



# **Schülercafés und gesunde Ernährung**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt, Gesundheit und  
Verbraucherschutz

**FWU –  
das Medieninstitut  
der Länder**



## Lernziele

*Anregung zur Eigeninitiative in Sachen Schülerunternehmen; intensive Beschäftigung mit dem Thema gesunde Ernährung im Hinblick auf eigenverantwortliches Handeln für seinen eigenen Körper und gegebenenfalls als Gastgeber für seine Kunden; Erkennen des Zusammenhangs zwischen Energieverbrauch und körperlicher Bewegung; Schaffung von Sensibilität für die Mitmenschen, deren seelische Probleme sich in Essstörungen ausprägen.*

## Vorkenntnisse

*Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.*

## Zur Bedienung

Nach dem Einlesevorgang startet die DVD automatisch. Es erscheinen der Vorspann und dann das Hauptmenü. Der Vorspann kann mit der **Skip-Taste** auf der Fernbedienung oder durch einen Mausklick in das Fenster der DVD-Player-Software (am PC) übersprungen werden.

Mit den **Pfeiltasten** auf der Fernbedienung des DVD-Players können Sie alle Punkte des Hauptmenüs anwählen und das gewählte Menü dann mit **Enter** starten.

Nun befinden Sie sich in einem Menü Ihrer Wahl. Hier navigieren Sie wieder mit den **Pfeiltasten**. Ist eine Filmsequenz angewählt, starten Sie diese mit **Enter**. Ist ein Bild oder eine Grafik angewählt, erscheint nach drücken der **Enter-Taste** das Bild bzw. die Grafik. Auch die Buttons am unteren Bildschirmrand steuern Sie mit den **Pfeiltasten** an und rufen Sie mit **Enter** auf. Der Button **„Menü“** führt Sie stets zum nächsten übergeordneten Menü zurück. Über den Button **„Info ein“/„Info aus“** können Sie Zusatzinformationen in das Bild ein-/ausblenden. Stehen Ihnen innerhalb eines Menüs mehrere Bilder/Grafiken zur Auswahl, können Sie mit den Buttons **„<“** und **„>“** zwischen diesen Bil-

dern/Grafiken vor- und zurückblättern. Aus einer laufenden Sequenz kommen Sie mit der Taste **„Menü“** der Fernbedienung wieder in das übergeordnete Menü zurück.

## Arbeitsmaterial

Auf der DVD stehen Ihnen Arbeitsblätter und Hinweise zur Verwendung im Unterricht zur Verfügung. Außerdem finden Sie dort zahlreiche Broschüren zum Thema, die Begleithefte zu den in der DVD integrierten Filmen, die Programmstruktur, Hinweise auf weitere Medien und eine Linkliste.

Um die Arbeitsmaterialien zu sichten und auszudrucken, legen Sie die DVD in das DVD-Laufwerk Ihres Computers ein und öffnen Sie im Windows-Explorer den Ordner **„Arbeitsmaterial“**. Hier finden Sie die Datei **„Inhaltsverzeichnis.pdf“**, die die Startseite öffnet. Über diese können Sie bequem alle Arbeitsmaterialien aufrufen. Am unteren Rand der aufgerufenen Seiten finden Sie die Buttons **„Inhaltsverzeichnis“** (verlinkt zum Inhaltsverzeichnis des jeweiligen Kapitels), **„Startseite“** (verlinkt zur Startseite der Arbeitsmaterialien) und **„Erste Seite“** (verlinkt zur ersten Seite des Textes), die Ihnen das Navigieren erleichtern. Die Buttons erscheinen nicht im Ausdruck.

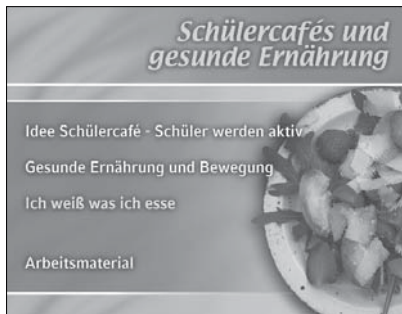
Um die PDF-Dateien lesen zu können, benötigen Sie den Adobe Reader. Sie können den Adobe Reader installieren, indem Sie im Ordner **„Arbeitsmaterial“** den Ordner öffnen und dort auf die Datei **„AdbRdr707\_de\_DE.exe“** doppelklicken.

