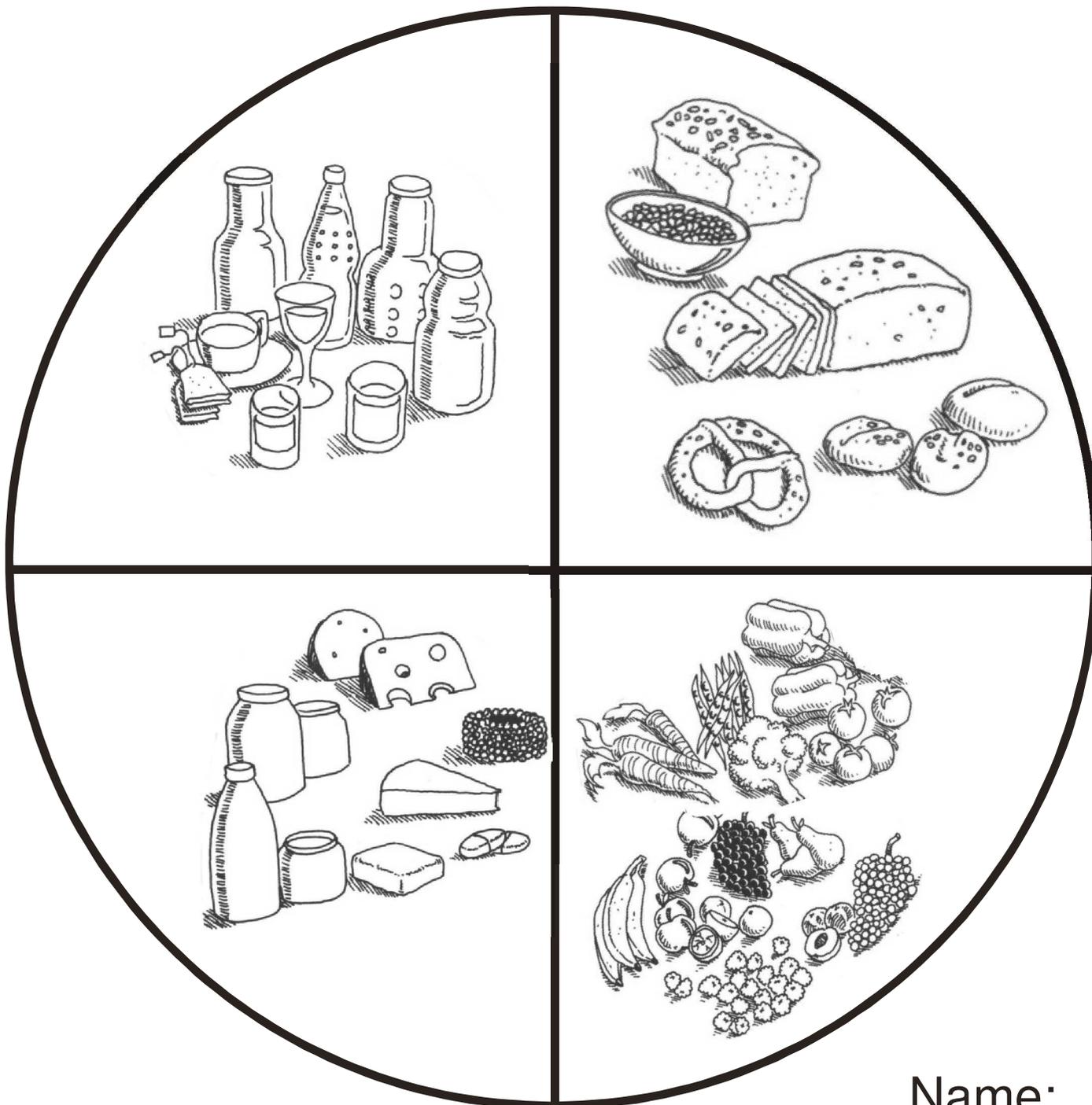


Male aus!



Name: \_\_\_\_\_



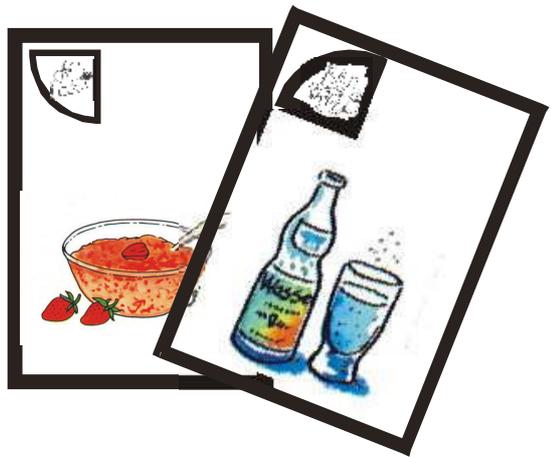


Name: \_\_\_\_\_

# Station 7

## „Quartettspiel“

7



## Lehrerinformation Station 7

### „Quartettspiel“

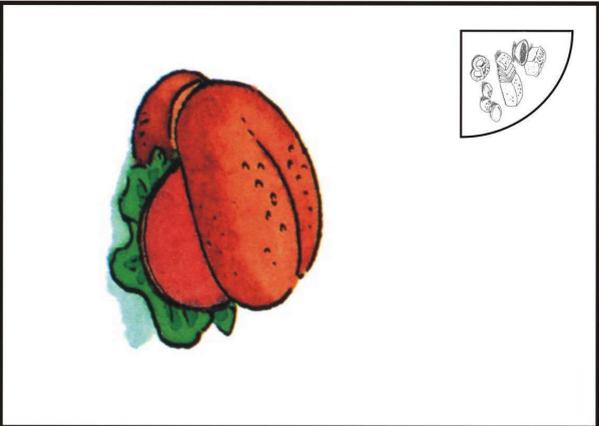
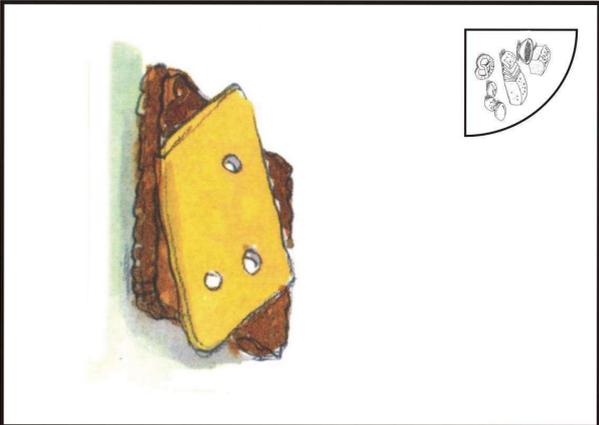
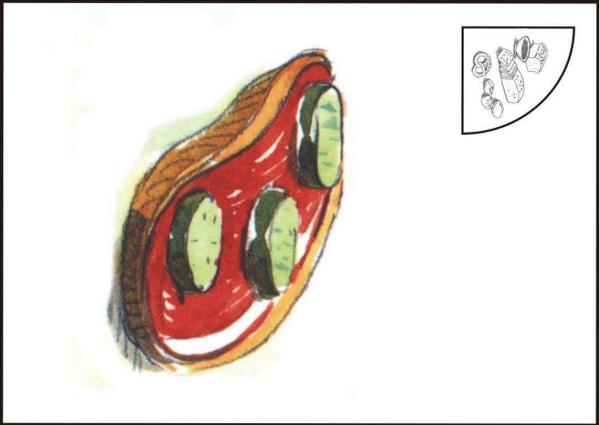
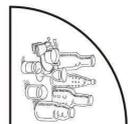
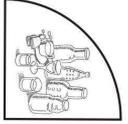
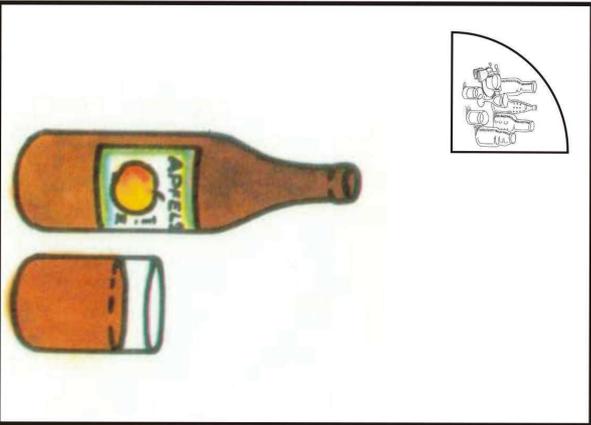
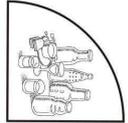
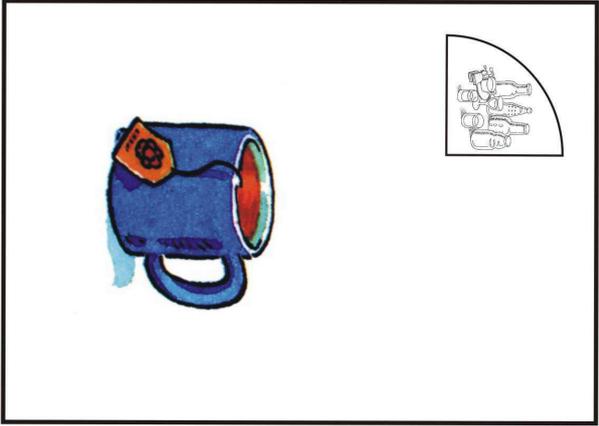
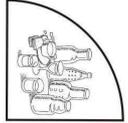
Das Quartettspiel zum Frühstückskreis bzw. zu den einzelnen Lebensmittelgruppen dient der spielerischen Verfestigung des bereits von den Kindern erworbenen Wissens. Nach der Durchführung des Stationenlernens kann dieses Spiel weiterhin Bestandteil in der Klasse sein, um auch eine langfristige Wiederholung der gelernten Inhalte zu gewährleisten.

