

swiss**milk**

**Kommentar für Lehrpersonen**

# Food Check

Teste dein Essverhalten



# Inhaltsverzeichnis

Das Angebot im Überblick	3	
<i>Einleitung</i>	3	
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	3	
Die einzelnen Elemente des Lernangebots	5	
<i>a.) Einstieg und Tutorial</i>	6	
<i>b.) Persönliches Tagesmenü</i>	6	
<i>c.) Auswertung</i>	7	
Einsatzmöglichkeiten im Unterricht	10	
<i>Allgemeine didaktische Ziele – Lehrplanrelevanz</i>	10	
<i>Einsatzmöglichkeiten</i>	11	
Ausgewählte Links und andere Angebote	12	



# Das Angebot im Überblick

## Einleitung

«Was hast du heute gegessen?»

Das individuelle Essverhalten hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Oberstufenschülerinnen und -schüler, die zunehmend selber die Verantwortung für ihre Ernährung übernehmen, werden im Fachbereich Hauswirtschaft dafür sensibilisiert. Neben der Gesundheit wird auch die Nachhaltigkeit, wie Saison und Transportwege, angesprochen.

Das webbasierte Lernangebot «Food Check – Teste dein Essverhalten» bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihre Ernährung auf spielerische Weise zu überprüfen und das Thema zu vertiefen.

Die Grundlage für die Auswertung ist die Swissmilk-Ernährungspyramide. Sie vermittelt Empfehlungen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Bewusst wird bei diesem elektronischen Lernmedium auf schweizerische Gepflogenheiten Wert gelegt. Dazu gehört die Einteilung in die fünf Tagesmahlzeiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri und Znacht.

Swissmilk möchte als Absenderin des elektronischen Lernangebots Food Check einen Beitrag dazu leisten, dass Jugendliche besser verstehen, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung beinhaltet.

## Das Wichtigste in Kürze

Im Food Check protokollieren die Lernenden mit Smartphones, Tablets oder auf dem PC ihr individuelles Tagesmenü und lassen es bewerten. Aus den unterschiedlichsten Gerichten und Getränken wählen sie unkompliziert die fünf Tagesmahlzeiten aus und erhalten danach zwei verschiedene Auswertungen. Eine Auswertung betrifft ihre Kalziumaufnahme. Kalzium ist wichtig für das Knochenwachstum und für die Gewichtskontrolle. In der zweiten Auswertung wird das Ernährungsverhalten mit den Empfehlungen der Ernährungspyramide verglichen. In einer übersichtlichen Darstellung wird den Lernenden anhand der Stufen der Lebensmittelpyramide aufgezeigt, wie ausgewogen ihr Tagesmenü ist.



Zudem erhalten die Lernenden eine Rückmeldung zu ihrem Konsum, Informationen zu den verschiedenen Saisons und zu einheimischen Lebensmitteln sowie diverse Ernährungstipps.




Das Lernmodul Food Check wurde so konzipiert, dass es insbesondere auch auf mobilen Geräten und Desktopcomputern angewendet werden kann. Dadurch ist es im Fachbereich Hauswirtschaft vielfältig einsetzbar. Der interaktive Food Check kann durchaus auch über den Unterricht hinaus verwendet und zu einem Begleiter im Alltag werden.



# Die einzelnen Elemente des Lernangebots

Im Folgenden werden die einzelnen Elemente des interaktiven Angebots beschrieben und anhand konkreter Bilder des Lernmoduls erklärt. Die Darstellung kann je nach Gerät und Bildschirm etwas von den folgenden Bildern abweichen, da sich die Grafiken der Bildschirmgröße anpassen.

