

«Food Champions»

Allgemeine Informationen





Impressum

Das vorliegende Lehrmittel wurde im Auftrag der *fit4future foundation* in Kooperation mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, der Umweltbildungsorganisation J'aime ma Planète sowie zwei Lehrmittelautorinnen erstellt. Das Ziel von «Food Champions» ist, den Schülerinnen und Schülern des Zyklus 1 und 2 das Thema ausgewogene und nachhaltige Ernährung auf erlebnisreiche Weise näherzubringen.

Projektgruppe/Autorinnen

Jasmin Setz und Pascale Vögeli (fit4future foundation)
Stéphanie Bieler (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)
Annabelle Jaggi und Sigolène Roch (J'aime ma Planète)
Ramona Schmidlin und Renate Heuberger (Lehrmittelautorinnen)
Mit freundlicher Unterstützung von aha! Allergiezentrum Schweiz

Herausgeberinnen

fit4future foundation, Baar
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Gestaltung und Illustrationen

Minz – Agentur für visuelle Kommunikation, Luzern
www.minz.ch

Fotos

ProSpecieRara
Schweizer Obstverband
iStock

1. Auflage, 2024 (online und print)

Förderpartner «Food Champions»

Seedling Foundation
Minerva Stiftung

Weitere nationale Partner des Schulprogramms «fit4future»

Coop Genossenschaft
Beisheim Stiftung
Asuera Stiftung
Ernst Göhner Stiftung

Kontakt

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar
Tel. +41 (0)41 766 63 83
www.fit4future-foundation.ch
www.fit-4-future.ch
info@fit-4-future.ch

Baar, Oktober 2024



Inhalt

Vorwort	Seite 4
Einleitung	Seite 5
Aufbau der Unterrichtseinheiten	Seite 6
Hinweise zur Durchführung	Seite 9
Bezug zum Lehrplan 21	Seite 11
Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)	
Überfachliche Kompetenzen	
Wer darf was essen?	Seite 13
Mögliche Allergene in den «Food Champions»-Rezepten	Seite 14
Die Arbeitsgruppe	Seite 15
Literaturverzeichnis und weiterführende Informationen	Seite 16
Anhang Plakate (P) und Unterrichtsmaterial (UM)	
EB – Vorlage Elternbrief	Seite 18
P1 – Plakat Vorstellung Fifu	Seite 19
P2 – Plakat Hygiene & Sicherheit am Arbeitsplatz	Seite 20
P3 – Plakat Küchen-Arbeitsplatz	Seite 21
P4 – Plakat Schneidetechniken	Seite 22
P5 – Plakat Abwaschen	Seite 23
P6 – Lernplakat	Seite 24
D – «Food Champions»-Diplom	Seite 25



Vorwort

Liebe Lehrperson

Es freut uns sehr, dir unser Lehrmittel «Food Champions» vorstellen zu dürfen. «fit4future» möchte in der Schweiz noch mehr Kinder erlebnisorientiert für das Thema ausgewogene, nachhaltige Ernährung begeistern und Lehrpersonen bedürfnisorientiert mit Unterlagen und Wissen unterstützen.

Dieses Lehrmittel wurde mit dem Ziel entwickelt, dir wertvolle Werkzeuge in die Hand zu geben, um die Schülerinnen und Schüler für die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt und Gesundheit zu sensibilisieren. «Food Champions» bietet eine vielfältige Sammlung von Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblättern, Vertiefungslektionen und Begleitmaterialien, die ermöglichen, dieses komplexe Thema spielerisch und anschaulich im Klassenzimmer zu integrieren. Von der theoretischen Wissensvermittlung bis hin zu kreativen Kochaktivitäten, die den Spass am gesunden Essen fördern: Wir hoffen, dass diese Materialien nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch eine positive Einstellung zur nachhaltigen Ernährung wecken.

Unsere Ernährung hat nicht nur grossen Einfluss auf unsere körperliche und mentale Gesundheit, sondern auch auf Umwelt und Gesellschaft. Die Kindheit ist die ideale Zeitspanne, um eine positive Einstellung zu verschiedenen Lebensmitteln zu entwickeln, gesunde Gewohnheiten anzunehmen und so den Grundstein für einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil zu legen. Gerade im Primarschulalter ist Ernährungsbildung eine wichtige Komponente zur Stärkung der Ernährungskompetenzen.

Einmal erworbene gesundheitsbezogene Verhaltensweisen bleiben oft bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die Chance ist daher gross, Kindern eine solide Basis aus Kenntnissen und Fertigkeiten mit auf den Weg geben zu können. Dabei hat sich gezeigt, dass die alleinige Wissensvermittlung keine geeignete Massnahme ist, um das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen. Viel wirksamer ist das Vorleben gesunder Verhaltensweisen sowie das praktische Erleben. Aktivitäten, bei denen die Kinder selbst bei der Zubereitung von Mahlzeiten mitwirken, führen zur Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und erhöhen dadurch die Vertrautheit. Gleichzeitig werden weitere Kompetenzen und so das Gefühl von Selbstwirksamkeit gefördert.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Freude bei der Durchführung. Wir sind zuversichtlich, dass «Food Champions» spielerisch dazu beitragen wird, junge Köpfe für die Bedeutung ausgewogener und nachhaltiger Ernährung zu sensibilisieren.

