



Ab in die Tonne

Reflexion der eigenen Mahlzeiten

Idee

Wenn man den täglichen Verbrauch dokumentiert, kann die Wahrnehmung über das eigene Essverhalten geschärft werden. Die Jugendlichen können so ihre Vorstellungen vom eigenen Verbrauch überprüfen und auf die Menge der Lebensmittel aufmerksam gemacht werden, die unnötig weggeworfen werden.

Ablauf – zwei Vorschläge

A Konfirmandenwochenende

- Mindestens zwei gleiche Mahlzeiten (zweimal Frühstück und / oder zwei kalte Abendessen)
- Jeder Jugendliche erhält eine Lebensmittelkarte mit zwei Seiten: Vorderseite Verbrauch, Rückseite Bestellung

Während der ersten Mahlzeit dokumentiert jeder Jugendliche auf seiner Lebensmittelkarte wie viel er isst / trinkt, (genaue Anzahl der Brotscheiben, Wurst, Käse, Butterportionen, Anzahl der Wassergläser, Teebecher). Nach der ersten Mahlzeit notiert der Jugendliche seine »Bestellung« für die nächste Mahlzeit. Die Jugendlichen geben in Tischgruppen eine Sammelbestellung an die Hauswirtschaft / Küche ab.

Bei der zweiten Mahlzeit gibt es ein Büfett und jeder darf nur die Menge Lebensmittel nehmen, die er auch bestellt hat. (Immer etwas Reserve bereithalten).

B Hausaufgabe

Jeder Jugendliche erhält eine Lebensmittelkarte und dokumentiert seinen Lebensmittelverbrauch beim Frühstück und beim Abendessen für einen festgelegten Zeitraum – zum Beispiel eine Woche.

Die Reflexion kann anhand folgender Leitfragen erfolgen

- War deine Bestellung realistisch, oder hast du zu wenig / zu viel bestellt?
- Wobei hattest du Schwierigkeiten?
- Wie viele Lebensmittel verbrauchst du, wie viele brauchst du und wie viele stehen dir zur Verfügung?

Quelle

Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln: »§ 3 Allgemeine Hygieneanforderungen Lebensmittel dürfen nur so hergestellt, behandelt oder in den Verkehr gebracht werden, dass sie bei Beachtung der im Verkehr erforderlichen Sorgfalt der Gefahr einer nachteiligen Beeinflussung nicht ausgesetzt sind.«

(www.gesetzeiminternet.de/lmhv_2007/_3.html)

Leitfaden für den Umgang mit Lebensmitteln bei der Schulverpflegung Baden Württemberg: »Übrig gebliebene Speisen sollten nach Möglichkeit nicht eingefroren werden. Speisen die von den Tischen zurückkommen, müssen entsorgt werden.« (Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden – Württemberg www.mlr.badenwuerttemberg.de/mlr/bro/Bro_Leitfaden_Schulverpflegung.pdf)



Kopiervorlage: Lebensmittelkarten

als Vorder- und Rückseite

Mein Verbrauch Name:

Abendessen

| | | | | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|--|
| Brot | Brot (Scheibe) | Butter (Portion) | | | |
| Belag | Frischkäse (Portion) | Käse (Scheibe) | Wurst (Scheibe) | Schinken (Scheibe) | |
| Gemüse | Tomaten (Stück) | Gurken (Stück) | Paprika (Stück) | | |
| Sonstiges | Warme Essensbeilage | | | | |
| Getränke | Roter Tee (Tasse) | Wasser (Glas) | | | |



Frühstück

| | | | | | |
|-----------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------|--|
| Brot | Brot (Scheibe) | Brötchen (Stück) | | | |
| Belag | Butter (Portion) | Käse (Scheibe) | Wurst (Scheibe) | Schinken (Scheibe) | |
| Belag | Marmelade (Portion) | Schokoaustrich (Portion) | Honig (Portion) | Frischkäse (Portion) | |
| Sonstiges | Gekochtes Ei | Müsli (Schüssel) | Cornflakes o. Ä. (Schüssel) | Joghurt (Becher) | |
| Getränke | Roter Tee (Tasse) | Saft (Glas) | Wasser (Glas) | | |
| Getränke | Milch/Kakao (Tasse) | Kaffee (Tasse) | | | |



Kopiervorlage: **Lebensmittelkarten**

als Vorder- und Rückseite

Meine Bestellung Name:

Abendessen

| | | | | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|--|
| Brot | Brot (Scheibe) | Butter (Portion) | | | |
| Belag | Frischkäse (Portion) | Käse (Scheibe) | Wurst (Scheibe) | Schinken (Scheibe) | |
| Gemüse | Tomaten (Stück) | Gurken (Stück) | Paprika (Stück) | | |
| Sonstiges | Warme Essensbeilage | | | | |
| Getränke | Roter Tee (Tasse) | Wasser (Glas) | | | |

Frühstück

| | | | | | |
|-----------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------|--|
| Brot | Brot (Scheibe) | Brötchen (Stück) | | | |
| Belag | Butter (Portion) | Käse (Scheibe) | Wurst (Scheibe) | Schinken (Scheibe) | |
| Belag | Marmelade (Portion) | Schokoaustrich (Portion) | Honig (Portion) | Frischkäse (Portion) | |
| Sonstiges | Gekochtes Ei | Müsli (Schüssel) | Cornflakes o. Ä. (Schüssel) | Joghurt (Becher) | |
| Getränke | Roter Tee (Tasse) | Saft (Glas) | Wasser (Glas) | | |
| Getränke | Milch/Kakao (Tasse) | Kaffee (Tasse) | | | |