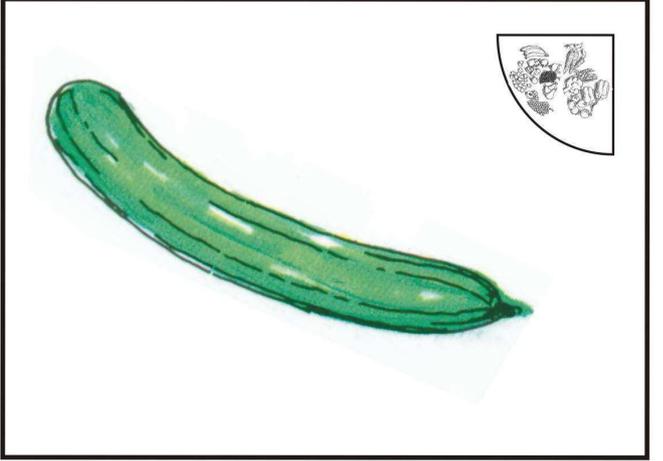
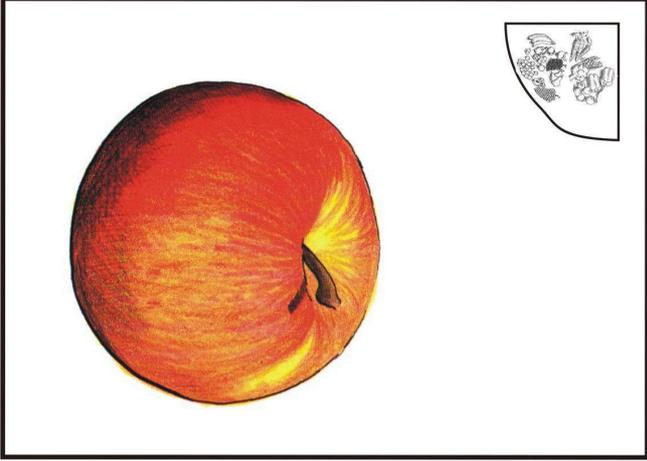
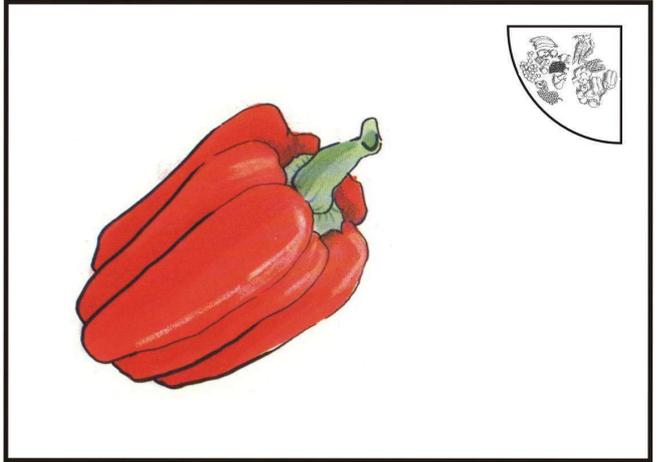
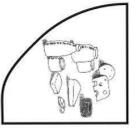
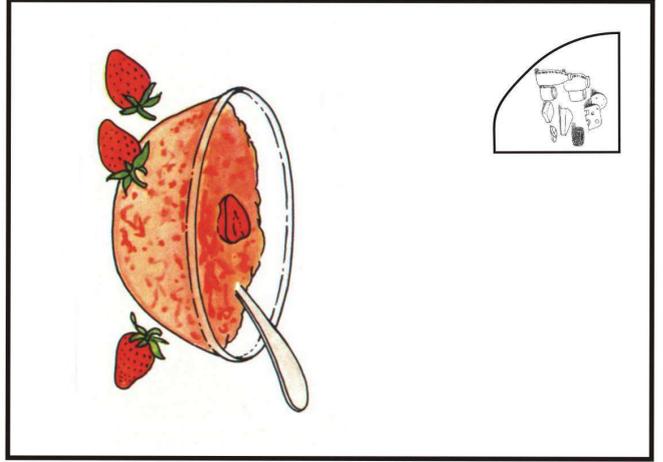
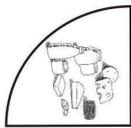
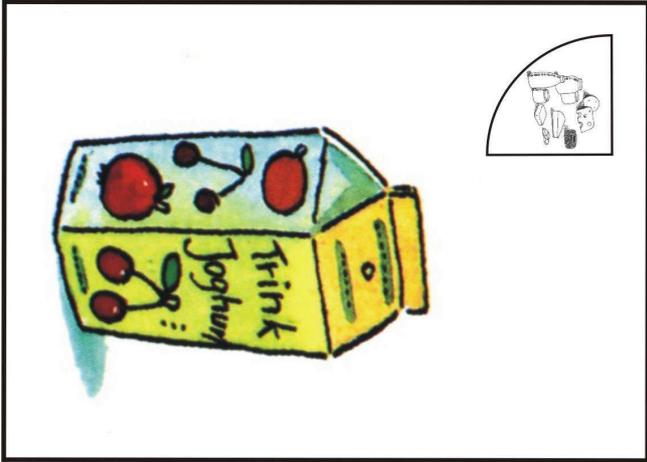
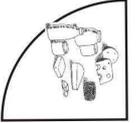
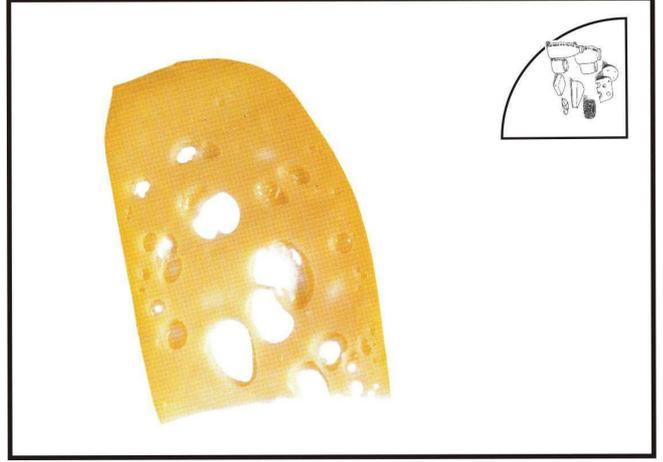
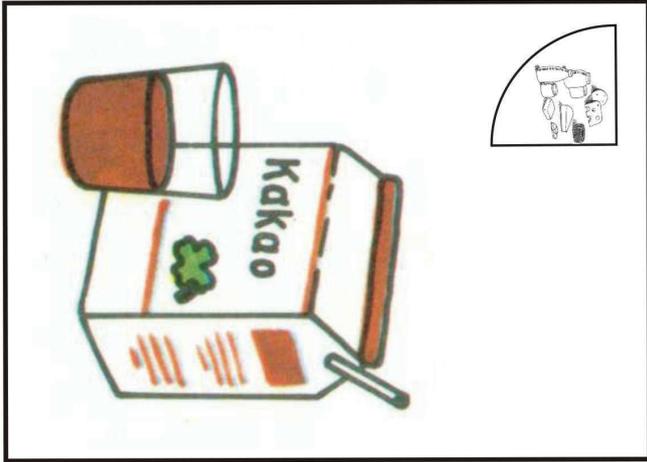
Notwendige **Materialien:**

- Quartettspiel
- Buchfolie oder Laminiergerät und Folie

An dieser Station spielen die Kinder ein Quartettspiel zum Frühstückskreis, um den Umgang mit diesem weiter zu festigen. Das Kartenspiel ist für vier Mitspieler geeignet und besteht aus sechzehn Karten. Aus jeder der vier Lebensmittelgruppen sind vier Karten mit Bildern von Lebensmitteln vorhanden. Zu Beginn des Spiels werden die Karten gemischt und ausgeteilt. Jeder Spieler erhält vier Karten. Ein Mitspieler beginnt und zieht von seinem linken Mitspieler eine Karte. Der nächste Spieler zieht ebenfalls eine Karte von seinem linken Mitspieler. So geht es reihum weiter („Uhrzeigersinn“). Gewonnen hat der Spieler, der zuerst vier Lebensmittel aus jeweils vier unterschiedlichen Kategorien gesammelt hat bzw. alle vier Segmente des Frühstückskreises zusammen hat.

Die Quartettkarten sollten vor dem Einsatz laminiert oder beidseitig mit Buchfolie beklebt werden.





### 3.6 Die Abschlussstunde

# „Die Abschlussstunde“

## Lehrerinformation

### „Abschlussstunde“

Die Abschlussstunde zur Unterrichtseinheit soll dazu genutzt werden, das Thema in einer angenehmen Atmosphäre ausklingen zu lassen, indem ein gemeinsames Frühstück durchgeführt wird. Das innerhalb des Stationenlernens vermittelte Wissen soll darüber hinaus anhand des Frühstücks überprüft und thematisiert werden.

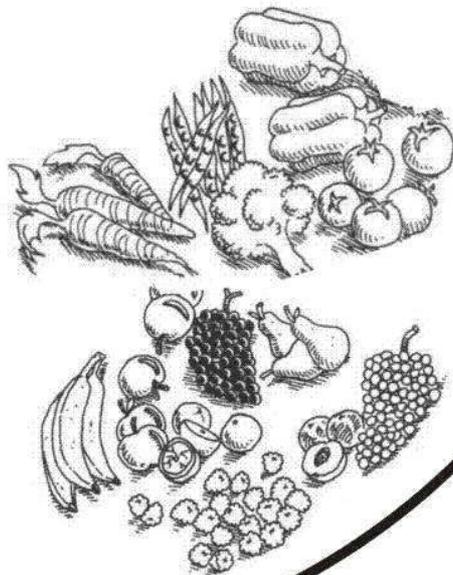
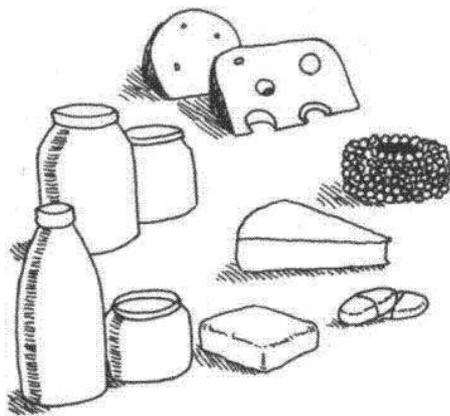
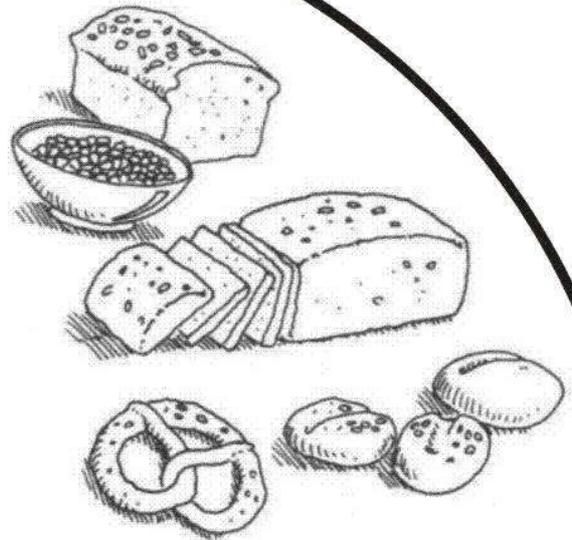
#### Notwendige **Materialien**:

- Frühstückslebensmittel und Getränke oder (Schul-)Frühstück der Kinder
- Frühstückskreis zur Bewertung des Frühstücks (DIN A4, schwarz-weiß)
- Buntstift
- evtl. fertige Frühstücksunterlagen der Station 6
- evtl. Küchenutensilien wie Teller, Messer, Servietten usw.

Das gemeinsame Schulfrühstück kann dabei, je nach personeller und finanzieller Unterstützung durch die Eltern, unterschiedlich organisiert werden. Beispielsweise können Lebensmittel- und Getränkespenden der Eltern zu einem Frühstücksbüfett zusammengestellt werden, an dem sich die Kinder entsprechend des Frühstückskreises ein gesundes Schulfrühstück zusammenstellen sollen. Nachdem sie das Frühstück ausgewählt und an ihren Platz geholt haben, beurteilen die Kinder ihr Frühstück mit Hilfe des Frühstückskreises schwarz/weiß (DIN A4). Für jedes vorhandene Frühstücklebensmittel der Kreissegmente kreuzen die Kinder mit einem Buntstift die entsprechenden Kreissegmente an.

Ist ein gemeinsames Schulfrühstück in der beschriebenen Form nicht möglich, wird ein gemütliches (Schul-)frühstück mit herkömmlich mitgebrachten (Schul-)Frühstücken der Kinder durchgeführt. Die Lehrkraft kann dabei z. B. für eine angenehme Atmosphäre sorgen, indem sie evtl. Musik im Hintergrund laufen lässt, die Tischordnung verändert usw.

Die während des Stationenlernens von den Kindern gemalten Frühstücksunterlagen können, soweit diese zu der Abschlussstunde von der Lehrkraft fertig gestellt werden konnten, ebenfalls zum Einsatz kommen.



## **4 BAUSTEIN 3: Das Zielvereinbarungsverfahren zur Unterstützung der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern**

### **4.1 Begründung für den Einsatz eines Zielvereinbarungsverfahrens in der Schule**

Für eine Veränderung der Ernährung muss beim Einzelnen eine Motivation und Handlungsintention vorhanden sein bzw. entwickelt werden. Es ist bekannt, dass Appelle („Du musst dich gesund ernähren!“) oder die Wissensvermittlung allein wenig in der Lage sind, das Ernährungsverhalten zu verändern. Die Notwendigkeit wirksamer Vorgehensweisen ist zudem unbestritten, wenn man das seit Jahren zunehmend auftretende Übergewicht der Grundschüler oder weiterer ernährungsabhängiger Krankheiten betrachtet.