## Die wichtigsten Elemente im Überblick

a.) Einstiegsseite und Tutorial	b.) Persönliches Tagesmenü	c.) Auswertung
		



## a.) Einstieg und Tutorial

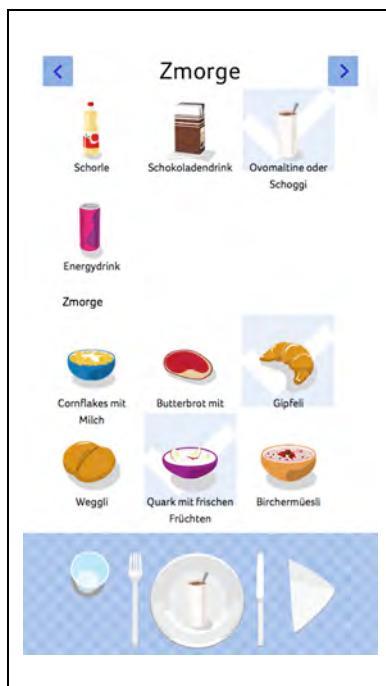


### Einstiegssequenz

In drei Schritten werden den Benutzern die wichtigsten Funktionen des Angebotes bildhaft erklärt:

- Einführung
- Menüauswahl
- Funktion des Tellers

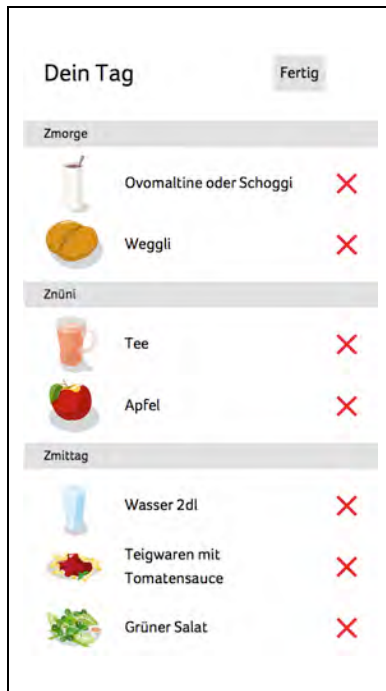
## b.) Persönliches Tagesmenü



### Persönliches Tagesmenü

Im Zentrum des interaktiven Menü-Checks steht das Zusammenstellen des persönlichen Tagesmenüplans. Gerichte, Getränke und Zwischenmahlzeiten können unkompliziert zu den jeweiligen Mahlzeiten hinzugefügt oder wieder entfernt werden. Durch einen Klick auf ein Gericht wird dieses auf den Speiseplan gesetzt. Klickt man erneut auf das Gericht, wird es wieder gelöscht. Das Navigieren zwischen Zmorge, Znüni, Zmittag, Zvieri und Znacht erfolgt über die Pfeile oben links und rechts im Fenster.





### Gesamtübersicht

Ein Klick auf den Teller führt die Lernenden auf die Tagesübersicht. Diese Darstellung zeigt alle ausgewählten Gerichte und Getränke des gesamten Tages an.

Bei einem Klick auf das Kreuz rechts im Bild können alle unerwünschten Einträge einfach wieder entfernt werden.

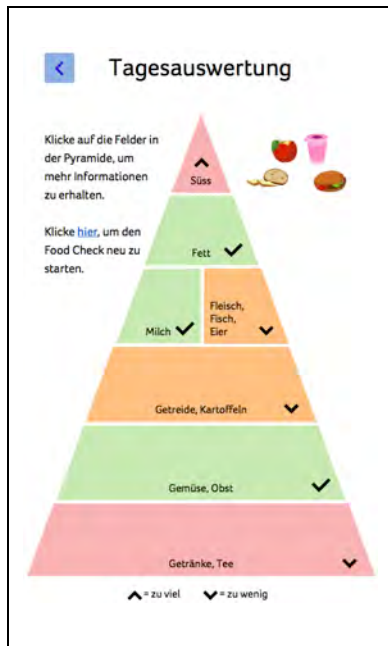
### c.) Auswertung



### Kalziumauswertung

Nachdem der Tagesmenüplan ausgefüllt worden ist, folgt die Kalziumauswertung: Drei Gläser zeigen an, wie viele Portionen Kalzium über den Tag verteilt aufgenommen wurden. Eine Portion entspricht einem Glas à zwei Deziliter Milch.