Dein «fit4future»-Team



Einleitung

Unter ausgewogener Ernährung versteht man eine Ernährungsform, welche den Körper mit einer adäquaten Menge an Energie sowie den lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt. Zudem fördert sie das körperliche und geistige Wohlbefinden und senkt mitunter das Risiko nichtübertragbarer Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch was ist unter «nachhaltiger Ernährung» zu verstehen?

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) definiert das Konzept folgendermassen: «Nachhaltige Ernährung ist eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen, die zur Lebensmittel- und Ernährungssicherheit und zu einem gesunden Leben für heutige und künftige Generationen beiträgt. Nachhaltige Ernährung schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und optimiert die natürlichen und menschlichen Ressourcen.» Eine nachhaltige Ernährung kann daher als gesunde, umweltfreundliche und heute und in Zukunft für alle zugängliche Ernährung bezeichnet werden.

Unsere heutigen Ernährungssysteme erfüllen diese Punkte nur bedingt. Die Ernährung ist jedoch nicht nur ein Grund zur Sorge, sondern auch ein wichtiger Hebel, um die Gesundheit des Menschen und unseres Planeten zu erhalten. Die gute Nachricht ist: Wir können etwas tun – auch auf ganz persönlicher Ebene. Durch bewusste Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl und dem Konsum können wir aktiv zu einem nachhaltigen Ernährungssystem beitragen.

Einen wichtigen Ansatzpunkt bildet die Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Damit können wir bereits wesentlich zur Senkung der Umweltbelastung beitragen – und sogar noch unser Portemonnaie schonen!

Zudem spielt es eine Rolle, welche Arten von Lebensmitteln und in welchen Mengen wir sie konsumieren. Im Allgemeinen haben pflanzliche Lebensmittel eine tiefere Umweltbelastung als tierische Produkte. Eine ausgewogene Ernährung mit massvollem Fleischkonsum und der Bevorzugung pflanzlicher Proteinlieferanten kann die Umweltbelastung entscheidend reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die bewusste Auswahl von naturnah und fair produzierten, saisonalen Lebensmitteln, eine ausgewogene Zusammenstellung derselben sowie das Vermeiden von Foodwaste wichtige Möglichkeiten bieten, die eigene Ernährung nachhaltiger zu gestalten. In diesem Lehrmittel geht es jedoch nicht darum, (vermeintliche) Patentlösungen für eine nachhaltige Ernährung zu präsentieren. Vielmehr zielt «Food Champions» darauf ab, Schülerinnen und Schüler die Vielschichtigkeit der Fragestellungen einer nachhaltigen Ernährung entdecken zu lassen, ihnen die Möglichkeit zu geben, vernetztes Wissen zu den Verknüpfungen unserer Ernährung mit Umwelt und Gesellschaft aufzubauen, eine eigene Meinung zu entwickeln sowie eigene Handlungsweisen abzuleiten.



Aufbau der Unterrichtseinheiten

Es werden sechs separate, vielfältige Einheiten, bestehend aus Lektionsplanungen, begleitenden Materialien, Arbeitsblättern, erlebnisorientierten Aufgaben, sowie Vorschläge für eine weiterführende praktische Vertiefung pfannenfertig präsentiert. Die Unterlagen und die weiterführenden Materialien können voneinander losgelöst angeboten werden.

Theorie und Praxis

Jede Einheit beinhaltet Vorschläge für theoretische und praktische Lektionen. In den theoretischen Lektionen wird Wissen vermittelt, welches im Anschluss in den praktischen Lektionen vertieft und erlebnisorientiert (durch die Herstellung kleiner Speisen) im Klassenzimmer umgesetzt werden soll. Für die Durchführung der gesamten Einheit braucht es rund 3 bis 4 Lektionen.

Arbeitshefte «Food Champions»

Diese Unterlagen (ein Arbeitsheft pro Einheit) begleiten die Schülerinnen und Schüler während der gesamten Unterrichtseinheit. Sie sollen sie einerseits dazu anregen, das Gelernte zu reflektieren, andererseits die Freude und das Interesse am Thema wecken. Jedes Arbeitsheft enthält zudem Aufgaben, welche du optional in den weiterführenden Unterricht mit einbauen kannst.

Vertiefungslektion

Passend zu jeder Einheit werden zusätzliche Vorschläge zur Vertiefung der Thematik gemacht. Diese Vertiefungslektionen wurden nicht allesamt neu erstellt, sondern es wird auf bereits bestehende Unterlagen verwiesen.

Exkursionsvorschläge

Zur Einheit werden passende Exkursionsvorschläge in den unterschiedlichen Regionen der Schweiz vorgestellt und verlinkt.

