

„Teacher's Snack“ gibt in lockerer Folge erste Tipps und Anregungen für den Einsatz von Filmen im Unterricht.

Diesmal bei „Wissen und mehr“:
„Nahrung“

Jugendliche und Essen – das ist so eine Sache: Von Fast- bis Superfood, von Proteinshakes bis zur Hafermilch reicht mitunter der Menüplan – nicht immer schädlich, aber auch nicht unbedingt ausgewogen und gesund. Vieles ist Gewohnheit, stressbedingt oder dient der Körperoptimierung. Kurz gesagt: Essen ist nicht nur Essen.

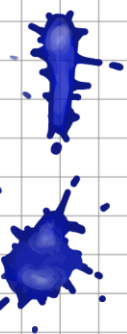
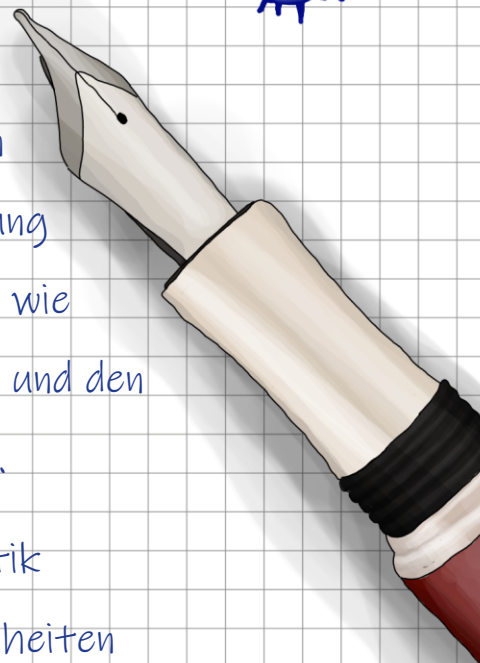
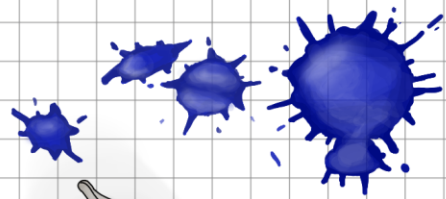
Die Themenwoche „Nahrung“ greift viele Aspekte auf, die mit den sozialen Bedingungen des Essens und der Herstellung von Nahrung zu tun haben. Wie quälend sind Allergene im Essen, welchem Schlankkeitsideal folgen wir, was darf ein gutes Essen kosten und was ist und wie wird ein „gutes“ Essen überhaupt produziert? Das sind Fragen, die auch jede Schulmensa betreffen!

Kompetenzen

Unsere Filmreihe „Nahrung“ eröffnet ein weites thematisches Spektrum – es kann die Schüler*innen für die eigenen Ernährungsgewohnheiten, die Wertung eigener wie fremder Körperideale, den ökonomischen wie ökologischen Umgang mit unseren Nahrungsmitteln und den ihnen zugrunde liegenden Ressourcen sensibilisieren.

Die diskursive Auseinandersetzung mit der Thematik fördert die Selbstreflexion auf unbewusste Gewohnheiten beim Essen, Einkaufen und Entsorgen. Warum muss es bei mir immer Fleisch sein? Warum gehe ich nie in den Unverpacktladen um die Ecke? Warum werfe ich Essen weg und mache kein Food-Sharing?

Dies bietet auch die Möglichkeit, nicht nur zu kritisieren, sondern auch danach zu fragen, was sich ändern müsste? Wie kann ich als Einzelner damit umgehen? Kann ich etwas gegen Missstände tun? Durch die Diskussion dieser Fragen können die Schüler*innen sowohl ein Bewusstsein für die Probleme der Überfluggesellschaft entwickeln als auch darüber diskutieren, was einzelne Personen bewirken können.



„Dick und diskriminiert - gelten Grundrechte nur für Schlanke?“, ein Film aus der Reihe „Respekt“ des Bayerischen Rundfunks liefert Einsichten in das eigene Toleranzvermögen: Müssen wir unbedingt einem von Medien und der Gesellschaft vermittelten Körperideal folgen: Schlank und rank, nur nicht dick und rund? Wer bestimmt die Norm, was ist „normal“? Wie machen wir uns frei von diesen Stigmata?

Wie konzentrieren wir uns wieder auf unser persönliches Wohlbefinden und den Spaß am Essen?

Die Themenwoche bietet mit ihrem Filmangebot Hintergrundwissen, fördert Diskussionsanlässe und schult die Selbstwahrnehmung.

Ideen für den Unterricht

- Die Schüler*innen sammeln in einer Collage oder Instastory, welche (Körper-) Vorbilder sie haben und warum?
- Selbstwahrnehmungs-Übung: Woran denken die Schüler*innen, wenn sie kochen (oder in einer anderen Weise ihr Essen selbst bestimmen)? Welche Faktoren (Geschmack, „gesund/ ungesund“, proteinreich, vegan/vegetarisch usw.) bestimmen ihre Auswahl?

- Denkbar wäre ein gemeinsames Kochprojekt. Hier könnten die verschiedenen Essgewohnheiten zum Vorschein kommen. Auf was für Gerichte und Alternativen würden sich die Schüler im Vorfeld einigen? Zusätzlich könnte beim Kochen auch darauf geachtet werden, möglichst wenig zu verschwenden und dabei Mülltrennung thematisiert werden.
- Wie werden Schönheitsideale in der Werbung dargestellt? Durch einige Beispiele aus der aktuellen Werbung kann mit den Schüler*innen diskutiert werden, inwiefern sie davon beeinflusst werden, was sie essen.
- Containern? "Illegaler Diebstahl von Eigentum oder ein wichtiges politisches Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft". Eine Podiumsdiskussion zu diesem Thema könnte den Schüler*innen unterschiedliche Meinungen zum Thema weggeworfene Lebensmittel näherbringen und sie für ihren eigenen Konsum sensibilisieren.

Links:

- Links zu den Filmen der Themenwoche
<https://www.hr.de/bildungsbox/sendungen/wissen-und-mehr/nahrung,nahrung-102.html>

<https://www.planet-schule.de/sf/php/sendungen.php?sendung=8721>

- Schönheitsideale

<https://www.planet-wissen.de/video-bin-ich-schoen-was-schoenheitsideale-ueber-uns-aussagen-100.html>

<https://www.planet-wissen.de/video-jenseits-typischer-schoenheitsideale-100.html>

<https://www.planet-wissen.de/video-modelfigur-war-gestern-100.html>

- Körpernormen über die Zeit

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/mode/schoenheit/index.html>

- Diät

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/-diat/index.html>

- Weggeworfene Lebensmittel

<https://www.planet-wissen.de/video-wie-saehe-die-welt-ohne-lebensmittel-verschwendung-aus-100.html>



Teachers' Snack - Nahrung

<https://www.planet-wissen.de/video-jung-oder-alt-wer-wirft-mehr-essen-weg-102.html>

<https://www.planet-wissen.de/video-zweite-chance-fuer-lebensmittel-100.html>

