



LEHRMITTEL SENS05 Übersicht

Senso5





INHALTSVERZEICHNIS

i.	Einführung	3
ii.	Schule, Ernährung und Gesundheit	4
iii.	Die Positionierung der Lehrperson	5
iv.	Die Senso5-Lehrmittel	5
v.	Präsentation und Ansatz der Senso5-Lehrmittel	6
vi.	Abstimmung auf den Westschweizer Lehrplan (Per)	7
vii.	Validierung	7
viii.	Bibliographie	7
ix.	Anhang	8
	«Wer» ist Senso5?	8

I. EINFÜHRUNG

Gesundheit und Ernährung sind Themen, die in der Schweiz immer stärker im Vordergrund stehen. Schweizer Gesundheitsstudien belegen, dass sich das Bild seit 1992 verschlechtert hat. Inzwischen wissen wir, dass Lebensstil und Gewohnheiten aus der Kindheit viel später – um die Lebensmitte – gesundheitliche Probleme auslösen können. Umgekehrt können wir positive Essgewohnheiten aus der Kindheit ein Leben lang beibehalten. Die Gesundheitsprogramme sind derzeit noch stark auf Ernährung und Bewegung ausgerichtet und beziehen die vielfältigen Aspekte rund um das Essen oft nicht ein (INSERM, 2009; Poulain, J-P, 2009). Ausserdem gibt es nur wenige oder gar keine Programme zur Förderung der Gesundheit im Sinn von Ottawa (INSERM, 2009).

Kampagnen zur Gesundheitsförderung müssen möglichst viele Menschen erfassen – auch die schwächsten Bevölkerungsgruppen. Aus diesem Grund wird **das Setting «Schule» ein wichtiger Akteur für die Gesundheitsförderung**. In der Schule werden Kompetenzen für das ganze Leben erworben. Darüber hinaus sind alle Kinder betroffen. *«Die Schule ist der ideale Ort, um dem Kind Techniken und Ausdrucksformen zu erschliessen, die es in seinem Alltag abholen. Rund um das Essen gibt es immer auch eine Geschichte, einen Vorgang, Arbeit, Identität, Mann, Frau – Kultur, die Wissen und Wahrnehmung kombiniert. Aus diesem Grund setzte sich das (französische) Bildungsministerium für den Aufbau der <Classes du goût> mit dem Ziel ein, den Schülerinnen und Schülern eine «Essensallgemeinbildung» zu vermitteln, das in die übrigen Lehrinhalte eingebettet ist»* (INSERM, 2009). Auch in der Schweiz haben die Schulen die Ernährungsbildung zu einer Priorität erhoben. *«Die öffentliche Schule hat den Auftrag, allen Schülerinnen und Schülern Bildung und Kultur zu vermitteln. [...] Sie sorgt insbesondere für den Aufbau [...] von Kenntnissen und Verhaltensweisen, die die körperliche Entfaltung und die Erhaltung der eigenen Gesundheit ermöglichen [...], indem das Bewusstsein für die Bedürfnisse des eigenen Körpers und die Ernährung sowie die Eigenverantwortung in Bezug auf Risikoverhalten geweckt werden»* (CIIP, Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin, 2003).

Die Evaluation bisheriger Präventionsmassnahmen (ein Programm zur Gesundheitsförderung im Sinne von Ottawa ist unseres Wissens nicht darunter) hat ergeben, *«dass durch Massnahmen an der Schule das Wissen der Kinder über Ernährung, die Ernährung an der Schule sowie Bewegung und Inaktivität der Kinder beeinflusst werden können. [...] Entscheidend wird jedoch sein, wie die Wirkung dieser Massnahmen langfristig aufrechterhalten werden kann»* (INSERM, 2009).

Die FAO (FAO, 2007) empfiehlt in ihrem Führer zur Ernährungsbildung an Schulen einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem die Ernährung in all ihren Dimensionen (Essen, Kultur, Sicherheitsbedürfnis usw.) und unter Berücksichtigung des Entwicklungsstadiums des Kindes einbezogen wird. Zu Obst und Gemüse empfiehlt die INSERM-Arbeitsgruppe (INSERM, 2009) unter anderem *«den Akteuren des Bildungswesens, Programme auszuarbeiten, bei denen den Kindern im Kindergarten Obst und Gemüse durch die Aufwertung ihrer Geschmackseigenschaften näher gebracht werden. Die Programme müssen in den kommenden Jahren als Teil des Lehrplans fortgeführt werden.»* Das INSERM schlägt ebenfalls einen Ansatz vor, bei dem das Essen in all seinen Dimensionen und nicht nur als Ernährung angegangen wird.