## Zum Inhalt

### Hauptmenü

Die Programmstruktur (s. unten) gibt einen Überblick über die Materialien der DVD. Bei Anwahl von **„Arbeitsmaterial“** erscheint

eine Anleitung, wie die Arbeitsmaterialien gesichtet und ausgedruckt werden können.



### **Menü „Idee Schülercafé – Schüler werden aktiv“**

Schüler erzählen von ihren Erfahrungen beim Aufbau ihres eigenen kleinen Unternehmens „Schülercafé“. Dabei ist es nicht unbedingt notwendig, viel Platz zur Verfügung zu haben, auch kleine mobile Lösungen für einen von Schülern organisierten Pausenverkauf werden gezeigt. Wie und was kaufen wir ein? Wie organisieren wir das Personal? Welche Speisen bieten wir an? Was müssen wir in Sachen Hygiene beachten? Das sind nur ein paar Fragen, die in den Filmausschnitten exemplarisch an real existierenden Schülercafés beantwortet werden.

Im Zuge der Anstrengungen zur Lösung dieser Probleme hat das Bayerische Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (StMUGV) im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben. Bayern.“ das Förderprojekt Schülerunternehmen „Essen was uns schmeckt“ aufgelegt, das die Einrichtung von Schülercafés finanziell unterstützt. Darüber hinaus wurde im Jahr 2005 der Schüler-Preis für innovatives Cafeteria-Essen verliehen. So kam auch die vorliegende didaktische FWU-DVD zustande.

### **Menü „Gesunde Ernährung und Bewegung“**

Sich gesund zu ernähren ist keine Selbstverständlichkeit. Das Angebot an verschiedenen Gerichten ist groß, die Verlockungen der Werbeindustrie sind noch größer, so dass hier gezielt Anleitungen zum rücksichtsvollen Umgang mit der Gesundheit gegeben werden müssen. Der Film „Gesunde Ernährung“ behandelt in 18 Minuten die wichtigsten Themenbereiche (Energie, Vitamine, Mineralstoffe, Nährstoffe, Wasser), altersgerecht von drei Schülern in Szene gesetzt. Über die Buttons „Bewegung und Sport“ und „Essstörungen“ gelangt man in die jeweiligen Untermenüs.

#### ***Untermenü „Bewegung und Sport“***

In der Informationswelt nimmt der Anteil der sitzenden Tätigkeiten stark zu und schon bei den Vorschulkindern wird immer mehr ein Mangel an motorischen und koordinativen Fähigkeiten, Übergewicht bis hin zur Fettleibigkeit festgestellt. Ein kurzer Filmbeitrag motiviert für die Fragestellung: Wie viel Energie verbraucht mein Körper bei bestimmten sportlichen Leistungen? Sport und Bewegung sorgen für einen höheren Energieverbrauch. Eine Reihe von Abbildungen zu beliebten Sportarten lässt per Mausclick bzw. Klick auf die Fernbedienung die entsprechenden Energiewerte aufleuchten. Die hier angegebenen Werte beziehen sich auf einen Belastungszeitraum von 30 Minuten und ein Körpergewicht von 50 kg (Energieverbrauch =  $E_v/30$  min). Die Zahlen sind aber nur als Mittelwerte zu verstehen, da sie stark vom Trainingszustand des Einzelnen und von der Intensität abhängen, mit der man den Sport betreibt.

Das Wissen um die Zusammenhänge von

ausgewogener Ernährung und altersgemäßer sportlicher Betätigung ist ein Ziel der schulischen Lehrpläne.

### **Untermenü „Essstörungen“**

Familiäre, soziale oder persönliche Probleme können zu schweren seelischen Leiden führen, die sich nicht selten bei Kindern und Jugendlichen in Essstörungen manifestieren. Die drei häufigsten Essstörungen Magersucht, Bulimie und Fettsucht werden von ehemals Betroffenen in drei Filmen realitätsnah nachgestellt. Der Auslöser, der Verlauf und der schwere Weg aus der Krankheit werden hier eindrucksvoll nacherzählt.