Anschlussprojekte

Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik werden mögliche Anschlussprojekte anderer Organisationen vorgeschlagen.

Hinweis

Als Ergänzung, oder falls die Einheiten des Z2 für deine Klasse etwas zu schwierig sind, können auch die Einheiten des Z1 durchgeführt werden.



Übersicht Einheiten

Die Einheiten setzen den Fokus auf die Nachhaltigkeit und werden mit unterschiedlichen Lebensmitteln verknüpft:

Einheit	Nachhaltigkeitsthema	Titel
1	Vielfalt, Regionalität und Saisonalität	Saisonal und frisch – das kommt auf den Tisch   Handbuch mit Kopiervorlagen Arbeitsheft
2	Lebensmittellabels	What label is on your table?   Handbuch mit Kopiervorlagen Arbeitsheft
3	Pflanzliche und tierische Proteinlieferanten	Tierisch und pflanzlich: Was esse ich?   Handbuch mit Kopiervorlagen Arbeitsheft



Einheit	Nachhaltigkeitsthema	Titel	
4	Foodwaste	Verwenden statt verschwenden	
			
		Handbuch mit Kopiervorlagen	Arbeitsheft
5	Virtuelles Wasser	Schau hin: Wie viel Wasser steckt drin?	
			
		Handbuch mit Kopiervorlagen	Arbeitsheft
6	Synthese	Was ist in der Box versteckt, wird es von dir entdeckt?	
			
		Handbuch mit Kopiervorlagen	Arbeitsheft

Nach Abschluss aller Einheiten können die Schülerinnen und Schüler mittels eines Diploms zum «Food Champion» gekürt werden.



Hinweise zur Durchführung

Individuelle Anpassung der Planung

Für alle Einheiten ist eine detaillierte Planung der Theorie und Praxis vorhanden, um den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Du kannst und sollst die Planung natürlich den Gegebenheiten deiner Klasse anpassen.

Abkürzungen

In der Lektionsplanung werden folgende Abkürzungen verwendet:

LP: Lehrperson

SuS: Schülerinnen und Schüler

E: Einheit

UM: Unterrichtsmaterial

Lernplakat

Die Einheiten des Zyklus 2 orientieren sich an Leitfragen. Als Abschluss nach jeder Einheit können diese Leitfragen nochmals aufgegriffen, diskutiert und die Erkenntnisse auf einem Lernplakat festgehalten werden. Eine Vorlage dazu findet sich im Anhang (P6). Die Vorlage kann auf ein Papier mit Format A3 kopiert werden und dient nach Bearbeitung der «Food Champions»-Reihe als Zusammenfassung der einzelnen Themen. Natürlich ist es auch möglich, dass die SuS ein eigenes Lernplakat erstellen.

Auftragssymbole

Im Handbuch für Lehrpersonen sowie im Arbeitsheft werden folgende Symbole verwendet:

Aktion	Icon
Web-Link	
Sozialform	Icon
Einzelarbeit	
Gruppenarbeit	
Partnerarbeit	
Klassenarbeit	



Niveaudifferenzierung	Icon
leicht	
mittel	
anspruchsvoll	
Kapitel	Icon
Allgemeine Informationen	
Kompetenzen des LP21 und übergeordnete Ziele	
Lektionsplanung Theorie	
Lektionsplanung Praxis	
Hintergrundinformationen für Lehrpersonen	
Lösungen	
Ergänzende Unterrichtsideen	
Unterrichtsmaterial	
Arbeitsblätter	



Bezug zum Lehrplan 21

Die zu erreichenden Kompetenzen sowie der Lehrplanbezug werden bei jeder Einheit aufgeführt.

Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Das gesamte Lehrmittel enthält viele Aspekte zur Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Im Lehrplan sind die Leitideen der BNE durch sieben fächerübergreifende Themen abgebildet. Davon kommen im Lehrmittel vor allem natürliche Umwelt und Ressourcen, Gesundheit, Wirtschaft und Konsum vor. Viele Aufgabenstellungen sind offen gestaltet. Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Die Schülerinnen und Schüler werden dazu angeregt, über Ernährungsgewohnheiten nachzudenken, vernetztes Wissen zu den Verknüpfungen unserer Ernährung mit Umwelt, Gesellschaft und dem eigenen Wohlbefinden aufzubauen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Überfachliche Kompetenzen Zyklus 2

Selbstreflexion

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- können eigene Einschätzungen und Beurteilungen mit solchen von aussen vergleichen und Schlüsse ziehen (Selbst- und Fremdeinschätzung).

Selbstständigkeit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- können sich auf eine Aufgabe konzentrieren und ausdauernd und diszipliniert daran arbeiten.
- können übertragene Arbeiten sorgfältig, zuverlässig und pünktlich erledigen.