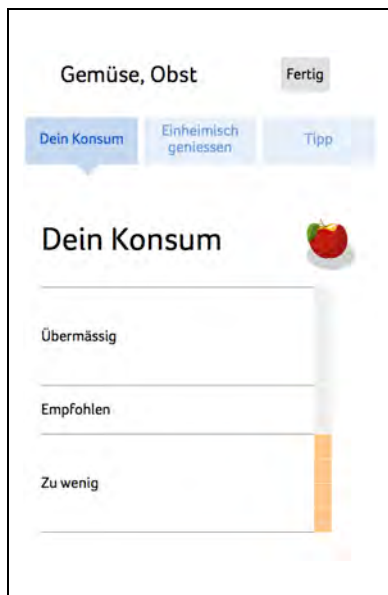


### Auswertung Ausgewogenheit

Die Auswertung der Ausgewogenheit wird anhand der Lebensmittelpyramide aufgeführt. Sie basiert auf den Optimalwerten und gibt ein differenziertes Feedback zur Berücksichtigung bzw. Nichtberücksichtigung der einzelnen Stufen beim eigenen Tagesmenüplan.

- Grün entspricht der empfohlenen Menge.
- Orange steht für eine geringe Unter- oder Überschreitung der empfohlenen Menge.
- Rot steht für eine kritische Unter- oder Überschreitung der empfohlenen Menge.

Der Pfeil rechts in den roten / orangen Feldern zeigt jeweils nach oben für Überschreitung oder nach unten für Unterschreitung.



### Auswertung im Detail – Dein Konsum

Mit dem Klick auf eine Pyramidenstufe erhalten die Lernenden eine detailliertere Rückmeldung zu ihrem Konsum.

Mit einem Klick auf «Fertig» gelangen die Nutzer wieder zur Übersicht.





Gemüse, Obst Fertig

Dein Konsum **Einheimisch geniessen** Tipp

### Saisonal geniessen

Obst und Gemüse, die ausgereift geerntet werden, sind besonders frisch, schmecken besser und haben mehr Vitamine. Wer beim Einkaufen auf die Saison achtet, vermeidet weite und oft sinnlose Transporte aus fernen



### Saisonal geniessen

Die Lernenden erhalten in dieser Rubrik wichtige Hinweise zu den verschiedenen Saisons und zu einheimischen Produkten.

Gemüse, Obst Fertig

Dein Konsum Saisonal **Tipp**

### Ernährungstipp

5-mal täglich: Iss täglich idealerweise 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Spurenelemente. Kombiniere Gemüse und Obst mit Milchprodukten. So bleibst du länger satt.

### Tipp

Zudem erhalten die Schülerinnen und Schüler viele einfach umsetzbare Ernährungstipps. Diese beziehen sich auf die empfohlene Wassermenge, den täglichen Gemüse- und Obstkonsum und eine ausgewogene Ernährung.



# Einsatzmöglichkeiten im Unterricht

## Allgemeine didaktische Ziele – Lehrplanrelevanz

Das interaktive Lernangebot Food Check soll den Oberstufenschülerinnen und -schülern im Fachbereich Hauswirtschaft das Thema ausgewogene Ernährung näherbringen. Die inhaltlichen Grundlagen basieren auf dem Lehrplan 21. Die zentralen Inhalte sind:

- der Zusammenhang zwischen der Lebensmittelpyramide und einer ausgewogenen Ernährung
- die Bedeutung von Milchprodukten (Kalzium) als Teil einer gesunden Ernährung
- das Wissen um eine saisongerechte, regionale Auswahl von Früchten und Gemüsen.

## Kompetenzen

Auf der Grundlage der zentralen Inhalte lassen sich folgende Kompetenzen ableiten:

- Die Schülerinnen und Schüler kennen die grundlegenden Zusammenhänge der Lebensmittelpyramide und wissen, worauf sie bei ihren Essgewohnheiten bzw. beim Erstellen eines Tagesmenüplans achten müssen.
- Die Schülerinnen und Schüler wissen, wie wichtig Milchprodukte sind für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie kennen unterschiedliche Milchprodukte und wissen, welche Mengen empfehlenswert sind
- Die Schülerinnen und Schüler wissen, weshalb es wichtig ist, bei Gemüsen und Früchten auf die Saison zu achten und können dieses Wissen aktiv anwenden beim Einkaufen bzw. bei der Gestaltung ihrer Menüs.



## Einsatzmöglichkeiten

Der interaktive Food Check ist insbesondere für den Fachbereich Hauswirtschaft vorgesehen. Dort werden die theoretischen Grundlagen zu den zentralen Inhalten vermittelt. Der Food Check dient hierbei als spannende Ergänzung an der Schnittstelle von Theorie und praktischer Umsetzung. Es spielt dabei keine Rolle, ob die Essgewohnheiten und Menüvorhaben am Computer, auf dem Tablet oder mithilfe des eigenen Smartphones spielerisch überprüft werden.