Gleichzeitig sind Geschmack und Geruch jene Sinne, die an der Schule am wenigsten zum Zug kommen, obwohl es Pädagoginnen und Pädagogen gibt, die sich damit auseinandergesetzt haben. Werden alle

fünf Sinne der Kinder angesprochen, kann ihre Wahrnehmung durch Training nachweislich geschärft werden. Ihr Erfahrungshorizont erweitert sich, sie suchen, stellen sich Fragen, steigern ihre Objektivität und bauen folglich ihre Intelligenz aus (Rigal, 2000).

Zusammenfassend sind bei der Ausarbeitung einer Strategie zur Gesundheitsförderung durch Ernährung an der Schule nach dem neusten Kenntnisstand folgende Schwerpunkte zu setzen¹:

- Umsetzung des Wissens in die Praxis
- Aufrechterhaltung der Änderungen auf lange Sicht
- Aufbau eines gesunden Verhältnisses zum Essen
- Berücksichtigung der besonderen Merkmale des Kindes und seines Entwicklungsstadiums

Die Lehrmittel für Senso5 wurden anhand dieser Schwerpunkte ausgearbeitet.

II. SCHULE, ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Essen ist in erster Linie ein Grundbedürfnis des Körpers. Es ist ein komplexer Akt, den man nicht wie Mathematik oder Deutsch erlernen kann.

Das Essverhalten wird vom Familienumfeld, dem bei jedem Menschen individuell ausgeprägten sensorischen System und von der persönlichen Essensvorgeschichte geprägt. So spielen beim Kind verschiedene Akteure eine Rolle: die Familie, Gesundheitsfachleute und heutzutage die Schule.

Es ist alles andere als einfach, denn beim Essen weiss man oft nicht mehr, welche Gesundheitsgebote denn nun gelten. In unserer Gesellschaft ist vieles ins Rutschen geraten, und es gibt kaum mehr feste Anhaltspunkte. Claude Fischler spricht sogar von einer «Ernährungskakophonie» (Fischler, 1995). Essen ist in der Tat zu einem komplexen Akt geworden. Die gesundheitspolitischen Botschaften sind beunruhigend: Wir sind zu dick, wir ernähren uns falsch und bewegen uns nicht genug. Es gibt unterschiedlichste Ratschläge zum Essen, und es ist schwierig, bei all den zum Teil widersprüchlichen Theorien den Überblick zu bewahren.

Lehrpersonen sind in erster Linie auch Essende, die genauso ratlos sind wie andere Menschen. Bei der Ernährungsbildung müssen sie deshalb zuerst einmal ihre eigenen Essgewohnheiten abstreifen.

Die Fragen, die sich dann stellen, sind unter anderem:

Wie sollen sich Lehrpersonen positionieren?

Welche Botschaften gilt es zu vermitteln, und auf welche Weise sollen sie vermittelt werden?

Wie sollen sich Lehrpersonen verhalten, wenn Eltern sich mit Fragen zur Ernährung, zum Gewicht, zur optimalen Vermittlung oder zur Gesundheitsförderung an sie wenden?

¹ Gesundheit beruht auch auf einem guten Selbstwertgefühl und einem aktiven Lebensstil (einschliesslich guter Schlafgewohnheiten). Die Förderung guter Ernährungsgewohnheiten ist deshalb auch durch Massnahmen zu diesen Fragen zu ergänzen.

III. DIE POSITIONIERUNG DER LEHRPERSON

Die Senso5-Lehrmittel sind von Pädagoginnen und Pädagogen sowie von Ernährungsfachleuten nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgearbeitet worden. Sie bieten den Lehrpersonen Orientierungshilfe für die Ernährungsbildung.

Die Positionierung der Lehrperson:

- Von den in den Lehrmitteln vorgeschlagenen Experimenten ausgehen, damit die Schüler gemeinsame Kenntnisse aufbauen können.
- Die Schüler auffordern, ihre Wahrnehmungen, Emotionen und Erlebnisse bei verschiedenen Essgelegenheiten zu beschreiben.
- Sich stets vergegenwärtigen, dass es bei der Sensorik keine richtigen oder falschen Antworten gibt, da jeder Mensch einzigartig ist.
- Die unterschiedlichen Wahrnehmungen respektieren, da jeder Mensch anders ist.