Eigenständigkeit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können sich eigener Meinungen und Überzeugungen (z. B. zu Geschlechterrollen) bewusst werden und diese mitteilen.
- können eigene und andere Meinungen und Überzeugungen auf zugrunde liegende Argumente (Fakten, Interessen, Werte) hin befragen.
- können Argumente abwägen und einen eigenen Standpunkt einnehmen.
- können die Argumente zum eigenen Standpunkt verständlich und glaubwürdig vortragen.
- können aufgrund neuer Einsichten einen bisherigen Standpunkt ändern; sie können in Auseinandersetzungen nach Alternativen oder neuen Wegen suchen.



Dialog- und Kooperationsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- können auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.
- können Gruppenarbeiten planen.
- können verschiedene Formen der Gruppenarbeit anwenden.

Sprachfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können unterschiedliche Sachverhalte sprachlich ausdrücken und sich dabei anderen verständlich machen.
- können Fachausdrücke und Textsorten aus den verschiedenen Fachbereichen verstehen und anwenden.

Informationen nutzen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können Informationen aus Beobachtungen und Experimenten, aus dem Internet, aus Büchern und Zeitungen, aus Texten, Tabellen und Statistiken, aus Grafiken und Bildern, aus Befragungen und Interviews suchen, sammeln und zusammenstellen.
- können die gesammelten Informationen strukturieren und zusammenfassen und dabei Wesentliches von Nebensächlichem unterscheiden.
- können Informationen vergleichen und Zusammenhänge herstellen (vernetztes Denken).

Aufgaben/Probleme lösen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können die Aufgaben- und Problemstellung sichten und verstehen und fragen bei Bedarf nach.
- können bekannte Muster hinter der Aufgabe/dem Problem erkennen und daraus einen Lösungsweg ableiten.



Wer darf was essen?

Wenn in der Schule mit Lebensmitteln gearbeitet wird, ist eine Abklärung bezüglich Allergien, Unverträglichkeiten sowie kulturellen Aspekten im Vorfeld zwingend.

Nahrungsmittelallergie

In der Schweiz sind zwischen 2 und 6 % der Kinder von einer Nahrungsmittelallergie betroffen. Symptome wie Juckreiz, Schwellungen und Erbrechen können kurz nach dem Verzehr auftreten. Schwere Symptome wie Asthmaanfälle oder anaphylaktischer Schock können ebenfalls auftreten. Betroffene müssen konsequent auf die allergieauslösenden Lebensmittel verzichten und ein Notfallset mitführen. Das aha! Allergiezentrum Schweiz bietet Schulungen zum Umgang mit Allergien und damit verbundenen Notfallsituationen an. Bei einer Pollenallergie können beim Verzehr bestimmter Früchte und Gemüse Kreuzreaktionen auftreten, die in der Regel kurzzeitig und harmlos sind.

Beim konsequenten Meiden gewisser Lebensmittel spielt die Allergendeclaration eine zentrale Rolle: In der Schweiz müssen die 14 häufigsten Allergene auf der Verpackung von Nahrungsmitteln in der Zutatenliste speziell hervorgehoben werden, z. B. fett oder kursiv geschrieben. Lebensmittel, die besonders bei Kindern häufig Allergien auslösen können, sind Kuhmilch, Hühnereier, Nüsse und Erdnüsse. Bei der Entscheidung für oder gegen ein Produkt bietet das Schweizer Allergie-Gütesiegel eine gute Orientierungshilfe.

Nahrungsmittelintoleranz

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist der Verdauungstrakt betroffen. Bestimmte Nahrungsmittel können nicht vollständig verdaut werden. Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Erbrechen können auftreten, sind jedoch nicht lebensbedrohlich. Im Gegensatz zu Allergien werden die problematischen Substanzen in kleinen Mengen oft gut vertragen. Die Laktoseintoleranz, die etwa 20 % der Schweizer Bevölkerung betrifft, ist eine häufige Form der Nahrungsmittelintoleranz. Ein Sonderfall ist die Zöliakie, bei der ein lebenslanger Verzicht auf Gluten erforderlich ist, ähnlich wie bei Nahrungsmittelallergien.



Im **Webshop von aha!** Allergiezentrum Schweiz stehen Broschüren und Infomaterialien zu diversen Allergien und Intoleranzen zum kostenlosen Download zur Verfügung oder können in gedruckter Form nach Hause bestellt werden.

Kultur

Essen und Trinken sind in erster Linie Grundbedürfnisse, erfüllen aber auch eine soziale Funktion, schaffen Identität und sind ein wichtiger Bestandteil der Kultur. Was und wie wir essen, ist also höchst individuell. Was für die einen eine Delikatesse ist, lässt andere erschauern. Gewisse Nahrungsmittel, Speisen oder Kombinationen mögen – je nach Herkunft – fremd und exotisch schmecken. Ein neugieriger Umgang mit neuen Esserfahrungen ist nicht jeder Person im gleichen Rahmen möglich. Ob aufgrund von individuellen Hürden gegenüber Neuem oder wegen bestehender Speisege- und -verbote aus religiösen, ethischen oder anderen Motiven.