Seit mehreren Jahrzehnten wird im Bereich der Industrie nachgewiesen, dass Zielvereinbarungsverfahren (goal setting) eine wirkungsvolle Motivationstechnik sind, um eine an Zielen orientierte Verhaltensveränderungen zu erreichen (vgl. Lössl 1983, Locke 1981, Kleinbeck/Kleinbeck 1999). Da Handeln immer zielorientiert ist, lässt sich eine Zielsetzung auch bei Grundschulern einsetzen. Wichtig ist es dabei, die grundlegenden Elemente des Zielvereinbarungsverfahrens anzuwenden, u. U. in einer an die Altersgruppe angepassten Form.

Für die Zielvereinbarung und die Motivationswirkung der Ziele hat sich als wichtigste Voraussetzung herausgestellt, dass die Ziele konkret und quantifiziert sind. Derartige „harte“ Ziele sind wirkungsvoller als „weiche“ (Beispiel: „Ich esse jeden Tag ein Stück Obst!“ im Vergleich zu „Ich will mich gesünder ernähren!“). Deshalb sollen im Zielvereinbarungsverfahren nur quantifizierte Ziele verwendet werden, die von den Schülern beeinflusst werden können. Bei manchen Zielen ist eine direkte Messung einer Zielgröße in physikalischen Einheiten nicht möglich; in diesen Fällen kann ein Beurteilungsverfahren verwendet werden. Ein Beispiel hierfür ist ein Beurteilungsverfahren für die Qualität des Schulfrühstücks, in dem die Zielerreichung über die Anzahl der Punkte beurteilt werden kann.

Mit ansteigender Zielschwierigkeit steigt die erreichte Leistung, solange Zielakzeptanz und eine hinreichende Leistungsfähigkeit gegeben sind. Dabei kann die Beurteilung der Zielschwierigkeit zwischen Schülern und Lehrern durchaus abweichend sein. Eine häufige Erfahrung ist, dass Teams wie Klassen sich zu Beginn höhere Ziele stecken, als es Lehrer gewagt hätten.

Aktuelle Rückmeldungen über die Zielerreichung sind ein integraler Bestandteil der Zielvereinbarungsverfahren, um langfristig das Verbesserungsziel zu erreichen. Die Rückmeldung muss aktuell und spezifisch zu dem Ziel sein. Als besonders geeignet haben sich so genannte Zielkontrollblätter (Beispiel s. Abb. 4-1) erwiesen. Die Identifikation mit dem Ziel wird zusätzlich dadurch erhöht, dass die Messung oder Beurteilung durch die Schüler selbst erfolgt. Die Bedeutung der Rückmeldung liegt darin, dass der Erfolg des Handelns beurteilt werden kann und über einen langen Zeitraum sichtbar gemacht wird, wie weit die Abweichung zum Ziel noch ist.

Untersuchungen zur Leistung von Teams, als solche sollen Klassen betrachtet werden, haben gezeigt, dass drei Faktoren einen wesentlichen Einfluss nehmen: das „Wollen“, das „Können“ und das „Dürfen“. Die individuelle Leistungsfähigkeit, das „Können“, sowie die Leistungsbereitschaft, das „Wollen“, sind fast immer gegeben. Zielvereinbarungsverfahren sind ein wirksamer Beitrag, um die Leistungsbereitschaft weiter zu fördern. Die Schule hat die wichtige Aufgabe, die individuelle Leistungsfähigkeit der Schüler zu entwickeln; Kernelemente liegen mit dem Eintritt in die Schule bereits vor.

Die Möglichkeit zur Leistungsentfaltung als dritter Faktor, das „Dürfen“, ist häufig sehr viel stärker eingeschränkt. Dies gilt insbesondere auch für den Ernährungsbereich. In der Untersuchung sollen die Kinder in die Lage versetzt werden, die Qualität des Schulfrühstücks zu beurteilen und dieses Urteil zu quantifizieren. Sie müssen in der Lage sein, das Beurteilungsverfahren ihren Eltern zu erklären und darauf Einfluss zu nehmen, dass die Eltern auch dazu beitragen, dass die Qualität des Schulfrühstücks verbessert wird. Um das „Dürfen“ zu fördern, werden die Eltern zunächst durch einen Elternabend einbezogen und können von Seiten der Schule auch wiederholt angesprochen werden. Da ein höherer Anteil der Eltern jedoch nicht zum Elternabend kommt, ist es notwendig, dass die Kinder selbst auf die häuslichen Bedingungen einwirken. Hierin wird ein wesentlicher Schlüssel für Verbesserung der Ernährungsqualität gesehen.

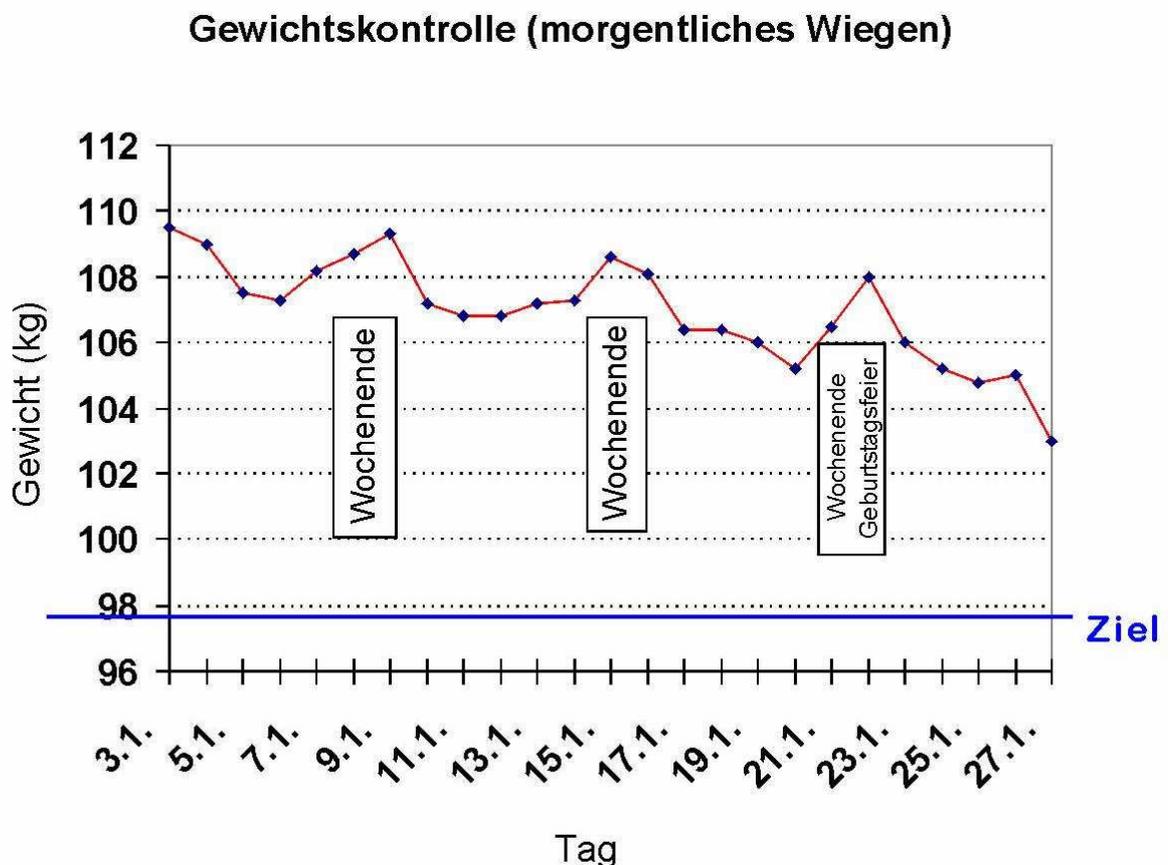


Abb. 4-1: Beispiel eines Zielkontrollblattes zur Unterstützung der Zielerreichung

## **4.2 Das Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks**

Mit Hilfe des Stationenlernens haben die Kinder gelernt, ihr (Schul-)Frühstück selbstständig nach vorgegebenen Kriterien zu beurteilen. Das Zielvereinbarungsverfahren schließt daran an, indem langfristige Zielsetzungen und regelmäßige Zielüberprüfungen zu einer dauerhaften Verhaltensänderung im Bereich des Frühstücksverhaltens aller Kinder führen sollen.

Im Folgenden werden zwei Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks der Kinder beschrieben, die im Rahmen des Zielvereinbarungsverfahrens angewendet werden. Da das Verfahren aufgrund der Fähigkeiten der Zielgruppe anfangs nicht alle relevanten Qualitätskriterien bei der Frühstücksbewertung berücksichtigen kann, wird zunächst eine Vorgehensweise für den Vorschulbereich und die ersten beiden Grundschuljahre empfohlen, welche später, bei einer eventuellen langfristigen Weiterführung, durch ein erweitertes Vorgehen ersetzt werden kann.

### **4.2.1 Verfahren für den Vorschulbereich und die ersten beiden Grundschuljahre**

In einer an die Abschlussstunde des Stationenlernens anschließenden Unterrichtsstunde wird das Beurteilungsverfahren den Kindern näher gebracht. In dieser Stunde erfahren die Kinder, dass sie in Zukunft genauer auf ihr Schulfrühstück achten werden, indem sie ihr Frühstück regelmäßig überprüfen. Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt „Mein Frühstück“, auf dem die Bewertung vorgenommen wird.

Nachdem die Lehrkraft den Kindern den Bewertungsbogen und die Kriterien der Frühstücksbewertung erklärt hat, überprüfen sie zunächst an vier aufeinander folgenden Tagen ihr Schulfrühstück in der Frühstückspause mit Unterstützung der Lehrkraft. Zudem kann der Beispiel-Bewertungsbogen „Mein Frühstück“ als Unterstützung verwendet werden.

Nach der vierten Überprüfung werden die einzelnen vier Punktzahlen zu einer Gesamtpunktzahl addiert. Nach Abschluss der viertägigen Überprüfung, werden die Einzelergebnisse auf dem Plakat „Unser Schulfrühstück“ festgehalten. Die Einteilung auf dem Plakat in die entsprechenden Kontrollzeiträume kann jede Lehrkraft selber vornehmen (siehe Beispielblatt: „Unser Schulfrühstück“). Die Kinder können ihre Gesamtpunktzahl mit Unterstützung der Lehrkraft auf das Plakat in die erste Spalte übertragen. Die Einzelergebnisse können dabei mit Hilfe von Klebepunkten o. ä. auf dem Plakat festgehalten werden. Bei der Übertragung auf das Plakat „Unser Schulfrühstück“ bleiben die Ergebnisse anonym. Es geht darum, dass eine Gesamtbetrachtung der Klassensituation bezüglich des Frühstücksverhaltens sichtbar wird und jedes einzelne Kind anhand seiner eigenen erreichten Punktzahl sich in der Gesamtbetrachtung wieder finden kann.

Nach der viermaligen Überprüfung und der Übertragung der Ergebnisse auf das Plakat, findet ein Klassengespräch zur gemeinsamen Zielsetzung statt. Der Zielkorridor kann dabei individuell festgelegt werden. Entweder man begrenzt durchgehend die Punktzahl von zum Beispiel zehn bis fünfzehn Punkten oder man legt einen Zielkorridor fest, der erst eine geringere Punktzahl einschließt und bis zum Ende der Untersuchung auf einen gewünschten Be-

reich von zum Beispiel zehn bis fünfzehn Punkten ansteigt (siehe Beispielblatt: „Unser Schulfrühstück“). Durch diese Überprüfungen erhalten die Kinder ein regelmäßiges Feedback über den aktuellen Stand in der Klasse.

Die weiteren Überprüfungen finden einmal wöchentlich unangekündigt statt und sollten bei der Übertragung auf das Plakat durch ein gemeinsames Gespräch verbunden werden, um die Zielerreichung der gesamten Klasse reflektieren und diskutieren zu können. Eine eventuelle Änderung des Ziels während des Verfahrens ist möglich. Nachfolgend werden die Kriterien bzw. Bedingungen zur Frühstücksbewertung erläutert.

Werden bei der Beurteilung des (Schul-)Frühstücks durch die Kinder die einzelnen Bestandteile den Bedingungen der entsprechenden Segmente gerecht, erhalten die Kinder Frühstückspunkte (Kennzeichnung des Segmentes durch ein Kreuz o. ä.). Mehrere vorhandene Lebensmittel oder Getränke aus einem Kreissegment ergeben allerdings keinen Extrapunkt. **Maximal können vier Frühstückspunkte** erreicht werden.