Die Rolle der Lehrperson:

- Die Welt der Lebensmittel erschliessen
- Das Kind beim Entdecken führen:
 - mit dem gesamten sensorischen System
 - mit Hilfe von Regeln (alle Nahrungsmittel sind erlaubt, es kommt auf die Häufigkeit an, mit der man sie isst)
- Zur Bildung des sensorischen Gedächtnisses und der Nahrungsmittelvorlieben beitragen
- **Sich des Phänomens der Stigmatisierung bewusst sein und dies im Alltag berücksichtigen. Aus Gründen der Ethik und der sozialen Gerechtigkeit ist die Stigmatisierung von übergewichtigen Menschen sowie die Idealisierung extremer Schlankeheit zu bekämpfen.**

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung des Kantons Wallis hat unter dem Titel «Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter» einen praktischen Ratgeber herausgegeben, in dem die wesentlichen Aspekte der Rolle der Lehrperson zusammengefasst sind und eine umfangreiche Liste weiterführender Literatur zu finden ist.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/gesundheit/ernahrung-bewegung-kinder-schulalter.html>

IV. DIE SENSO5-LEHRMITTEL

Die Lehrmittel wurden einer pädagogischen Validierung (durch den Kanton Wallis) und einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen (Kenntnisse und Kompetenzen von Kindern im Bereich Lernfähigkeit und Ernährung, Vergleich einer Senso5-Gruppe mit einer Kontrollgruppe).

Die ausgearbeiteten **Lehrmittel** erfüllen die folgenden **konkreten Ziele**:

- Lehrmittel für den Unterricht bieten, die ...
 - ... für die Ernährungsbildung im Unterricht eingesetzt werden können
 - ... an jeder Schule einsetzbar sind
 - ... unter Berücksichtigung der Querschnittsziele verwendet werden können.
- Eine «nicht stigmatisierende» Ernährungsbildung ausarbeiten, die von den fünf Sinnen und dem Genuss ausgeht.
- Zugleich:
 - Den Essensvorgang anhand eines pluridisziplinären sensorischen Ansatzes als Beitrag zur Gesundheitsförderung bei Kindern mit Sinn versehen
 - Das Essen mit all seinen Facetten aufwerten, indem die Öffentlichkeit über die neuste wissenschaftliche Forschung informiert wird (Kongresse, Veröffentlichungen, Veranstaltungen, Schulungen usw.).

V. PRÄSENTATION UND ANSATZ DER SENSO5-LEHRMITTEL

Die Senso5-Lehrmittel beruhen auf einem Querschnittansatz. Die Nummerierung der Aktivitäten erfolgt nach den Schuljahren (Hunderter) und der Reihenfolge beim Lernen. 201 beispielsweise ist die erste Aktivität im zweiten Schuljahr.

Mit den Lehrmitteln können rund zehn Aktivitäten über das ganze Schuljahr verteilt durchgeführt werden.

Die Verteilung über das ganze Schuljahr ist in mehrerer Hinsicht wichtig, denn damit ...

- ... werden der Erwerb und vor allem die langfristige «Aufrechterhaltung» von Kompetenzen, die für das Kind und seine Ernährung wichtig sind, gefördert
- ... können die Nahrungsmittel in der richtigen Jahreszeit im Unterricht besprochen und die Kinder so dafür sensibilisiert werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich an die Reihenfolge der Nummerierung zu halten.

Folgende Lehrmittel werden angeboten:

- Ein Handbuch für Lehrpersonen
- Arbeitsblätter für die Schüler
- Material für Experimente, das zu den Aktivitäten im Lehrhandbuch entwickelt wurde (nachstehend «pädagogischer Koffer»)
- Von Pädagogik-Fachleuten und Wissenschaftlerinnen oder Wissenschaftlern gegebene Weiterbildungen für Lehrpersonen der Unter- und Mittelstufe
- Von Pädagogik-Fachleuten und Wissenschaftlerinnen oder Wissenschaftlern gegebene Weiterbildungen für Lehrpersonen an der Orientierungsschule (Haushaltkunde)

Ab Juni 2012 können das Lehrerhandbuch und die Schüler-Arbeitsblätter auf Anfrage vom Extranet der Senso5-Website heruntergeladen werden. Eine gebundene Druckfassung ist für Lehrpersonen käuflich erhältlich. Diese Fassung darf weitergegeben werden. Jährliche Aktualisierungen können vom Extranet der Senso5-Website heruntergeladen werden.