Mögliche Allergene in den «Food Champions»-Rezepten

Die im Rahmen von «Food Champions» erarbeiteten Rezepte enthalten kein Fleisch und Fisch. Verzichtet ein Kind in der Klasse komplett auf tierische Produkte, sind entsprechende Anpassungen notwendig. In den Rezepten kommen zudem regelmässig folgende Lebensmittelgruppen vor, bei denen es sich lohnt, bezüglich Allergien und Intoleranzen genauer hinzuschauen. Eine wertvolle Orientierung bieten Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel.

Früchte und Gemüse

Mögliche Herausforderungen: Kreuzreaktionen

Früchte und Gemüse können zwar auch allergische Symptome hervorrufen, dies kommt aber in der Regel öfter bei Erwachsenen als bei Kindern vor (v. a. Sellerie, Apfel, Kiwi). Häufiger treten eher harmlosere Symptome wie Jucken im Mund und eine taube Zunge auf.

Milchprodukte

Mögliche Herausforderungen: Laktoseintoleranz, Kuhmilchallergie

Bei einer Laktoseintoleranz reicht es aus, laktosefreie Produkte zu verwenden. Besteht eine Kuhmilchallergie, reichen diese Massnahmen nicht aus. Laktosefreie Produkte können nach wie vor Milchproteine enthalten. Auch bei veganen Alternativen besteht das Risiko von Milchspuren, welche selbst in kleinen Mengen allergische Reaktionen auslösen können. Daher ist es wichtig, die Zutatenliste sorgfältig zu überprüfen.

Weizenprodukte, Produkte mit Gluten

Mögliche Herausforderungen: Zöliakie (Glutenintoleranz), Weizenallergie

Bei einer Zöliakie können glutenfreie Produkte verwendet oder hergestellt werden. Diese enthalten kein Gluten, können jedoch z. B. glutenfreie Weizenstärke beinhalten. Diese wird bei einer Weizenallergie nicht vertragen. Alternativen bei Zöliakie umfassen glutenfreie Spezialprodukte sowie natürliche glutenfreie Getreidearten wie Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth sowie Kartoffeln und Kastanien. Bei einer Weizenallergie ist es wichtig, auch bei glutenfreien Produkten die Zutatenliste genau zu überprüfen. Es empfiehlt sich, auf Produkte auszuweichen, die gar keinen Weizen enthalten, wie beispielsweise Kastanien, Reis oder Mais.

Nüsse

Mögliche Herausforderung: Nussallergie

Die entsprechenden Nüsse und daraus hergestellte Produkte sind strikte zu vermeiden. Je nach Stärke der Allergie auch Spuren von Nüssen resp. einzelner Nussarten.

Alternative: Ist die Allergie gut abgeklärt, kann gemeinsam entschieden werden, welche Nüsse verwendet werden dürfen und welche nicht.

Weitere Alternativen: Verwendung von Schalenfrüchten als Ersatz (z. B. Pinienkerne, Kokosnuss usw.).

ACHTUNG: Auch hier treten oft Allergien auf! Genaue Abklärungen sind zwingend notwendig.



Die Arbeitsgruppe

«Food Champions» wurde von der *fit4future foundation* konzeptioniert und in Zusammenarbeit mit der Umweltbildungsorganisation J'aime ma Planète, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE sowie zwei Lehrmittelautorinnen ausgearbeitet. Der Prozess wurde durch Lehrpersonen von «fit4future»-Partnerschulen begleitet.

«fit4future»

«fit4future» ist das grösste Schulprogramm der Schweiz im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung. In enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Eltern motiviert «fit4future» Kinder spielerisch und erlebnisorientiert zu mehr Bewegung, sensibilisiert sie für eine ausgewogene Ernährung und fördert auch ihre mentale Gesundheit. Das Programm wird eng durch Fachpersonen begleitet und leistet schweizweit einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten. Das Schulprojekt existiert seit 2005 und ist in allen 26 Kantonen aktiv.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist das nationale Kompetenzzentrum zum Thema Ernährung. Sie übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung, die dazu beitragen, die Ernährungskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Rahmenbedingungen zu verbessern.

J'aime ma Planète

J'aime ma Planète setzt sich für den Schutz der Umwelt und die Förderung nachhaltiger Lebensweisen ein. Die gemeinnützige Organisation entwickelt seit 2006 Programme und Aktivitäten für Schweizer Schulen im Bereich Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung und bietet diverse Umweltunterrichtsangebote, Natur-Exkursionen und pädagogische Fotoausstellungen für Primarschulen an. Seit 2015 ist J'aime ma Planète die offizielle und einzige Vertretung der Foundation for Environmental Education (FEE) in der Schweiz. Die FEE ist die grösste Umweltbildungsorganisation der Welt.

Lehrmittelautorinnen

Die beiden Lehrmittelautorinnen sind Lehrpersonen des Zyklus 1 und Zyklus 2, die zusätzlich eine Weiterbildung zur Lehrmittelautorin absolviert haben. Bereits in der Vergangenheit haben sie bei der Erstellung eines Lehrmittels zum Thema Ernährung mitgearbeitet.