### **Bedingungen für Getreideprodukte**

Es wird kein Unterschied zwischen der Qualität der Getreideprodukte gemacht. Ob ein helles Brötchen mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad oder eine Scheibe Vollkornbrot mit einem hohen Ausmahlungsgrad mitgebracht wird, ist im Rahmen dieses Bewertungsverfahrens noch nicht entscheidend. Weiterhin entspricht eine gehäufte Hand voll Müsli oder Cornflakes ohne Zucker den Bedingungen. Niedrig ausgemahlene Getreideprodukte mit einem hohen Fett- und Zuckergehalt wie z. B. Croissants, Schoko- oder Rosinenbrötchen und Cornflakes mit Zucker entsprechen nicht den Bedingungen. Für diese Produkte erhalten die Kinder keinen Punkt.

Die Unterscheidung und die Bevorzugung des Vollkornbrottes als qualitativ hochwertigeres Getreideprodukt im Vergleich zum niedrig ausgemahlten und ernährungsphysiologisch nicht so wertvollen Weißbrot sollte allerdings im Unterricht thematisiert werden.

### **Bedingungen für Milch/Milchprodukte**

Eine Unterscheidung bezüglich der Qualität der Milch oder Milchprodukte findet zunächst nicht statt. Die häufig mit Zucker angereicherten Schulumilchprodukte wie Kakao, Vanillemilch usw. entsprechen ebenso den Bedingungen wie z. B. ein (Frucht-)Joghurt, eine Scheibe Käse oder ein mit Frischkäse o. ä. belegtes Brot.

### **Bedingungen für Obst und Gemüse**

Damit die Bedingungen für Obst und Gemüse erfüllt sind, muss es in ausreichender Menge vorhanden sein. Eine Hand voll Obst oder Gemüse, orientiert an der Kinderhand, entspricht einem Punkt.

### **Bedingungen für Getränke**

Die Grundbedingung für die Getränke liegt bei 0,2 l.

Wünschenswerte Getränke, für die die Kinder **einen Frühstückspunkt** erhalten, sind

- Mineralwasser,
- Fruchtsäfte (Fruchtsaftgehalt 100%),
- Fruchtsaftschorlen,
- ungesüßte Früchtetees.

**Keinen Frühstückspunkt** erhalten die Kinder, wenn sie stark zuckerhaltige Getränke mitbringen wie z. B.

- Fruchtsaftgetränke (Fruchtsaftgehalt nicht 100%; mit Zucker angereichert),
- Limonaden (auch koffeinhaltige) (z. B. Fanta, Cola usw.),
- künstliche Kaltgetränke (z. B. Energy-Drinks)
- gesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Für **Süßwaren** etc. gibt es **keinen Punkt**.

### **4.2.2 Verfahren für die dritten und vierten Grundschuljahre**

Die Kinder bekommen in dem erweiterten Bewertungsverfahren eine sowohl quantifizierte als auch qualifizierte Bewertungsmethode vermittelt, die es ihnen ermöglicht, ihr Schulfrühstück selbstständig nach vorgegebenen und ernährungsphysiologisch wünschenswerten Kriterien zu beurteilen. Hierbei wird besonders auch die Qualität der einzelnen Lebensmittel berücksichtigt, welche bei dem bisherigen Verfahren eher eine untergeordnete Rolle gespielt hat.

Für jedes erfüllte Bewertungskriterium bzw. für jede erfüllte Bedingung erhalten die Schülerinnen und Schüler wieder „Frühstückspunkte“. **Maximal** können pro Schulfrühstück **acht Frühstückspunkte** erreicht werden, da die Bewertung des Frühstücks differenzierter vorgenommen wird.

### **Bedingungen für Getreideprodukte**

Bei der Bewertung von Getreide und Getreideprodukten wird nun besonders die Qualität dieser beurteilt. Die Mindestmenge zur Erfüllung der Grundbedingung „Getreideprodukt vorhanden“ umfasst ein Brot oder Brötchen bzw. eine gehäufte Hand voll Müsli. In der folgenden Auflistung werden die einzelnen Getreideprodukte und ihre entsprechenden Punkte dargestellt:

**0 Punkte** für:

- Getreideerzeugnisse mit hohem Fett- und Zuckeranteil (z. B. Schokocroissant/ -brötchen, Rosinenbrötchen, verschiedene Gebäcksorten wie Waffel usw.)
- Cornflakes mit hohem Zuckeranteil

### **1 Punkt für:**

- Getreideerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad (z. B. Weizen- oder Roggenbrot/-brötchen)
- Getreideerzeugnisse mit Schrotanteil bzw. Körneranteil (z. B. Mehrkornbrot/-brötchen)
- Cornflakes ohne Zuckerzusatz

### **2 Punkte für:**

- Vollkorngetreideprodukte (z. B. Vollkornbrot/-brötchen, Schwarzbrot)
- Müsli ohne Zuckerzusatz

### **Bedingungen für Milch/Milchprodukte**

Die Mindestmenge umfasst bei den Milchprodukten einen Becher Joghurt oder eine Scheibe Käse bzw. ca. 20g Frisch- oder Schmierkäse; bei der Milch und den Milchlischgetränken mindestens 0,2 l. Auch bei dieser Lebensmittelgruppe wird zwischen der Qualität der Produkte unterschieden, allerdings gibt es für jedes mitgebrachte Milchprodukt oder für jede Milch mindestens einen Punkt.

### **1 Punkt für:**

- Gezuckerte Milchlischgetränke (z. B. Kakao, Erdbeer-, Bananen-, Vanillemilch usw.)
- Fruchtjoghurt/-quark mit Zucker oder Süßstoff

### **2 Punkte für:**

- Milch ohne Zuckerzusatz
- Joghurt oder Quark (ohne Zucker- oder Süßstoffzusatz)
- weitere Milchprodukte wie Kefir usw. ohne Zusatz von Zucker oder Süßstoff
- Käse

### **Bedingungen für Obst und Gemüse**

Obst und Gemüse werden, abweichend von dem Lebensmittelkreis, innerhalb des Bewertungsverfahrens zusammengefasst. Obst und Gemüse müssen in ausreichender Menge vorhanden sein; für eine Hand voll Obst oder Gemüse erhalten die Schülerinnen und Schüler **zwei Punkte**.

### **Bedingungen für Getränke**

Die Grundbedingung für die Getränke liegt bei 0,2 l. Im Folgenden werden die unterschiedlichsten Getränke und die jeweils zu erreichenden Punkte unterschieden:

**0 Punkte für:**

- Fruchtsaftgetränke (Fruchtsaftgehalt nicht 100%; mit Zucker angereichert)
- Limonaden (auch koffeinhaltige) (z. B. Fanta, Cola usw.)
- Künstliche Kaltgetränke (z. B. Energy-Drinks)
- Gesüßte Früchte- oder Kräutertees

**1 Punkt für:**

- Fruchtsäfte (Fruchtsaftgehalt 100%)

**2 Punkte für**

- Mineralwasser
- Fruchtsaftschorlen
- Ungesüßte Früchte- oder Kräutertees

Für **Süßwaren** etc. gibt es **keinen Punkt**.

Da dieses Bewertungsverfahren differenzierter und daher anspruchsvoller ist, erhalten die Kinder die Möglichkeit auf Hilfsblättern (s. „Kriterien zur Bewertung des Schulfrühstücks“) die einzelnen Kriterien zur Punkteerhaltung nachzuschauen. Die Hilfsblätter können entweder an jedes Kind ausgeteilt werden, damit diese es immer griffbereit haben oder es werden einige laminierte Versionen in der Klasse zur Verfügung gestellt, die bei Bedarf verwendet werden können.

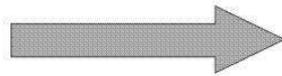
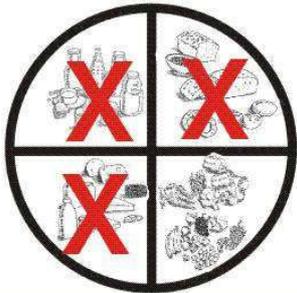
### **4.3 Materialien zur Durchführung des Zielvereinbarungsverfahrens (Vorschulbereich und erste Grundschuljahre)**



# Mein Frühstück

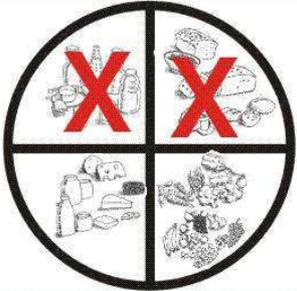


## Beispiel



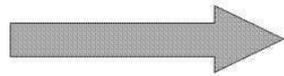
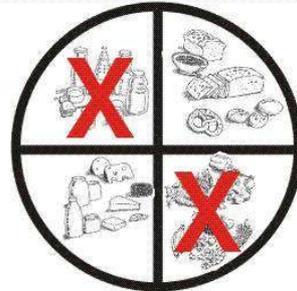
3

Punkte



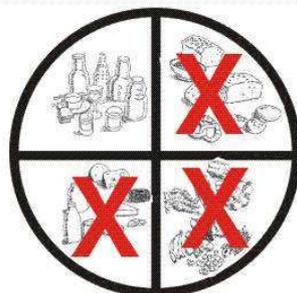
2

Punkte



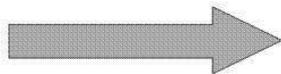
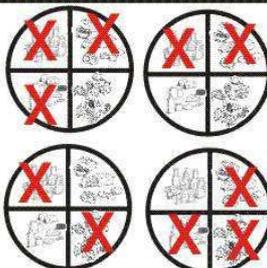
2

Punkte



3

Punkte



10

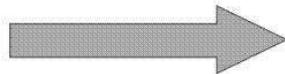
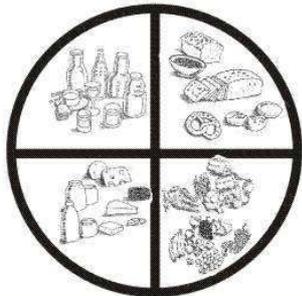
Punkte



# Mein Frühstück

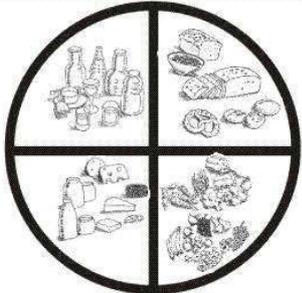


Name: \_\_\_\_\_



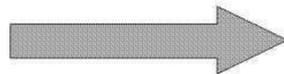
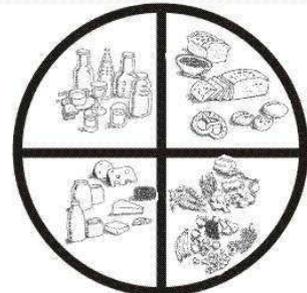
\_\_\_\_\_

Punkte



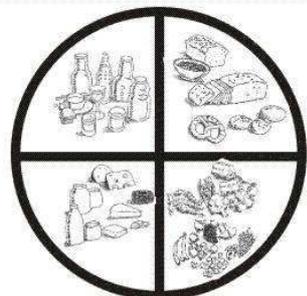
\_\_\_\_\_

Punkte



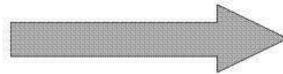
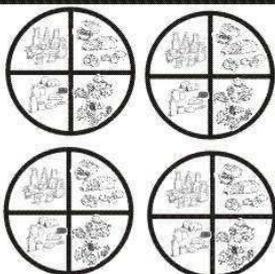
\_\_\_\_\_