### **Menü „Ich weiß, was ich esse“**

Ein Ausschnitt aus dem Film „Gesunde Ernährung“ zeigt drei Schüler beim Einkaufen im Supermarkt. Jeder soll eine bestimmte Anzahl von Kalorien kaufen. Jeder der drei wählt unterschiedliche Lebensmittel aus, um auf die Kalorienzahl zu kommen. Unter dem Punkt „Was hat wie viel Energie?“ kann man sich zu alltäglichen Essenssituationen Beispiele herausuchen und sich die Energiewerte anzeigen lassen. Die angegebenen Energiewerte sind Herstellerangaben. Die jeweiligen Produkte sind nur Beispiele aus einer großen Angebotspalette. Bei den zusammengestellten Lebensmitteln (Salamibrot, Käsebrot, Käse-Sandwich) beziehen sich die Angaben auf die Abbildung. Auf die Nahrungsbestandteile wird in einer Filmsequenz eingegangen und ein Schaubild wirft die Frage auf: „Welche Qualitätsmerkmale hat ein Lebensmittel?“

### **Datenquellen**

#### **Energiewerte**

- Bundeslebensmittelschlüssel
- Fröleke, H. (2001): Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

e. V., 42. Aufl., Bremen, S. 104.

- Nährwert-Tabelle „Was steckt in Big Mac und Co.“: [www.mcdonalds.de](http://www.mcdonalds.de)
- Herstellerangaben

#### **Energieverbrauch**

- Weineck, J. (2004): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 14. Aufl., Balingen, 770 S.
- aid-Heft „Rund um fit - mit Sport und Ernährung (2002), Bestell-Nr. 1243.
- Internetquellen:  
<http://www.netschool.de/spo/mara/koelnm3.htm>  
<http://nutrition.a-w.de/dge/ger/lexikon/LS006100.htm>  
[http://www.medsana.ch/artikel.php?id=9993772&page\\_no=4](http://www.medsana.ch/artikel.php?id=9993772&page_no=4)  
[http://www.roche.de/pharma/indikation/adipositas/orl\\_0603.htm](http://www.roche.de/pharma/indikation/adipositas/orl_0603.htm)

### **Zur Verwendung**

Diese didaktische FWU-DVD bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Medien, die in verschiedenen Unterrichtseinheiten oder bei der Planung eines eigenen Schülercafés als Einstieg, in der Umsetzungsphase oder beim Betreiben eines Cafés eingesetzt werden können.

- **Idee Schülercafé:** Von der Idee über die Gestaltung des Cafés bis zu den Hygienevorschriften werden hier die wichtigsten Themen kurz behandelt.
- **Gesunde Ernährung:** Energie, Vitamine, Mineralstoffe, Nährstoffe, Wasser - ein idealer Beitrag zur Ergebnissicherung oder Motivation im Unterricht.
- **Bewegung und Sport:** Der Zusammenhang zwischen Energieverbrauch, Nahrung und sportlicher Betätigung mit Beispielen aus modernen Sportarten wird

dargestellt. Diskussionsmotivation für Schüler: Reicht es Joggen zu gehen, wenn man abnehmen will?

- **Essstörung:** Was macht krank? Die Folgen extrem falscher Ernährung können hier mit Schülerinnen und Schülern der weiterführenden Schulen diskutiert, deren Ursachen analysiert und präventive Maßnahmen angedacht werden.
- **Ich weiß, was ich esse:** Das Alltägliche auf dem Speiseplan wird unter die Lupe genommen und mit Angaben zum Energiegehalt versehen. Spielerisches Erlernen von kcal und kJ an Hand von Beispielen für Schülerinnen und Schüler unterer Jahrgangsstufen sowie Diskussionsgrundlage über „gesundes Essen“ und die Frage nach einem „wertvollen Nahrungsmittel“ für Jugendliche der höheren Jahrgangsstufen.

Weitere Hinweise zur Verwendung im Unterricht, Arbeitsblätter, Broschüren und weiterführende Links finden sich im ROM-Teil der DVD.

### **Technische Informationen**

Die DVDs laufen - unter entsprechenden technischen Voraussetzungen - in einem Netzwerk. Die DVDs laufen auf PC und MAC.