Der pädagogische Koffer für 20 Schüler kann bei der Lehrmittelausgabestelle des Kantons Wallis bezogen werden.



Für die Aktivitäten braucht es zum Teil verderbliche Nahrungsmittel. Dafür hat die Lehrperson die Wahl: Sie kann zum Beispiel die Schüler auffordern, das Material selbst mitzubringen, oder am Anfang des Schuljahres bei den Eltern einen Pauschalbetrag erheben, an dem sich die Gemeinde möglicherweise beteiligt.

VI. ABSTIMMUNG AUF DEN WESTSCHWEIZER LEHRPLAN (PER)

Der Westschweizer Lehrplan (PER) gibt unter *Körper und Bewegung* Lernziele vor, die Senso5 erfüllen kann. Senso5 wird für den Unterrichtsbereich Körper und Bewegung empfohlen; im Wallis ist es das offizielle Lehrmittel.

Hinweis: Zur Erfüllung der Ziele im Unterrichtsbereich *Körper und Bewegung* fördern die Senso5-Aktivitäten Grundfähigkeiten, die in den Fächern Lebenskunde – menschlicher Körper, gestaltende Kunst – vorausgesetzt werden.

VII. VALIDIERUNG

Die Programme sind wissenschaftlich und pädagogisch validiert. Für die Validierung sind hauptsächlich die Dienststelle für Unterrichtswesen des DEKS²-Wallis und der HES-SO Wallis in Zusammenarbeit mit einer Expertenkommission zuständig, die vom IUMSP³ gecoacht wird. Die Fachblätter (wissenschaftliche Zusatzinformationen) wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gutgeheissen.

VIII. BIBLIOGRAPHIE

- Apfeldorfer Gérard** Mangez en paix ! [Buch]. - 2008.
- CIIP** Finalités et objectifs de l'école publique. - 2003 janvier 2003.
- FAO** L'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires : guide de planification pour le développement des programmes scolaires [Buch]. - 2007. - Vol. 1 et 2 : 2.
- INSERM Collectif** Santé des enfants et des adolescents. Propositions pour la préserver [Studienbericht] : Expertise opérationnelle. - Paris : ISERM, 2009.
- OCHA Collectif** Alimentations Adolescentes en France [Studienbericht]. - [s.l.] : OCHA, 2009.
- OCHA Ouvrage collectif** Nourrir de plaisir. Régression, transgression, transmission, régulation? [Buch]. - [s.l.] : Cahiers de l'OCHA, 2008. - Vol. 1.
- Poulain, J-P** Sociologie de l'obésité [Buch]. - Paris : puf, 2009.
- Rigal Natalie** La naissance du goût [Buch]. - [s.l.] : Noesis, 2000.
- SGE und Coop** Ess-Trends im Fokus [Studienbericht]. - 2009.

² Departement für Erziehung, Kultur und Sport.

³ Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne.

IX. ANHANG

«Wer» ist Senso5?

Senso5 ist ein pluridisziplinäres Projekt, das aus einer engen Partnerschaft zwischen folgenden politischen Instanzen des Kantons Wallis (Schweiz) hervorgegangen ist:

- Departement für Erziehung, Kultur und Sport (DEKS) über seine Dienststellen für Unterrichtswesen und für tertiäre Bildung
- Departement für Finanzen, Institutionen und Gesundheit (DFIG) über PSV (Promotion santé Valais)
- Departement für Volkswirtschaft, Energie und Raumentwicklung (DVER) über seine Dienststelle für Landwirtschaft

Das Projektteam erhält zudem Verstärkung von der Walliser Landwirtschaftskammer und der Walliser Genusswoche.