Punkte



\_\_\_\_\_

Punkte

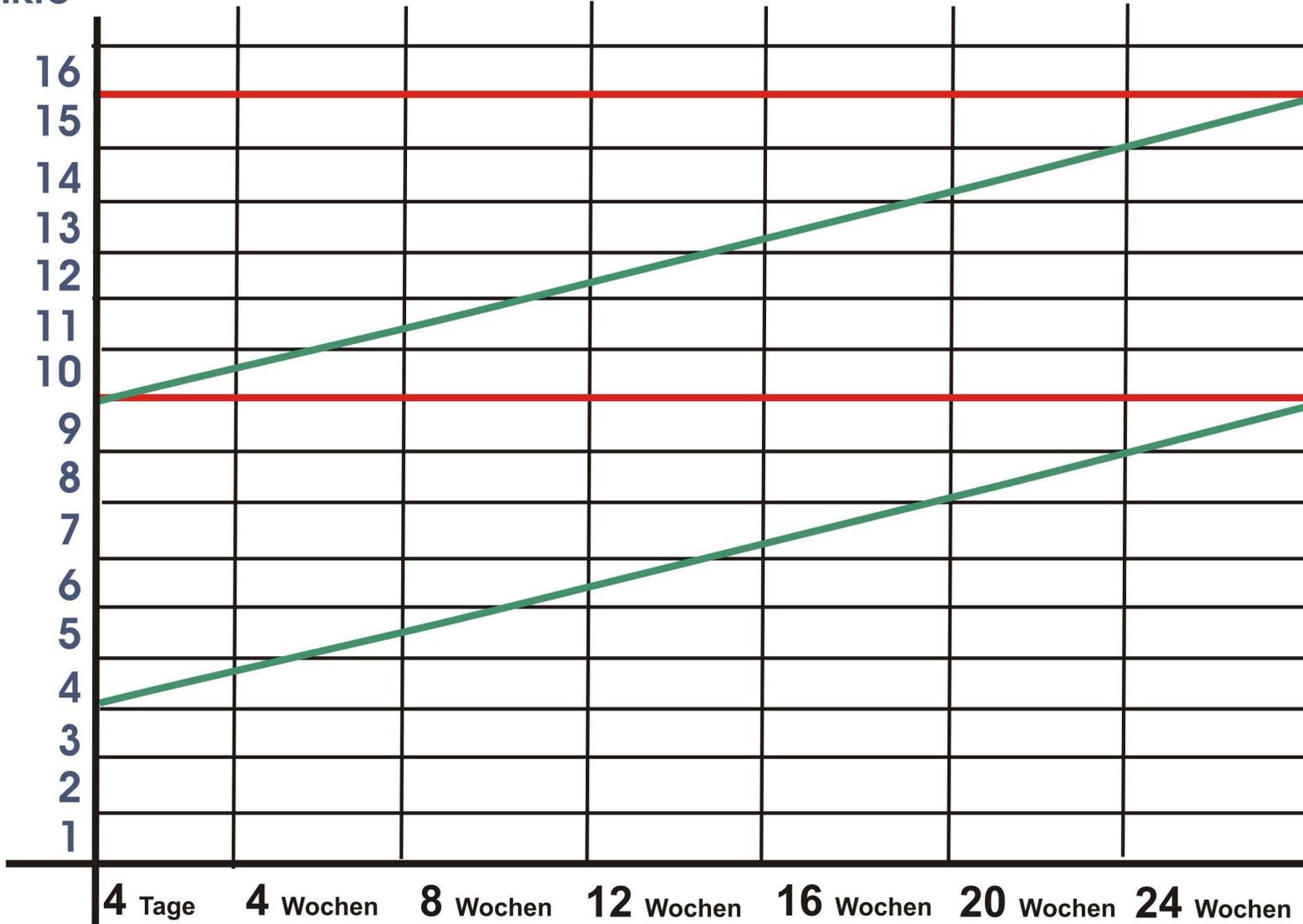


\_\_\_\_\_

Punkte

# Unser Schulfrühstück

Punkte



# Unser Schulfrühstück

Punkte

16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

#### **4.4 Materialien zur Durchführung des Zielvereinbarungsverfahrens (drittes und viertes Grundschuljahr)**



# Mein Frühstück



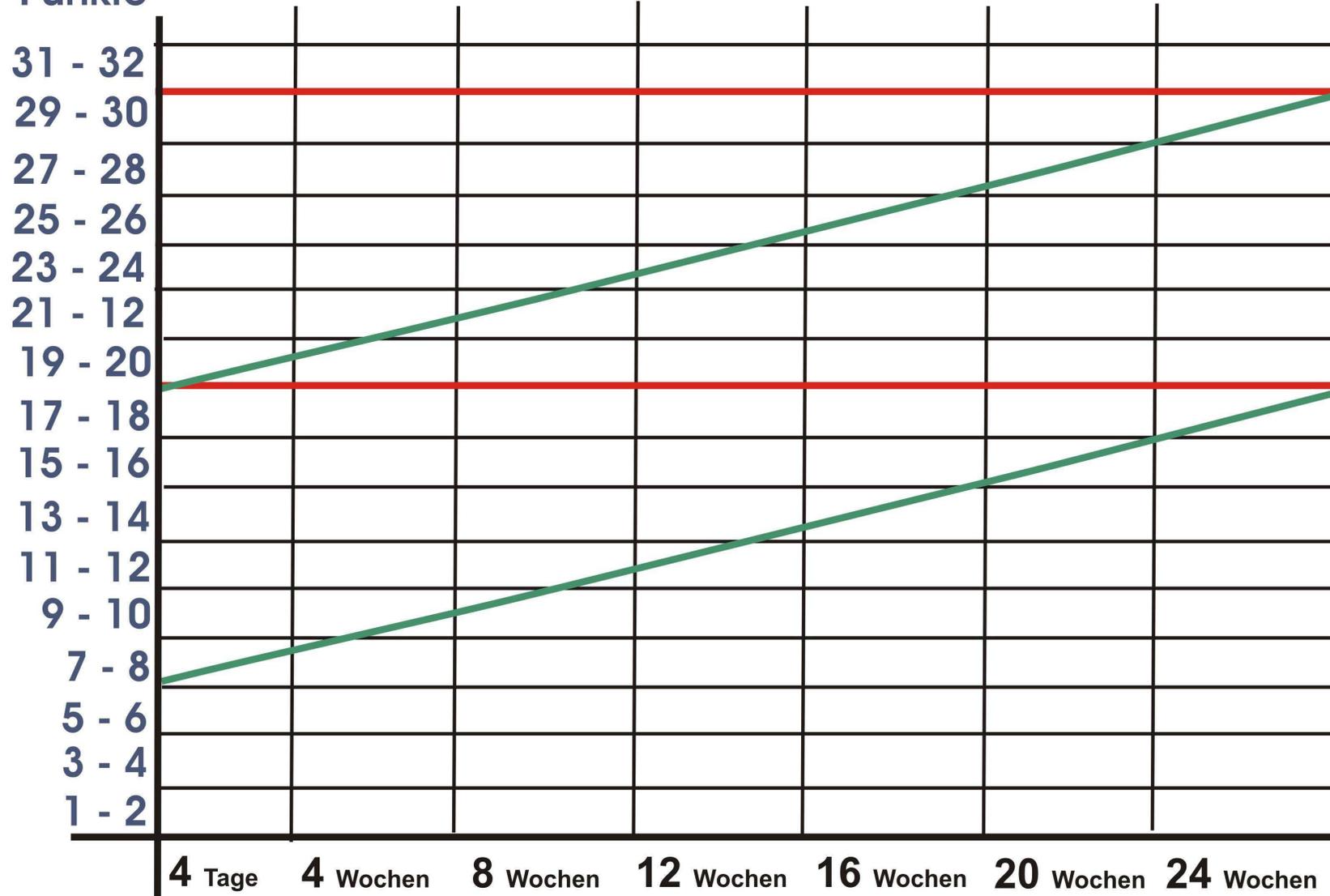
Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

<p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p>	<p><b>Gesamt- Punkte</b></p> <p>_____</p>
<p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p>	<p><b>Gesamt- Punkte</b></p> <p>_____</p>
<p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p>	<p><b>Gesamt- Punkte</b></p> <p>_____</p>
<p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p> <p>— P</p>	<p><b>Gesamt- Punkte</b></p> <p>_____</p>
	<p><b>Gesamt- punktzahl</b></p> <p>_____</p>

# Unser Schulfrühstück

Punkte

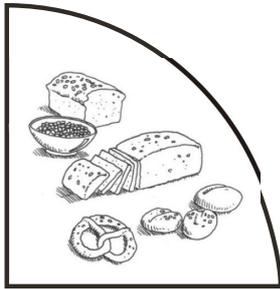


# Unser Schulfrühstück

Punkte

31 - 32						
29 - 30						
27 - 28						
25 - 26						
23 - 24						
21 - 22						
19 - 20						
17 - 18						
15 - 16						
13 - 14						
11 - 12						
9 - 10						
7 - 8						
5 - 6						
3 - 4						
1 - 2						

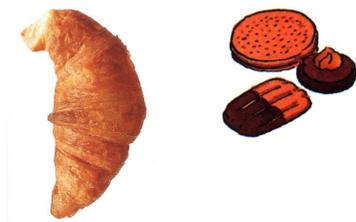
## Kriterien zur Bewertung des Schulfrühstücks



„Getreideprodukte“

### 0 Punkte für:

- z.B. Schokocroissant, Schokobrötchen, Waffel, Muffin, Kuchen, Kekse usw.

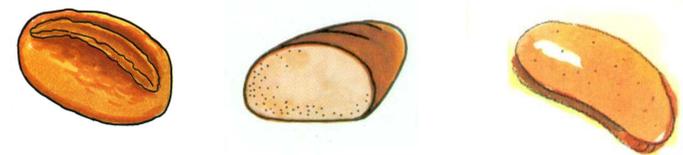


- Cornflakes mit Zucker



### 1 Punkt für:

- Weizen- oder Roggenbrötchen / Weizen- oder Roggenbrot



- Mehrkornbrot / Mehrkornbrötchen

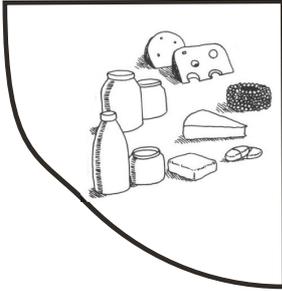
- Vollkornflakes mit Zucker



**2 Punkte** für:

- Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen, Schwarzbrot





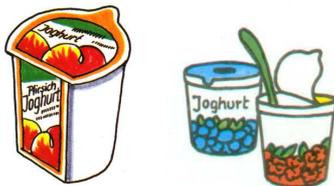
## „Milch und Milchprodukte“

### 1 Punkt für:

- Kakao, Erdbeer-, Bananen-, Vanillemilch usw.



- Fruchtjoghurt oder Fruchtquark mit Zucker oder Süßstoff



### 2 Punkte für:

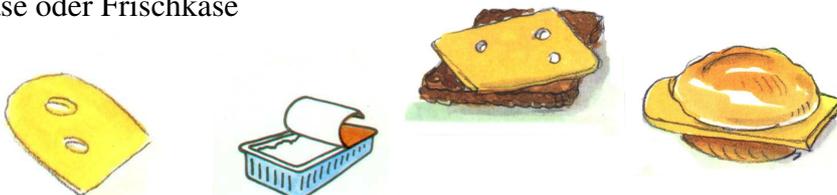
- Vollmilch, Buttermilch, Kefir usw.

