

Impulse für gesunde Ernährung in Unterricht und Projekten

Neben den Mitgestaltungsmöglichkeiten der Schüler:innen an der schulischen Verpflegung durch zum Beispiel Schülerfirmen und WAT- Unterricht, lässt sich das Thema Ernährung auch gut mit weiteren Unterrichtsprojekten verzahnen. Manche Schulen nehmen des Fach Biologie als Ausgangspunkt, aber auch andere Disziplinen wie Musik, Kunst, Film und Sprache eröffnen Anschlussmöglichkeiten für ein Ernährungskonzept. Im Folgenden lesen Sie hierzu drei Ideen.

„Hip-Hop-Songs schreiben“: Im Rahmen der bundesweiten Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung - [In Form](#) - hat die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V. zusammen mit engagierten Schulen gesunde Rezepte als Songs vertont. Die musikalische und sprachliche Umsetzung des Themas hat zu beeindruckenden Ergebnissen geführt. Als ein besonders gelungenes Beispiel empfehlen wir [den Song](#) der Sekundarschule Wilmersdorf zu einer Gemüse-Topinambur-Pfanne. Hier finden Sie weitere Songs der Albrecht-von-Graefe-, Biesalkski-, Carl-von-Lenné-, Ellen-Key-, Hufeland-Schule, Schule am Königstor, Sophie-Brahe- und Wilhelm-Bölsche-Schule. Der Beispielfilm zur Aufgabenstellung kam vom Koch und Hip-Hop-Künstler Paul M. Denkhaus („[Der P-kante Muffin](#)“).

Plakate gestalten: Zum Thema Ernährung und Lebensmittelproduktion haben ältere Schüler:innen im Forschungsprojekt NAHGAST Plakate für jüngere Schüler:innen entworfen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, können Sie gerne zur Projektleiterin, [Prof. Dr. Nina Langen](#) (TU Berlin, Institut Berufsbildung und Arbeitslehre) Kontakt aufnehmen.

Filmtipp: Um Jugendliche für das Thema Fleischverzehr zu sensibilisieren, eignet sich der US-amerikanische Dokumentarfilm „The Game Changers“ (2018, Netflix, [The Game Changers | Official Trailer](#)). Hier werden Hochleistungssportler, die ihre Ernährung auf vegan umgestellt haben, eindrucksvoll portraitiert. Im Fokus stehen ihre Antworten auf die Frage, wie sich der Wechsel zu einer rein veganen Ernährung auf ihre Leistungen und auf ihr Leben auswirkte. Und Arnold Schwarzenegger beteuert, dass man kein Fleisch braucht, um körperliche Höchstleistungen zu vollbringen. Dieser Filmtipp kommt von einer Lehrerin, die beobachtet hat, dass Jungen schwerer als Mädchen davon zu überzeugen sind, weniger Fleisch zu essen. Dieser Film widerspricht der Idee, der Mann brauche Fleisch, und ist ein toller Anlass, um mit den Schüler:innen ins Gespräch zu kommen.