Organigramm:

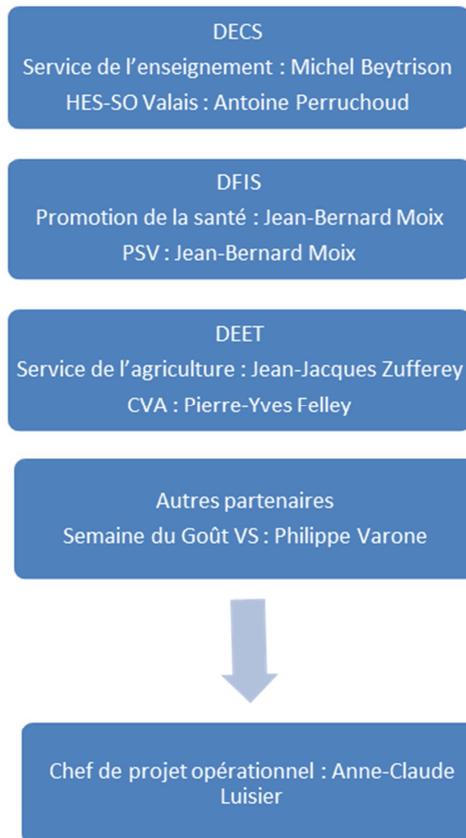


Abbildung 1: Organigramm der Projektleitung von Senso5

Bei der konkreten Durchführung verfügt Senso5 über ein breit abgestütztes Netzwerk von Kompetenzen:

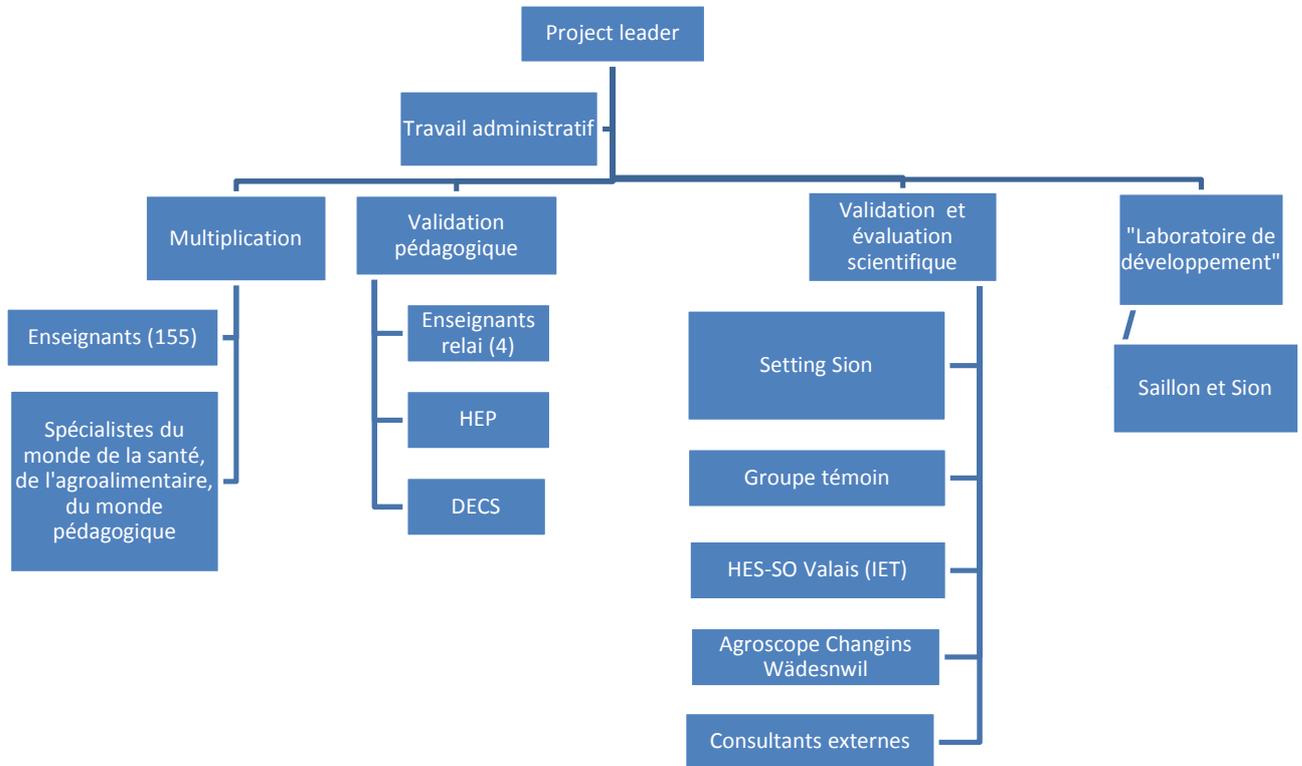


Abbildung 2: Praktische Organisation des Projekts Senso5

Konkret wird das Projekt von einem pluridisziplinären Team durchgeführt, das als Netzwerk zusammenarbeitet und die Daten verarbeitet.