### **Weitere Medien**

- 46 02391 Mission Bodycheck. Didaktische FWU-DVD
- 46 01052/42 10245 Gemüse siegt über Schokolade! Gesunde Ernährung für Kinder. DVD-Video/VHS. 8 min
- 42 02512 Was heißt eigentlich bio? VHS. 30 min
- 46 02401 Wa(h)re Schönheit. Didaktische FWU-DVD

### **Schülercafés und gesunde Ernährung (DVD)**

#### **Produktion**

FWU Institut für Film und Bild und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, 2006

Wir danken dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit für die fachliche Unterstützung!

#### **DVD-Herstellung**

mastering studio münchen GmbH, im Auftrag von FWU Institut für Film und Bild und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, 2006

#### **Konzept**

Dr. Oliver Dürhammer

#### **Fotos**

Dueroli-Studios: Dr. Oliver Dürhammer  
fotolia-Fotoagentur: Galina Barskaya, Emmanuel Féré, Maren Friedrich, Galam, Aaron Kohr, Jeannette Meier Kamer, Franz Metelec, Steven Pepple, Radu Razvan, Jean Schweitzer

#### **Begleitkarte**

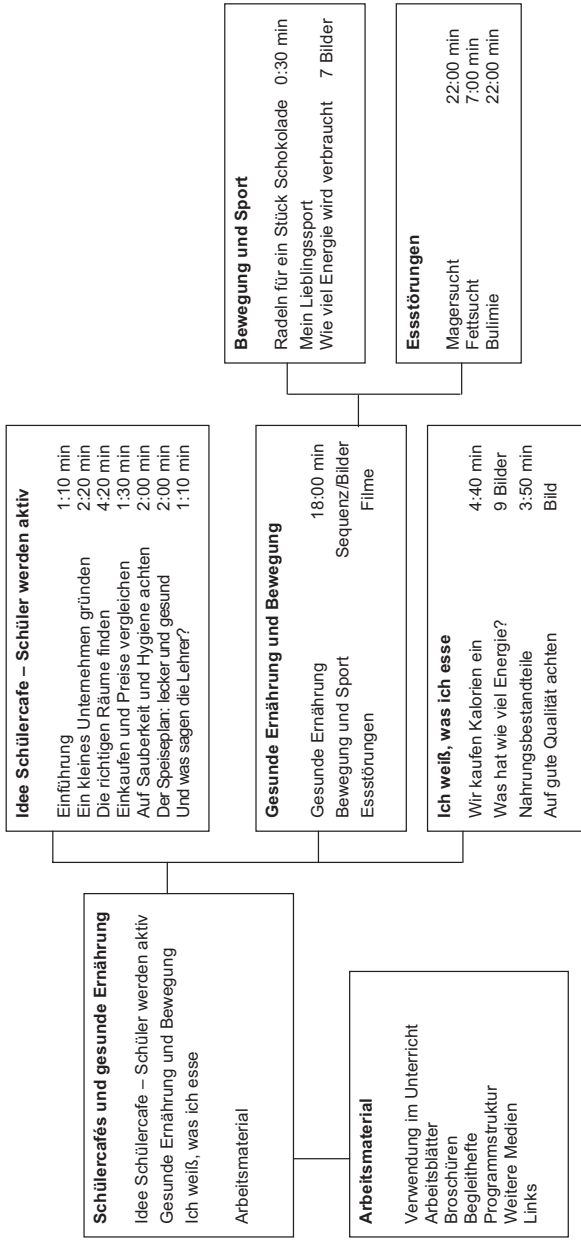
Dr. Oliver Dürhammer

#### **Pädagogische Referentin im FWU**

Dr. Gabi Thielmann

Didaktische FWU-DVD  
**Schülercafés und gesunde Ernährung**  
46 02390

**Programmstruktur**



Menüebene 1 (Hauptmenü)

Menüebene 2

Menüebene 3

**Produktionsangaben zu den auf der DVD  
verwendeten Medien**

*Essen was uns schmeckt – Schulverpflegung durch  
Schülercafés*

**Produktion**

Filmwerkstatt C. Lippstock, Lautererstraße 14,  
D-81545 München,  
im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für  
Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, 2003

*Gesunde Ernährung (42 02590)*

**Produktion**

Media D, im Auftrag des FWU Institut für Film und  
Bild und Matthias-Film, 2000

**Buch**

Erich Lutz

**Regie**

Gerhard Friedrich  
Michael Schramm

*Magersucht (42 02541)*

**Produktion**

Lopane-Film, im Auftrag des FWU Institut für Film  
und Bild und Matthias-Film, 2000