«fit4future»-Begleitgruppe

Die Begleitgruppe besteht aus Lehrpersonen, welche an «fit4future»-Schulen arbeiten. Sie wurden von Beginn an in die Ausarbeitung der Unterrichtsmaterialien miteinbezogen, um das Bedürfnis der Lehrpersonen und der Schülerinnen und Schüler abzuholen.



Literaturverzeichnis und weiterführende Informationen

Dieses Literaturverzeichnis dient als Sammlung von Ressourcen, die für die Erstellung des Unterrichtsmaterials herangezogen wurden. Die aufgeführten Quellen repräsentieren eine grosse Bandbreite an Informationen und Perspektiven von engagierten Fachpersonen und renommierten Institutionen. Hier findest du auch weiterführende Informationen für die vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik.

Literaturverzeichnis

Agroscope:

www.agroscope.admin.ch

Akademie der Naturwissenschaften Schweiz:

www.naturwissenschaften.ch

Amt für Umwelt und Energie Basel-Stadt:

www.aue.bs.ch

Bundeszentrum für Ernährung:

www.bzfe.de

Bio Suisse:

www.bio-suisse.ch

Biovision:

www.biovision.ch

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:

www.blv.admin.ch

Bundesamt für Umwelt (BAFU):

www.bafu.admin.ch

Bundesamt für Landwirtschaft (BLW):

www.blw.admin.ch

Bundesamt für Statistik (BFS):

www.bfs.admin.ch

Dachverband Schweizerischer Müller:

www.dsm-fms.ch

EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung:

www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/landwirtschaft-zentrum-ebenrain

Fachverband für Wasser, Gas und Wärme:

www.svgw.ch

Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL:

www.fibl.org

Gesundheits- und Umweltdepartement, Stadt Zürich:

www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/umwelt_energie/ernaehrung/das-koennen-sie-tun.html#nachhaltige_produktebevorzugen

Greenpeace Schweiz:

www.greenpeace.ch

Historisches Lexikon der Schweiz:

Hülsenfrüchte: www.hls-dhs-dss.ch/de/articles/013940/2011-02-03/

J'aime ma Planète:

www.jmp-ch.org

Le nutritionniste urbain:

www.nutritionnistebain.ca

LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst:

www.lid.ch

Pro Natura Schweiz:

www.pronatura.ch

ProSpecieRara:

www.prospecierara.ch

SchuBu – Das interaktive Schulbuch:

Verteilung des Wassers: www.schubu.at/p91/wasser

Schweizer Bauernverband SBV:

www.schweizerbauern.ch/wissen-facts/lebensmittel/

Schweizer Bäuerinnen und Bauern:

www.schweizerbauern.ch

Schweizer Brot:

www.schweizerbrot.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch

Schweizerischer Getreideproduzentenverband (SGPV):

www.sgpv.ch

Schweizer Nährwertdatenbank:

www.naehrwertdaten.ch

Wasser für Wasser (WfW):

www.wfw.ch

WWF Schweiz:

www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben



Akademien der Wissenschaften Schweiz (Hrsg.),
Swiss Academies Factsheets (2017): **Wasser in der Schweiz**,
Swiss Academies Factsheets 3/2017 (2. Aufl.) (Bern)

Beretta, Claudio u. Hellweg, Stefanie (2019):
**Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und
Vermeidungspotenzial. Wissenschaftlicher Schlussbericht**,
hrsg. v. ETH Zürich. Institut für Umweltingenieurwissen-
schaften, Gruppe Ökologisches System-Design, (Zürich).

Burlingame, Barbara u. Dernini, Sandro (Hrsg.) (2012):
**Sustainable Diets and Biodiversity. Directions and Solutions
for Policy, Research and Action**, Food and Agriculture
Organization of the United Nations FAO, Bioversity Inter-
national, International Scientific Symposium Biodiversity
and Sustainable Diets United Against Hunger,
03.11.–05.11.2010, (Rom).

Catassi, Carlo, Gatti, Simona u. Lionetti, Elena (2015):
World Perspective and Celiac Disease Epidemiology, Digestive
Diseases, Clinical Reviews 33(2), (Basel), S. 141–146.

European Food Safety Authority EFSA (2010): **Scientific
Opinion on Dietary Reference Values for Water**. Panel on
Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA), EFSA
Journal 8/3/2017, (Parma), S. 1459–1507.

Ferrari, Gaspare, Eng, Peter A. (2011): **IgE-Mediated
Food Allergies in Swiss Infants and Children** (Basel), In:
Swiss Medical Weekly 141 (S. 4142–4150).

Hoekstra, Arjen Y. (2008): **The Water Footprint of
Food**, In: Förrare, Jonas: Water for food, hrsg. v. The Swedish
Research Council for Environment, Agricultural Sciences and
Spatial Planning, (Stockholm), S. 49–61.

Hornischer, Uwe, Koller, Martin u. Weiss, Helmut (2005):
Biologischer Anbau von Tomaten, hrsg. v. Bioland Beratung
GmbH, Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen
(KÖN), FiBL (Forschungsinstitut für biologischen Landbau),
FiBL Deutschland e. V., Bio Austria, (Mainz, Visselhövede,
Frick, Frankfurt a. M., Linz).