Anne-Claude Luisier, Lebensmittelingenieurin ETHZ, Schwerpunkt sensorische Evaluation und Ernährung, Projektleitung (SensoCreativ)

Alexandra Vuistiner, dipl. Psychologin Universität Genf, zuständig für die wissenschaftliche Validierung (HES-SO Valais)

Annick Clerc Béro, Dr. phil. nat. EPFL, Schwerpunkt Statistik, zuständig für die statistische Verarbeitung der Daten (SensoCreativ und Sucht Wallis)

Michel Beytrison, Pädagoge, zuständig für die pädagogische Validierung, Vizepräsident des Lenkungsausschusses (DEKS)

Jean-Bernard Moix, Soziologe, zuständig für die Validierung unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung, Präsident des Lenkungsausschusses (Promotion santé Valais)

Für die Verfassung der Lehrmittel sind die Verbindungslehrpersonen zuständig:

- Doris Buchard, Lehrerin, Schulzentrum, Saillon
- Françoise Häfliger, Sarah Pot, Anne-Laure Coupy, Lehrerinnen, Schulzentrum Platta, Sitten

Dieses Team arbeitet vor Ort mit folgenden Personen oder Institutionen zusammen:

- Schulen von Sitten, rund 20 Senso5-Lehrpersonen und rund zehn Lehrpersonen für die Kontrollgruppe



- Schulen von Saillon, rund fünfzehn Lehrpersonen
- Vier Verbindungslehrpersonen
- Drei bis vier Assistenten für die praktische Organisation und die Datenerhebung
- Schule für Pflege und Hauswirtschaft, Châteauneuf, zwanzig bis vierzig Lernende

Angesichts der Neuheit und Pluridisziplinarität des Projekts wurden oder werden folgende Expertinnen und Experten beigezogen:

- Dr. Agnès Giboreau, David Morizet, Institut Paul Bocuse, Lyon
- Catherine Gex, Psychopädagogin, Vevey
- Christine Lange, Centre européen des Sciences du goût, Dijon
- Danièle Tissonnier, wissenschaftliche Mitarbeiterin DEKS, Sitten
- Agroscope Changins Wädenswil, Obst/Gemüse/Gewürzpflanzen, Conthey
- Dr. med. Guy Délèze, Kinderarzt, Sitten
- Fabienne Bochatay, Ernährungsberaterin, Sitten
- Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne
- Isabelle Raboud, Ethnologin, Musée gruérien, Bulle
- Martine Jacques, Fachperson für geschützte Ursprungsbezeichnungen (GUB/AOC), IGP, Bagnes
- Natalie Rigal, Dozentin, Universität Paris-Nanterre
- Prof. Roger Darioli, CHUV, Lausanne
- Véronique di Vetta, Ernährungsberaterin, CHUV, Lausanne

Die Ernährungsbildung über die fünf Sinne ermöglicht einen pluridisziplinären, spielerischen Ansatz bei der Gesundheitsförderung. Mit folgenden Institutionen tauscht Senso5 regelmässig Wissen und Kompetenzen aus:

- Europäisches Netzwerk *Classes du goût*, SAPERE
- Zentrum für Ernährung und Bewegung des Kantons Wallis (Ausarbeitung des Materials, wissenschaftliche Beratung usw.)
- Institut Paul Bocuse, Lyon
- Centre européen des sciences du goût (Europäisches Zentrum für Geschmacksforschung)
- INRA, Dijon
- Fourchette Verte Valais-Wallis (Ausarbeitung der Schulungen für Schulen, Kinderkrippen, Eltern usw.)
- Fête du Goût in Sitten (Durchführung von Aktivitäten und Lehrmittel für ca. zehn Klassen)
- Personen, die im Bereich Ernährung/Gesundheit unter dem Blickwinkel der Pluridisziplinarität tätig sind und für wissenschaftliche Kolloquien beigezogen werden (zwei fanden bereits statt, siehe www.senso5.ch)