Die mobile Umsetzung von Food Check ermöglicht einen variablen Einsatz im Unterricht und kann die Oberstufenschülerinnen und -schüler auch in ihrer Freizeit begleiten. Nachfolgend sind Varianten skizziert, wie der Food Check im Unterricht eingesetzt werden kann.

### Food-Tagebuch

Die Schülerinnen und Schüler führen eine Woche lang ein Food-Tagebuch. Sie geben jeden Abend im Food Check die konsumierten Gerichte und Getränke ein und notieren sich die Auswertung zum Kalziumgehalt und zur Ausgewogenheit in einer separaten Liste. Die persönlichen Ergebnisse werden in der Klasse ausgetauscht:

- Welche Gerichte/Getränke werden am meisten und am wenigsten konsumiert?
- Warum?
- Vergleicht eure Auswertungen: Welche Stufen der Lebensmittelpyramide sind im idealen und welche im kritischen Bereich?

Die Schülerinnen und Schüler werden beauftragt, in der darauffolgenden Woche einen Tag lang möglichst ausgewogene Mahlzeiten zu essen und alles zu protokollieren. Das Ergebnis wird in der Klasse besprochen.

### Varianten:

- In Gruppen Tipps formulieren, umsetzen und Plakat (analog oder digital) gestalten.
- In Partnerarbeit Rezeptvorschläge für ein ausgewogenes Gericht oder einen ausgewogenen Tagesplan zusammenstellen und umsetzen, alle Rezepte in einem Heft sammeln. [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte).
- Ausbauvarianten für Food Check konzipieren und an Swissmilk senden.



## Ausgewählte Links und andere Angebote



### Rezepte

Swissmilk bietet eine Sammlung von über 5000 Koch- und Backrezepten. Egal ob vegetarisch, fruchtig, süß oder salzig, hier finden alle ein passendes Rezept. ▶

### LE MENU

Ein LE MENU-Abonnement garantiert Ihnen die nahtlose Zustellung saisonaler Köstlichkeiten rund ums Jahr. Frische und inspirierende Alltagsgerichte hergestellt aus Schweizer Produkten. ▶



### Gesundheit

Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Ernährungspyramide ▶

Im Alltag gesund essen ▶





### Saison und Herkunft

Weiterführende Informationen zur Herkunft und Saison von Lebensmitteln.

Übersicht zur Saison der einheimischen Früchte und Gemüse. ▶

Vorteile von einheimischen Lebensmitteln. ▶

Mit einheimischen Lebensmitteln saisonal kochen. ▶

**Grundzubereitungsarten**  
 Gelingsichere Anleitung  
 Schritt für Schritt erklärt

### Angebote für den Hauswirtschaftsunterricht

Genussvoll und ausgewogen essen, ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in der Schule. Je früher Kinder die Grundsätze einer gesunden Ernährung kennenlernen, umso leichter fällt es ihnen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Deshalb bietet Swissmilk altersgerechte Unterrichtsangebote an (Arbeitsblätter, Phasenrezepte, Rezeptsammlungen und Ernährungs-Workshops für Jugendliche). ▶

swissmilk  
**Unterricht online**

Newsletter September 2013

Guten Tag

Wünschen Sie im neuen Schuljahr die gesunde Ernährung thematisieren, ausgewählte Rezepte präsentieren, eine praktische Demonstration an Arbeitsblättern einsetzen oder eine kulinarische Reise antreten? In diesem Newsletter finden Sie ein vielfältiges Programm, um den Köchen und Schülern das gesunde Essen näher zu bringen.

Dabei Sie nach den Sommerferien noch besser und schneller auf unsere Arbeitsblätter zugreifen können, haben wir Sie nach Themen gegliedert. Besuchen Sie uns auf [www.swissmilk.ch/unterricht](http://www.swissmilk.ch/unterricht) und überlegen Sie sich selbst!

### Newsletter für Lehrpersonen

Mit dem elektronischen Newsletter für Lehrpersonen sind Sie auf dem Laufenden. ▶