**Buch und Regie**

Monika Latzel

*Bulimia nervosa (42 02542)*

**Produktion**

Lopane-Film, im Auftrag des FWU Institut für Film  
und Bild und Matthias-Film, 2000

**Buch und Regie**

Monika Latzel

*Adipös – Auch Dicke haben eine Seele*

**Produktion**

Stiftung Juvenile Adipositas im Diakoniewerk  
Hohenbrunn

**Verleih** durch Landes-, Kreis- und Stadtbildstellen,  
Medienzentren

**Verkauf** durch FWU Institut für Film und Bild,  
Grünwald

Nur Bildstellen/Medienzentren: öV zulässig

© 2006

FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht  
gemeinnützige GmbH  
Geiselgasteig  
Bavariafilmplatz 3  
D-82031 Grünwald  
Telefon (089) 6497-1  
Telefax (089) 6497-300  
E-Mail [info@fwu.de](mailto:info@fwu.de)  
[vertrieb@fwu.de](mailto:vertrieb@fwu.de)  
Internet <http://www.fwu.de>



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz  
Rosenkavalierplatz 2  
D-81925 München  
Telefon (089) 9214 - 00  
E-Mail [poststelle@stmugv.bayern.de](mailto:poststelle@stmugv.bayern.de)  
Internet <http://www.stmugv.bayern.de>



FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht  
gemeinnützige GmbH  
Geiseltalsteig  
Bavariafilmplatz 3  
D-82031 Grünwald  
Telefon (0 89) 64 97-1  
Telefax (0 89) 64 97-240  
E-Mail [info@fwu.de](mailto:info@fwu.de)  
Internet <http://www.fwu.de>

#### zentrale Sammelnummern für unseren Vertrieb:

**Telefon (0 89) 64 97-4 44**  
**Telefax (0 89) 64 97-2 40**  
**E-Mail [vertrieb@fwu.de](mailto:vertrieb@fwu.de)**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt, Gesundheit und  
Verbraucherschutz

Laufzeit: 85 min  
14 Sequenzen  
6 interaktive Menüs  
14 interaktive Seiten  
15 Bilder  
Sprache: deutsch  
DVD-ROM-Teil:  
Unterrichtsmaterialien

**Systemvoraussetzungen  
bei Nutzung am PC**  
DVD-Laufwerk und  
DVD-Player-Software,  
empfohlen ab Windows 98

## FWU - Schule und Unterricht

**DVD** 46 02390 *Didaktische DVD*  
**VIDEO**

### Schülercafés und gesunde Ernährung

Das Wissen um eine gesunde Ernährung ist nicht nur Voraussetzung für den verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Es ist auch die Grundlage für die Einrichtung von „Schülercafés“, selbständig und in eigener Verantwortung organisierter Schülerfirmen, die sich zum Ziel gesetzt haben, eine schmackhafte und gleichzeitig gesundheitsfördernde Schulverpflegung zu bieten. In Filmausschnitten und Bildern bietet die DVD Informationen zu Aufbau und Organisation eines Schülercafés, beleuchtet die Themen „Gesunde Ernährung“, „Bewegung und Sport“ und behandelt darüber hinaus auch das wichtige Thema „Essstörungen“. Ergänzende Arbeitsmaterialien im DVD-ROM-Teil unterstützen den Einsatz im Unterricht.

### Schlagwörter

Schülercafé, Schülerunternehmen, Pausenbrot, Mittagessen, gesunde Ernährung, Nahrungsmittel, Lebensmittel, Nahrungsinhaltsstoff, Nährstoff, Energieverbrauch, Essstörung, Fettsucht, Bulimie, Magersucht, Bewegung

### Biologie

Menschenkunde

### Gesundheit

Gesunderhaltung • Ernährung

Allgemeinbildende Schule (5-13)

GEMA

Alle Urheber- und  
Leistungsschutzrechte  
vorbehalten.  
Nicht erlaubte/  
genehmigte Nutzungen  
werden zivil- und/oder  
strafrechtlich verfolgt.

**LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14 JuSchG**