Keller, Ulrich, Battaglia Richi, Evelyne, Beer, Michael,
Darioli, Roger, Meyer, Katharina, Renggli, Andrea,
Römer-Lüthi, Christine u. Stoffel-Kurt, Nadine (2012):
Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht,
hrsg. v. Bundesamt für Gesundheit, (Bern).

Mekonnen, Mesfin M. u. Hoekstra, Arjen Y. (2010): **The
Green, Blue and Grey Water Footprint of Farm Animals and
Animal Products**, Value of Water Research Report Series
48, hrsg. v. UNESCO-IHE Institute for Water Education
(Enschede).

Pelzer, Bianca (2014): **Pseudozerealien und glutenfreie
Getreidesorten**. In: Ernährungsumschau 8/2014,
(Wiesbaden), S. 31–36.

Rawal, Vikas u. Navarro, Dorian K. (2019): **The Global
Economy of Pulses**. Food and Agriculture Organization of
the United Nations, (Rom).

Zhiyenbek, Abdikaiym, Beretta, Claudio, Stoessel,
Franziska u. Hellweg, Stefanie (2016): **Ökobilanzierung
Früchte- und Gemüseproduktion**, Eine Entscheidungs-
unterstützung für ökologisches Einkaufen, hrsg. v. ETH
Zürich, Institut für Umweltingenieurwissenschaften, (Zürich).

Sämtliche Quellen aus dem Internet letztmals abgerufen
am 20. September 2024.



EB

Vorlage Elternbrief

→ Downloade hier den Elternbrief:



Liebe Eltern

Ihr Kind wird zum «Food Champions»!

Gemeinsam als Klasse werden wir in den nächsten Wochen Lektionen aus dem Lehrmittel «Food Champions» durchführen. Das Lehrmittel wurde von «fit4future» – in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE sowie der Umweltbildungsorganisation J'aime ma Planète – entwickelt.

Die Unterrichtseinheiten vermitteln in der Theorie Wissen rund um das Thema nachhaltige, ausgewogene Ernährung. In der Praxis vertiefen wir das erlangte Wissen und bereiten gemeinsam kleine Snacks oder Gerichte zu. «Food Champions» soll die Freude der Kinder am Kochen fördern sowie für ausgewogene und nachhaltige Ernährung sensibilisieren.

Wir hoffen, dass Ihr Kind nicht nur im Klassenzimmer, sondern auch zu Hause die neu erworbenen Fähigkeiten einsetzen kann, sei es beim Schneiden von Gemüse und Obst, beim Decken des Tisches oder beim Zubereiten kleiner Gerichte. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, die Rezepte auch ausserhalb des Schulunterrichts nachzukochen.

Für die Durchführung gibt es einige wichtige Punkte zu beachten:

- Für die Praxis benötigt Ihr Kind eine Kochschürze sowie zwei Geschirrtücher.
Bitte geben Sie diese Ihrem Kind mit.
- Bitte teilen Sie uns mit, ob Ihr Kind an einer Allergie und/oder Unverträglichkeit leidet.

Optional:

- Vor der Durchführung der Lektionen erhält Ihr Kind eine Liste, auf der steht, was es mitbringen soll.
Dies können Lebensmittel, aber auch Küchenutensilien sein. Bitte helfen Sie Ihrem Kind, alle benötigten Materialien mitzubringen.
- In einigen Unterrichtslektionen benötigen wir zudem Unterstützung von Betreuungspersonen.
Wir freuen uns, wenn Sie mit an Bord kommen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Herzliche Grüsse





P1 Plakat Vorstellung Fifu

→ Downloade hier das Plakat:





P2 Plakat Hygiene & Sicherheit am Arbeitsplatz

→ Downloade hier das Plakat*:





Hygiene am Arbeitsplatz

Damit Bakterien und andere Keime in der Küche keine Chance haben, ist es wichtig, dass du folgende Regeln beachtest:

-  1. Saubere Kleider tragen, evtl. Kochschürze anziehen.
-  2. Lange Haare zusammenbinden.
-  3. Ringe, Uhren und Armreifen auf die Seite legen.
-  4. Hände gründlich mit Seife waschen: vor dem Start, nach jedem WC-Besuch und nach dem Naseputzen und Niesen.
-  5. Wunden mit Pflaster abdecken oder Plastikhandschuhe anziehen.

Sicherheit am Arbeitsplatz

Um Unfälle beim Kochen möglichst zu vermeiden, musst du folgende Sicherheitsregeln einhalten:

-  1. Lebensmittel und Abfälle, die auf den Boden fallen, sofort aufheben und entsorgen.
-  2. Verschüttete Getränke und andere Flüssigkeiten sofort aufwischen.
-  3. Elektrische Geräte (z. B. Wasserkocher) nur zusammen mit einer erwachsenen Person bedienen.