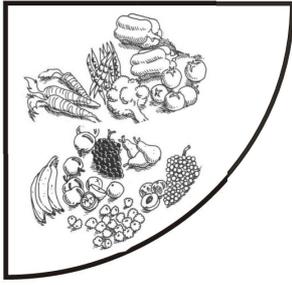


- Joghurt oder Quark (natur, ohne Zucker oder Süßstoff)



- Käse oder Frischkäse

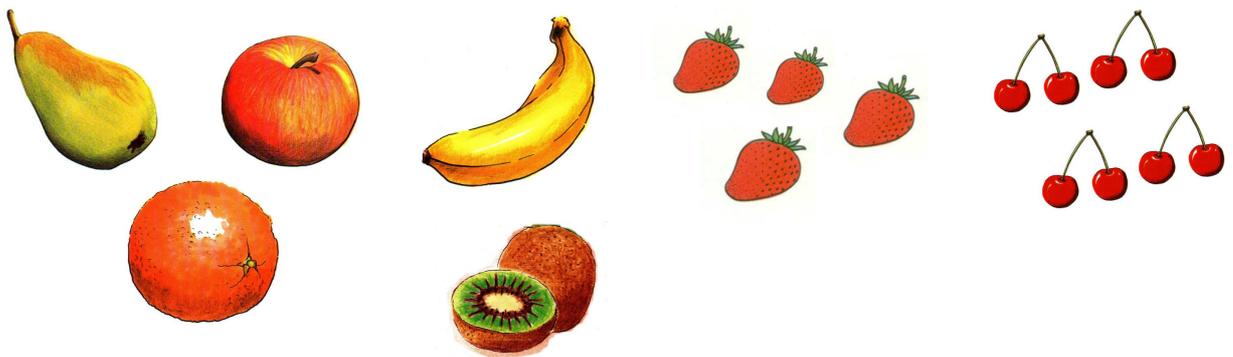




„Obst und Gemüse“

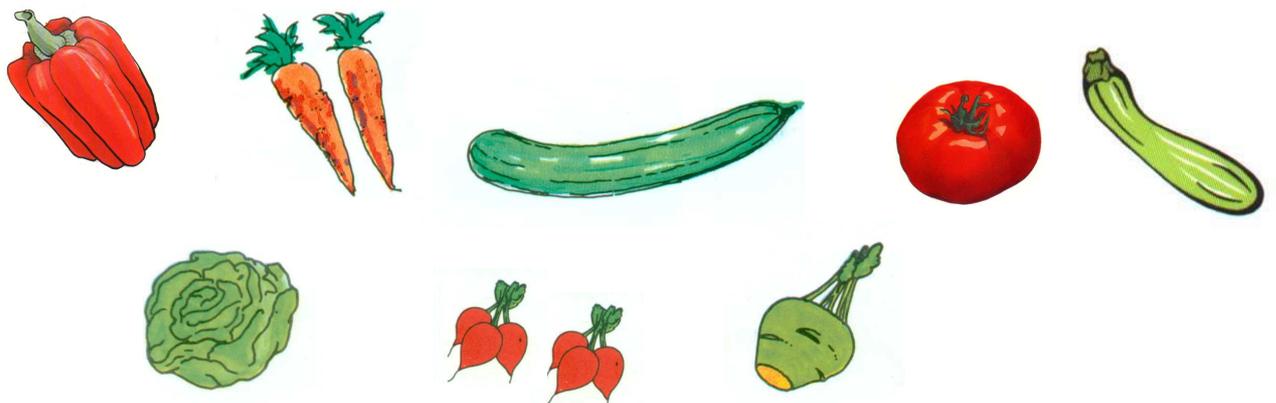
**2 Punkte** für eine Hand voll

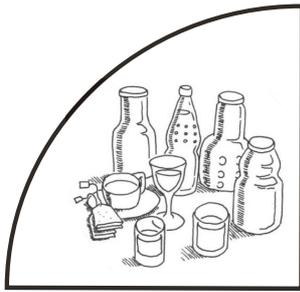
## OBST



oder

## GEMÜSE





## „Getränke“

### 0 Punkte für:

- Fruchtsaftgetränke
- Eistee
- Limonaden (z. B. Fanta, Cola usw.)
- Energy-Drinks oder Power-Drinks
- Früchtetee oder Kräutertee mit Zucker



### 1 Punkt für:

- Fruchtsaft



### 2 Punkte für:

- (Mineral)wasser
- Fruchtsaftschorle
- Früchtetee oder Kräutertee ohne Zucker



## **5 Evaluation des Leitfadens**

Die in diesem Leitfaden vorhandenen Materialien wurden im Rahmen einer Studie zur Eltern-einbeziehung und der dadurch anzustrebenden Verhaltensveränderung der Ernährung bei Grundschulkindern empirisch auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Damit sind die angebotenen Unterrichtsmaterialien qualitätsgesichert, leisten einen Beitrag zur Qualitätssicherung der schulischen Arbeit und stellen zudem einen entscheidenden Schritt im Sinne der gesundheitsförderlichen Schule dar (vgl. MSWWF, 2000).

Einige Ergebnisse der ersten Untersuchung werden im Folgenden kurz dargestellt, um die Bedeutung und die Qualitätssicherung dieses Leitfadens zu betonen sowie besonders auf die Bedeutung einer Elterneinbeziehung hinzuweisen; eine ausführliche Darstellung erfolgt an anderer Stelle.

### **Ziel der Studien**

Ziel der ersten Untersuchung war es, die Wirksamkeit des Einbezugs der Eltern durch einen pädagogischen Elternabend zum Thema „Gesundes (Schul-)Frühstück“ hinsichtlich einer Verhaltensveränderung der Schülerinnen und Schüler zu untersuchen. Das Thema „Schulfrühstück“ wurde gewählt, da es eine bedeutende Zwischenmahlzeit darstellt, die die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler in vielerlei Hinsicht positiv unterstützt. Durch das zweite Frühstück bzw. das Schulfrühstück wird eine Erhöhung der Leistungskurve erreicht (Kaiser/Kersting 2001). Zudem kann das Schulfrühstück in der Schule mit einer hohen Datenqualität erfasst werden.

In der zweiten Untersuchung wurde dieser Ansatz weitergeführt, indem zusätzlich zu der Elternabenddurchführung die Schülerinnen und Schüler durch eine Unterrichtseinheit zum Thema „Gesundes Schulfrühstück“ eingebunden wurden. Um auch die Eltern und deren Kinder zu erreichen, die nicht am Elternabend teilnehmen, wurde ein weiterer Ansatz verfolgt, dem die goal-setting-Theorie zu Grunde liegt. Durch Zielvereinbarungen innerhalb der einzelnen Klassen und regelmäßige Frühstücksüberprüfungen soll die Frühstücksqualität der Kinder verbessert werden, deren Eltern bislang schwer zu erreichen waren. Des Weiteren wird eine langfristige Veränderung des Frühstücksverhaltens der Kinder durch dieses Vorgehen angestrebt.

### **Datenerhebung**

Als Messgröße der Verhaltensveränderung der Schülerinnen und Schüler diene entsprechend der Thematik des Elternabends das von zu Hause mitgebrachte Schulfrühstück, welches im Prä-/Posttestdesign über eine Woche täglich mit Hilfe von geschulten Mitarbeitern protokolliert wurde. Zur genauen Notation der Lebensmittel wurde ein standardisierter Anamnesebogen verwendet. Somit kann diese Erhebungsmethode, bei der vollständige und objektive Angaben sowie ein hohes Skalenniveau gegeben sind, im Vergleich zu Fragebögen und Ernäh-

rungsprotokollen, als sehr genau angesehen werden. Zudem ließ das Alter der Kinder den Einsatz von Fragebögen nicht zu.

### **Beschreibung der Stichproben**

An der ersten Untersuchungsphase waren insgesamt 12 Grundschulklassen, davon zehn erste und zwei zweite Schuljahre beteiligt. Die Grundschulklassen verteilten sich dabei auf fünf Grundschulen aus dem Kreis Recklinghausen. In die Frühstücksanamnese wurden 289 Schülerinnen und Schüler einbezogen. 237 Schülerinnen und Schüler besuchten davon das erste Schuljahr, 52 das zweite Schuljahr. Das Geschlechterverhältnis ist mit 48,1 % Jungen und 51,9 % Mädchen ausgeglichen.

An dem zweiten Untersuchungsteil nahmen weitere 12 erste Grundschulklassen und zusätzliche Kontrollklassen aus Dortmund und dem Kreis Recklinghausen teil. Insgesamt waren 288 Schülerinnen und Schüler der Versuchsklassen an der zweiten Phase der Frühstücksanamnese beteiligt, davon beteiligten sich 145 Schülerinnen und Schüler an dem Zielvereinbarungsverfahren.

Die Eingrenzung auf die ersten beiden Grundschuljahre kann darauf zurückgeführt werden, dass der Beginn der Grundschulzeit aus mindestens drei Gründen als sehr geeignet angesehen werden kann. Zum einen sind die Eltern zu Beginn der Schulzeit ihrer Kinder in der Regel noch an schulischen Belangen interessiert, wodurch mit einer höheren Beteiligung an den Elternabenden gerechnet werden kann. Zum anderen können durch ein frühzeitiges Thematisieren des gesunden Schulfrühstücks gemeinsame Vorhaben in Form von gemeinsamen Frühstückssaktionen oder -aktivitäten zu Beginn an geplant und umgesetzt werden. Besonders wichtig scheint auch die Tatsache, dass je früher mit einer gesunden Ernährung bzw. mit einem gesunden Frühstück begonnen wird, desto eher dieses auch von den Kindern akzeptiert wird, da manifestierte Gewohnheiten bezüglich der Ernährung später nur schwer veränderbar sind.

## **Ergebnisse**

### **Veränderung des Schulfrühstücks**

Die Veränderung des Schulfrühstücks bzw. des Ernährungsverhaltens wurde durch einen Mittelwertvergleich der Prä- und Posttestdaten mit Hilfe des T-Tests bei gepaarten Stichproben ermittelt. Zugrunde gelegt wurden dabei die Verzehrdaten des Wochendurchschnitts. Um übersichtliche und zusammenfassende Aussagen machen zu können, wurden die einzelnen Lebensmittel und Getränke der Schülerinnen und Schüler in bestimmten Obergruppen zusammengefasst. Eine Übersicht über die bei der Auswertung zu Grunde gelegten Lebensmittelgruppen sowie der jeweils integrierten Produkte enthält Tab. 5-1.

<b>Lebensmittelgruppen</b>	<b>Integrierte Lebensmittel</b>
Wünschenswerte Lebensmittel (mit und ohne „Weißbrot“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Getreidemahlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad)</li> <li>- Mehrkornbrot/-brötchen</li> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit Schrotanteil</li> <li>- Vollkornbrot/-brötchen</li> <li>- Milchprodukte (Käse, Joghurt etc.)</li> <li>- Müsli</li> <li>- Obst</li> <li>- Gemüse/Gemüsebelag</li> <li>- Milch und Milchgetränke</li> </ul>
Getreidemahlerzeugnisse (gesamt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad</li> <li>- Mehrkornbrot/-brötchen</li> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit Schrotanteil</li> <li>- Vollkornbrot/-brötchen</li> </ul>
Nicht wünschenswerte Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebäck</li> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit erhöhtem Fett- und Zuckeranteil</li> <li>- Süße Brotbeläge</li> <li>- Süßwaren</li> <li>- Cornflakes etc. mit Zuckeranteil</li> </ul>
Wünschenswerte Getreidemahlerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehrkornbrot/-brötchen</li> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit Schrot</li> <li>- Vollkornbrot/-brötchen</li> </ul>
Nicht wünschenswerte Getreidemahlerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weizenmahlerzeugnisse mit erhöhtem Fett- und Zuckeranteil</li> <li>- Getreidemahlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad</li> </ul>
Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obst</li> <li>- Gemüse</li> <li>- Gemüsebelag</li> </ul>
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Käse</li> <li>- Joghurt</li> <li>- etc.</li> </ul>
Milch/Milchmischgetränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milch und Milchmischgetränke</li> </ul>
Wünschenswerte Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruchtsaftchorlen</li> <li>- Mineralwasser</li> <li>- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees</li> <li>- Fruchtsäfte</li> </ul>
Nicht wünschenswerte Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruchtsaftgetränke</li> <li>- Limonaden (auch koffeinhaltige)</li> </ul>

Tab. 5-1: Übersicht der gebildeten Lebensmittelgruppen und ihrer integrierten Lebensmittel

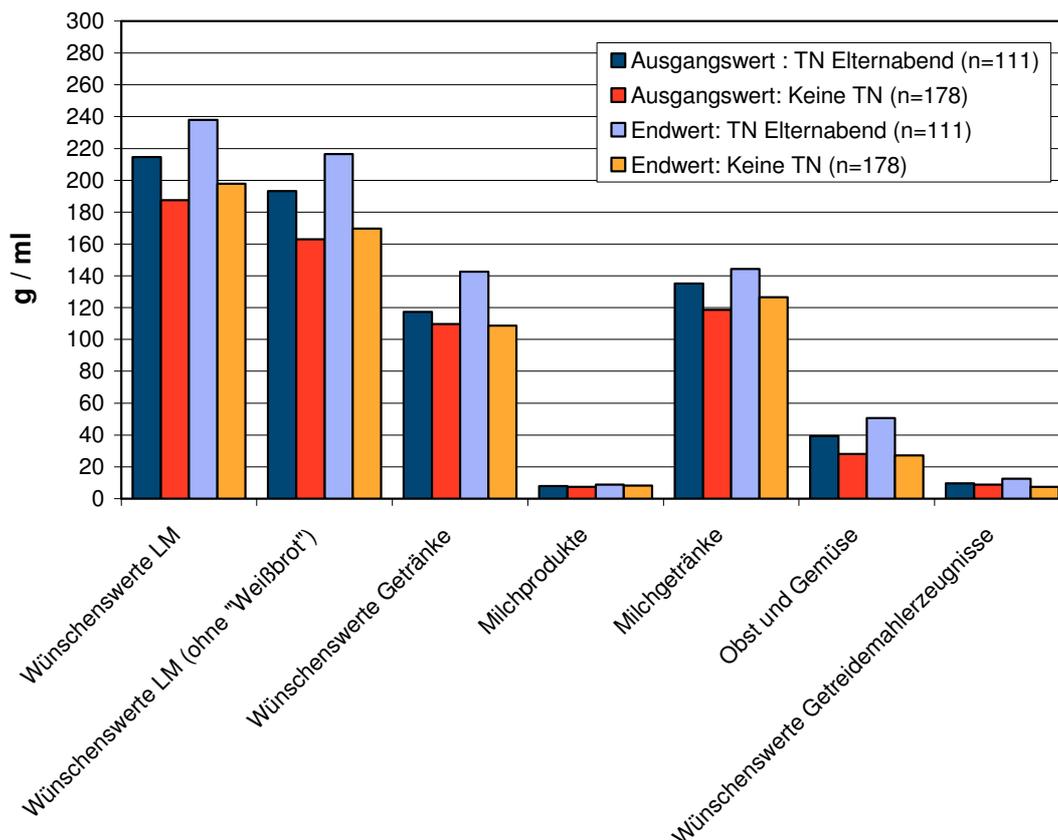
Tab. 5-2 verdeutlicht das Ergebnis der ersten Untersuchung, bei der sich signifikante Veränderungen bezüglich einzelner Frühstückslebensmittel der Schülerinnen und Schüler in gewünschter Richtung ergeben. Dabei wird zwischen den Schülerinnen und Schülern mit einer Beteiligung der Eltern am Elternabend und denen ohne eine Beteiligung unterschieden. Schülerinnen und Schüler, deren Eltern am Elternabend anwesend waren, zeigen eine signifikante Zunahme des Verzehrs an Getreidemahlerzeugnissen sowie des Obstverzehrs. Eine sehr signi-

fikante Zunahme kann bei dieser Schülergruppe bezüglich des Vollkornbrottes verzeichnet werden, ebenso wünschenswerte signifikante Abnahmen beim Verzehr von zuckerreichen Lebensmitteln wie Süßwaren, Fruchtsaftgetränken und Limonaden. Im Vergleich dazu zeigt sich bei den Schülerinnen und Schülern ohne eine Elternabendbeteiligung nur eine signifikante Zunahme beim Verzehr von Getreidemahlerzeugnissen (gesamt). Die Angabe „Getreidemahlerzeugnisse (gesamt)“ umfasst dabei jegliche Arten von Getreideprodukten mit Ausnahme von Cerealien und Müsli sowie Getreidemahlerzeugnisse mit erhöhtem Fett- und Zuckeranteil. Zur Einordnung der Lebensmittel und Getränke in die Oberkategorien „wünschenswert“ und „nicht wünschenswert“ wurden in erster Linie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) herangezogen. Lebensmittel mit einer geringen Nährstoffdichte wie z. B. süße und fettreiche Snacks sowie Limonaden werden im Rahmen einer „vollwertigen Ernährung“ als nicht empfehlenswerte Lebensmittel aufgelistet. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wie z. B. Vollkornbrot, Obst und Gemüse werden im Gegensatz dazu ausdrücklich empfohlen (u. a. aid-infodienst 2001; Alexy/Kersting 1999). In die Kategorie der „wünschenswerten Lebensmittel“ wurden somit Lebensmittel aufgenommen, die zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung der Kinder gehören. Dabei wurden die Getreidemahlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad jeweils zu beiden Kategorien zugeordnet. Der Verzehr von Vollkornprodukten ist dieser Gruppe zwar vorzuziehen, doch besonders bei Grundschulkindern ist die Zufuhr von Getreide an sich aber schon als wünschenswert zu bezeichnen.

	Teilnahme Elternabend	Keine Teilnahme
Signifikante Veränderungen in gewünschter Richtung ( $p \leq ,05$ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreidemahlerzeugnisse (gesamt)</li> <li>• Obst</li> <li>• Süßwaren</li> <li>• Fruchtsaftgetränke</li> <li>• Limonaden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreidemahlerzeugnisse (gesamt)</li> </ul>
Sehr signifikante Veränderungen in gewünschter Richtung ( $p \leq ,01$ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot</li> </ul>	

Tab. 5-2: Signifikante Veränderungen einzelner Frühstückslbensmittel in Abhängigkeit von der Teilnahme der Eltern am Elternabend (erste Untersuchung)

### Ausgangs- und Endwertvergleich der ersten Untersuchung



### Wünschenswerte Lebensmittelgruppen

Abb. 5-1: Vergleich der Ausgangs- und Endwerte der ersten Untersuchung für wünschenswerte Lebensmittelgruppen und Teilnahme am Elternabend (LM: Lebensmittel, TN: Teilnahme)

Der Vergleich zu den Schülerinnen und Schülern ohne eine Beteiligung der Eltern am Elternabend zeigt, dass die Schülerinnen und Schüler ohne Elternbeteiligung weniger und kleinere Veränderungen beim Schulfrühstück aufweisen als die Schülerinnen und Schüler mit einer Elternbeteiligung. Der Obst- und Gemüseverzehr sowie der Verzehr wünschenswerter Getränke und wünschenswerter Getreideprodukte nimmt bei den Schülern ohne Elternbeteiligung sogar minimal ab (s. Abb. 5-1). Bei den nicht wünschenswerten Lebensmitteln und Getränken nimmt der Verzehr zum Teil zu, was sich besonders bei den nicht wünschenswerten Getreideprodukten erkennen lässt (s. Abb. 5-2).

Zusammenfassend kann in Bezug auf den angeführten Vergleich festgehalten werden, dass sich bei fast allen Lebensmittel- und Getränkegruppen Veränderungen in gewünschter Richtung ergeben, wobei zu beachten ist, dass die Schülerinnen und Schüler mit einer Elternbeteiligung am Elternabend hinsichtlich der einzelnen Lebensmittel- und Getränkegruppen zum einen höhere Ausgangs- und Endwerte sowie zum anderen insgesamt größere Veränderungen aufweisen als die Schülerinnen und Schüler ohne eine Elternbeteiligung. Besonders auffällig wird die Vergrößerung des Unterschieds zwischen den beiden Schülergruppen z. B. bei der Betrachtung des Verzehrs der nicht wünschenswerten Getränke (s. Abb. 5-2).

### Ausgangs- und Endwertvergleich der ersten Untersuchung

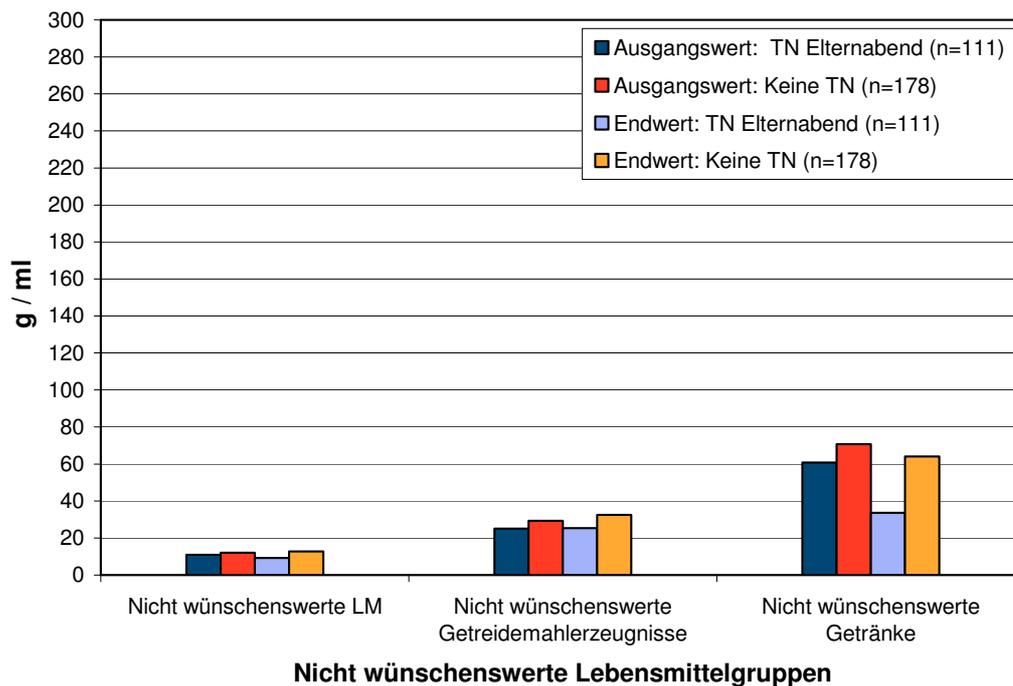


Abb. 5-2: Vergleich der Ausgangs- und Endwerte der ersten Untersuchung für nicht wünschenswerte Lebensmittelgruppen und Teilnahme am Elternabend (LM: Lebensmittel, TN: Teilnahme)

Die Ergebnisse der Signifikanzprüfung des Ausgangs- und Endwertvergleichs der ersten Untersuchung ist in Tab. 5-3 zusammengefasst. Bezüglich des Ausgangswertes besteht ein signifikanter Unterschied zwischen dem Frühstück der Schülerinnen und Schüler mit und ohne Elternbeteiligung nur bei den wünschenswerten Lebensmitteln (ohne Weizen- und Roggenmehlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad bzw. „Weißbrot“) und beim Obst und Gemüse. Die Posttestdaten zeigen dagegen häufiger signifikante Unterschiede. Diese finden sich bei den nicht wünschenswerten Lebensmitteln und den zuckerreichen Lebensmitteln, sehr signifikante Unterschiede bei den wünschenswerten Lebensmitteln mit und ohne Weizen- und Roggenmehlerzeugnisse mit niedrigem Ausmahlungsgrad, den wünschenswerten und nicht wünschenswerten Getreideprodukten sowie den nicht wünschenswerten Getränken. Ein hochsignifikantes Ergebnis erzielen das Obst und Gemüse (s. Tab. 5-3).

	Ausgangswert Unterschied zwischen TN Eltern/keine TN		Endwert Unterschied zwischen TN Eltern/keine TN	
	Studie 1	Studie 2	Studie 1	Studie 2
Wünschenswerte Lebensmittel	n.s.	n.s.	**	**
Wünschenswerte Lebensmittel (ohne „Weißbrot“)	*	n.s.	**	**
Nicht wünschenswerte Lebensmittel	n.s.	*	*	*
Milchprodukte	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Obst und Gemüse	*	n.s.	***	***
Wünschenswerte Getreide- mahlerzeugnisse	n.s.	n.s.	**	n.s.
Nicht wünschenswerte Getreide- mahlerzeugnisse	n.s.	n.s.	**	**
Wünschenswerte Getränke	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Nicht wünschenswerte Getränke	n.s.	n.s.	**	n.s.
Milchgetränke	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

Tab. 5-3: Signifikante Unterschiede der Lebensmittelmenge zwischen den Schülerinnen und Schülern mit und ohne Elternbeteiligung

Anmerkungen: TN: Teilnahme; (\*  $p \leq ,05$  (signifikant); \*\*  $p \leq ,01$  (sehr signifikant); \*\*\*  $p \leq ,001$  (hochsignifikant); n.s. nicht signifikant)

Die Ergebnisse beider Untersuchungen zeigen, dass hinsichtlich der Ausgangs- und Endwerte der Schülerinnen und Schüler mit und ohne Elternabendbeteiligung z. T. signifikante Unterschiede bestehen. Des Weiteren wird durch die gewonnene Datenlage deutlich, dass eine Einbeziehung der Eltern in die schulische Ernährungsbildung einen entscheidenden Einfluss auf die Verhaltensveränderung hat und somit die Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule als sehr bedeutend angesehen werden muss.