* Übernommen aus dem KiKo-Kochbüchlein, Hinweis: modifiziert nach Ernährungsführerschein (Deutschland)



P3 Plakat Küchen-Arbeitsplatz

→ Downloade hier das Plakat:





Küchen-Arbeitsplatz

Im Umgang mit Lebensmitteln ist Hygiene oberstes Gebot. Das betrifft nicht nur die persönliche Hygiene, sondern auch die Hygiene an deinem Arbeitsplatz.

Tisch reinigen

1. Stelle eine Schüssel mit warmem Wasser und etwas Spülmittel und eine zweite Schüssel mit warmem, klarem Wasser bereit.
2. Nimm nun einen Abwaschlappen, tauche ihn in die erste Schüssel mit Spülmittel und wische den Tisch damit ab.
3. Danach nimmst du einen zweiten Lappen, tauchst ihn in die Schüssel mit klarem Wasser und wischst den Tisch nochmals ab.
4. Als Letztes wird der Tisch mit einem Abtrocknungstuch nachgewischt. Nun kannst du deinen Arbeitsplatz einrichten.

Arbeitsplatz einrichten

1. Lege das Schneidebrett vor dir auf den Tisch.
2. Platziere das Rüstmesser entweder rechts oder links vom Schneidebrett, je nachdem mit welcher Hand du schneiden willst.
3. Platziere die benötigten Schüsseln für die Lebensmittel und den Kompost in die Mitte des Tisches.
4. Nun bist du startklar! Viel Spass beim Kochen.





P4 Plakat Schneidetechniken

→ Downloade hier das Plakat:





Schneidetechniken

Der Tunnelgriff

Der Tunnelgriff eignet sich für alle runden Früchte und Gemüse. Mit ihm können wir sie sicher halbieren.

1. Bilde mit der einen Hand einen Tunnel und halte die Frucht oder das Gemüse fest.
2. Halte mit der anderen Hand das Messer fest. Schneide vorsichtig durch den Tunnel.



Der Krallengriff

Der Krallengriff eignet sich, um Stücke zu schneiden.

1. Bilde mit der Hand eine Kralle, welche die Frucht oder das Gemüse festhält.
2. Mit dem Messer schneidest du die Frucht oder das Gemüse vorsichtig in Stücke.
3. Beim Schneiden rutscht die Kralle immer weiter nach hinten.

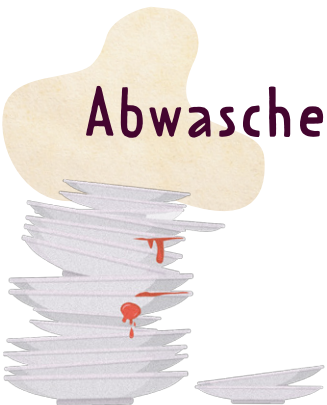




P5 Plakat Abwaschen

→ Downloade hier das Plakat:





Abwaschen



1. Sortiere das Geschirr und entferne grobe Speiseresten. Sie kommen in den Müll. Resten werden verteilt und werden später gegessen oder mit nach Hause genommen.



2. Fülle zwei Spülbecken bis zur Hälfte mit warmem Wasser.



3. Gib in ein Spülbecken wenig Spülmittel.



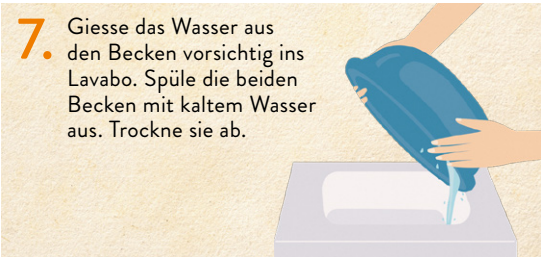
4. Wasche das Geschirr von allen Seiten.



5. Gib das saubere Geschirr ins andere Becken mit dem warmen Wasser.



6. Trockne das Geschirr ab. Stelle es an seinen Platz.



7. Giesse das Wasser aus den Becken vorsichtig ins Lavabo. Spüle die beiden Becken mit kaltem Wasser aus. Trockne sie ab.



P6 Lernplakat

→ Downloade hier das Plakat:





D «Food Champions»-Diplom

→ Downloade hier das «Food-Champions» Diplom:





«Food Champion»



Diplom

für



Du bist nun selbst ein richtiger «Food Champion» und weisst Bescheid über ausgewogene und nachhaltige Ernährung.



Herzliche Gratulation!

Ort, Datum

Dieses Lehrmittel ist in einer Kooperation folgender Organisationen entstanden:

fit4future
foundation

joma
planète
SCHWEIZ • SUISSE • SVIZZERA


sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Förderpartner «fit4future»

Seedling
FOUNDATION
NURTURE INSPIRE EMPOWER


MINERVA STIFTUNG

«fit4future» bedankt sich herzlich bei den nationalen Partnern des Schulprogramms:

coop

 Beisheim Stiftung

asuera
STIFTUNG

ERNST GÖHNER
STIFTUNG