### Fazit

Die dargestellten Ergebnisse machen deutlich, dass eine Einbeziehung der Eltern mit Hilfe eines Elternabends nach TZI als sehr wirksam angesehen werden kann, um das Ernährungsverhalten von Grundschulkindern positiv zu verändern. Dies zeigen die dargestellten signifikanten Veränderungen einzelner Schulfrühstückslebensmittel bei den Schülerinnen und Schülern mit einer Beteiligung der Eltern am Elternabend im Gegensatz zu den Schülerinnen und Schülern ohne eine Beteiligung der Eltern.

Weiterhin ist der Vergleich der Ausgangs- und Endwerte zwischen den Schülerinnen und Schülern mit und ohne eine Beteiligung der Eltern am Elternabend von Bedeutung. Es zeigt sich dabei eine deutlich verbesserte Ausgangslage bei den Schülerinnen und Schülern mit einer Elternbeteiligung. Dies weist darauf hin, dass die Eltern, die den angebotenen Elternabend wahrnehmen, ihren Kindern schon ein gesünderes, wenn auch nicht optimales Schulfrühstück mit in die Schule geben als die Eltern, die den Elternabend nicht besuchen. Die

Schülerinnen und Schüler bzw. Eltern, die eigentliches Ziel des Vorhabens sein sollten, sind aus diesem Grunde deshalb nur eingeschränkt erreicht worden. Die Untersuchungsergebnisse konnten zeigen, dass die Größe der Veränderung des Schulfrühstücks hinsichtlich der Schülerinnen und Schüler mit einer Elternbeteiligung positiver ausfällt als hinsichtlich der Schülerinnen und Schülern ohne Elternbeteiligung.

Auffällig ist auch die Tatsache, dass sich der Unterschied in Bezug auf das Schulfrühstück zwischen den Schülerinnen und Schülern mit und ohne Elternabendbeteiligung nach der Durchführung des Elternabends noch vergrößert. Außerhalb des Bereichs des ernährungsbezogenen Unterrichts sind solche Vergrößerungen der „Leistungsschere“, auch häufig als „Matthäus-Effekt“ bezeichnet, bei den Schülerinnen und Schülern ebenfalls bekannt und empirisch belegt (Krumm 1996). Wie die Daten der vorliegenden Studie belegen, sind die Voraussetzungen der einzelnen Schülerinnen und Schüler bezüglich des Schulfrühstücks recht unterschiedlich. „Wer hat, dem wird gegeben“ – der Unterschied zwischen den Schülerinnen und Schülern, deren Eltern um eine gesunde Ernährung ihrer Kinder bemüht sind sowie den Elternabend wahrnehmen und den Eltern, die aus unterschiedlichsten Gründen eine gesunde Ernährung für weniger bedeutend halten sowie den Elternabend nicht wahrnehmen, wird immer größer. Die Bedingungen, vor allem die Erziehungsbedingungen im Elternhaus, sind dabei von hoher und wichtiger Bedeutung und dürfen nicht vernachlässigt werden.

Interessant ist auch die Tatsache, dass sich auch bei den Schülerinnen und Schülern ohne eine Elternbeteiligung Veränderungen in gewünschter Richtung ergeben, auch wenn diese bezüglich ihres Ausmaßes nicht mit den Schülerinnen und Schülern vergleichbar sind, deren Eltern am Elternabend teilgenommen haben. Hier liegt eine einfache mögliche Erklärung zu Grunde: Die Eltern und/ oder Schülerinnen und Schüler der Elternabendgruppe nehmen vermutlich Einfluss auf die übrigen Eltern und/ oder Schülerinnen und Schüler. Dies geschieht z. B. durch Vereinbarungen am Elternabend wie der Beschluss einer gänzlichen Reduktion von Süßwaren für die gesamte Klasse und einem nachträglichen Informieren der nicht anwesenden Eltern.

Durch die gewonnene Datenlage wird deutlich, dass eine Einbeziehung der Eltern in die schulische Ernährungsbildung einen entscheidenden Einfluss auf die Verhaltensveränderung hat und somit die Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule als sehr bedeutend angesehen werden muss.

## 6 Literatur

- aid-infodienst (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Heft 1016, Bonn: Eigenverlag, 1995
- aid-infodienst (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: Eigenverlag, 2001
- Alexy, U. & Kersting, M.: Was Kinder essen – und was Kinder essen sollten. Die DONALD-Studie und die Ernährungskonzepte des FKE. München: Marseille, 1999
- Bönnhoff, N., Eissing, G., Baumann, T. & Kuß, S.: Steigerung des Obst- und Gemüseverzehr bei Grundschulkindern. *Ernährungs-Umschau* 49 (2002) H. 9, 340-343
- Cohn, R. C.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. 11. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta, 1992
- Coleman, J. S. et al.: Equality of educational opportunity. Washington, DC, 1996
- Cusinato, M.: Parenting over the family life cycle. In: L'Abate, L. (Ed.), *Handbook of family psychology and psychopathology*. New York: Wiley, 1994
- DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2004
- Eilks, I.: Kooperatives Lernen – aufgezeigt an Beispielen für den Chemieunterricht. *Der mathematische und naturwissenschaftliche Unterricht* 56 (2003) H. 1, 51-55
- Eissing, G., Küppers-Hellmann, B. & Lach, J.: Evaluation didaktischer Ansätze zur schulischen Gesundheitsförderung im Ernährungsbereich. *Ernährungs-Umschau* 48 (2001) H. 9, 362-370
- Eissing, G., Lach, J.: Evaluation von Ernährungskreis und -pyramide im Schulunterricht. *Ernährungs-Umschau* 50 (2003) H. 2, 50-53
- Felder, R. M., Brent, R.: Cooperative learning in technical courses: Procedures, pitfalls, and payoffs. ERIC Document Reproduction Service Report ED 377038, 1994
- Graf, E.: Stationenlernen – ein Beitrag zur Weiterentwicklung des Chemieunterrichts. *Naturwissenschaft im Unterricht Chemie* 11 (2000) Nr. 58/59, 5-9
- Griffore, R. J. & Bubolz, M.: Limits and Possibilities of Family and School as Educators. In: R. J. Griffore & R. P. Boger (Ed.), *Child rearing in the home and school*. New York: Plenum Press, 1986, 61-104
- Heindl, I.: Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn/Obb.: Klinkhardt, 2003
- Hurrelmann, K.: Gesundheitsprobleme von Jugendlichen – Gesundheitsförderung in der Schule. *Haushalt und Bildung* 1 (1999), 20-25.
- Kaiser, B. & Kersting, M.: Frühstücksverzehr und kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern. Eine Auswertung von Literaturbefunden. *Ernährung im Fokus* 1 (2001), 5-13.
- Kleinbeck, U. & Kleinbeck, T.: Anreiz- und Zielsetzungssysteme. In: C. Graf Hoyos & D. Frey (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie – Ein Lehrbuch*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe, 1999, 526-536
- Konrad, K., Traub, S.: Kooperatives Lernen. Theorie und Praxis in Schule, Hochschule und Erwachsenenbildung. Hohengehren: Schneider, 2001
- Kowalczyk, W., Ottich, K.: Guten Abend: Elternabend! Anregungen für den kreativen Elternabend. 5. Aufl., Lichtenau: AOL-Verlag, 1996, 10-12
- Krumm, V.: Über die Vernachlässigung der Eltern durch Lehrer und Erziehungswissenschaft. Plädoyer für eine veränderte Rolle der Lehrer bei der Erziehung der Kinder. In: A. Leuschinsky (Hrsg.), *Die Institutionalisierung von Lehren und Lernen: Beiträge zu einer Theorie der Schule*. *Zeitschrift für Pädagogik* 43 [Beiheft] (1996), 119-137
- Langmaack, B.: Themenzentrierte Interaktion. Einführende Texte rund ums Dreieck. Weinheim: Psychologie Verlags Union, 1991

- Locke, E. A., Latham, G. P., Saari, L. M., Shaw, K. N.: A theory of goal setting and task performance. *Psychological Bulletin* 90 (1981) H. 1, 125-152
- Löhmer, C., Standhart, R.: Themenzentrierte Interaktion (TZI). Die Kunst sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Mannheim: PAL, 1992
- Lössl, E.: Ergebnisse der Zielsetzungsverfahren (goal setting) - Literaturzusammenfassung. *Psychologie und Praxis. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie* 27, (1983) H. 3, 126-135
- Logue, A. W.: Die Psychologie des Essens und Trinkens. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 1998
- Lotz, W.: TZI und pädagogische Handlungsorientierung. In: H. Reiser & W. Lotz, Themenzentrierte Interaktion als Pädagogik. Mainz: Grünewald, 1995, 54-94
- Martin, R.: Ohne Eltern geht's nicht! (II). Möglichkeiten guter Zusammenarbeit am Beispiel „Elternversammlung“. *Grundschulunterricht* 43 (1996) H. 7/8, 50-51
- Mast, M., Asbeck, I., Langnäse, K., Grund, A. & Müller, M.: Prävention. Die Kieler Adipositaspräventionsstudie (KOPS) – Ein Erfahrungsbericht. *Kindheit und Entwicklung* (2000) H. 9, 108-115
- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Einfach mitwirken. Elternmitwirkung in der Schule. Düsseldorf: Eigenverlag, 2003
- Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSWWF) (Hrsg.): Evaluation. Eine Handreichung. Materialien Schulentwicklung. 2. Auflage. Frechen, 2000
- Philipps, U.: Evaluation gesundheitsfördernder Maßnahmen bezüglich des Ernährungsverhaltens von Grundschulkindern. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2004
- Plowden, B. (Ed.): *Children and their primary schools*. London, 1967
- Pudel, V. & Westenhöfer, J.: Ernährungspsychologie. Eine Einführung. Göttingen: Hogrefe, 1991
- Rauscher, H.: Gesundheitsförderung im Schulalltag. Schulleiterhandbuch 89. München: Oldenbourg, 1999
- Reinehr, T., Dobe, M., Kersting, M.: Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe-Verlag, 2003
- Richarz, I.: Der Stellenwert der Ernährungserziehung im Kontext haushaltbezogener Bildung. In: H. Fröleke & K. Sebastian (Hrsg.), *Ernährungsbildung im Dialog*. Hohengehren: Schneider, 2003, 11-23
- Seiffge-Krenke, I.: Gesundheit als aktiver Gestaltungsprozess im menschlichen Lebenslauf. In: R. Oerter & Montada, L. (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie*. 5. vollst. überarb. Auflage. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz, 2002, 833-845
- Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der BRD: Erziehung als Auftrag von Elternhaus und Schule. Information der Länder über die Zusammenarbeit von Eltern und Schule, 2003  
URL: [http://www.kmk.org/doc/beschl/Elternhaus\\_und\\_Schule\\_04\\_12.pdf](http://www.kmk.org/doc/beschl/Elternhaus_und_Schule_04_12.pdf)  
[Stand: 14.01.2005]
- Textor, M. R.: Eltern und Schule als Partner, 2004  
URL: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Schule/s\\_1359.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Schule/s_1359.html)  
[Stand: 14.07.2004]
- Vester, F.: Denken, Lernen, Vergessen. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH und Co Kg. München, 1997
- WILL-International (Workshop Institutes for Living Learning): Schulungsunterlagen von WILL-Rheinland: TZI zum Kennenlernen. O. O.: Eigenverlag, 2000