

Inhalt

Einleitung	4
Hinweis zum Aufbau des Materials und Unterrichtsvorschläge	5
Didaktische Prinzipien	8
Tipps für ehrenamtliche Sprachhelferinnen und Sprachhelfer	10
Abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung	10
Kapitel 1: Genussvoll essen	12
Gesprächsanlässe zum Einstieg	14
Übungen	16
Abschluss	25
Kapitel 2: Einkaufen und Zubereiten	27
Gesprächsanlässe zum Einstieg	29
Übungen	31
Abschluss	41
Kapitel 3: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen	43
Gesprächsanlässe zum Einstieg	44
Übungen	46
Abschluss	54
Kapitel 4: Fit im Alltag	56
Gesprächsanlässe zum Einstieg	58
Übungen	61
Abschluss	68
Kapitel 5: Fit in der Freizeit	69
Gesprächsanlässe zum Einstieg	71
Übungen	73
Abschluss	80
Literaturverzeichnis	82
Impressum	83

Einleitung

Immer mehr Menschen in Deutschland lernen Deutsch als Zweitsprache. Die Zuwanderung hat in den letzten Jahren stark zugenommen und Deutschkurse regelrecht aus dem Boden sprießen lassen. **Sprachkenntnisse sind der Schlüssel für Integration und gesellschaftliche Teilhabe.**

Da über 90 Prozent aller Geflüchteten vor der Einreise nach Deutschland keine mündlichen oder schriftsprachlichen Deutschkenntnisse haben¹, wurden neben den staatlich geförderten Integrationskursen zahlreiche kleinere Deutschkurse der Länder, Kommunen, von Wohlfahrtsverbänden

und privaten Initiativen ins Leben gerufen. Etwa 38 Prozent aller Geflüchteten nehmen an solchen dezentral angebotenen Sprachprogrammen teil.² Das vorliegende Material wurde konzipiert für Kurse, in denen die Vermittlung von Deutsch als Zweitsprache³ eine Rolle spielt und die von Menschen geleitet werden, die über wenig Vorerfahrung in der Sprachdidaktik verfügen. Aber auch von erfahrenen Kursleitenden kann es eingesetzt werden. Die Übungen reichen von Sprachniveau A1 über A2 bis B1. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Lernenden bereits in lateinischer Schrift alphabetisiert sind.

Definitionen

Der Begriff **Migranten** dient häufig als Sammelbezeichnung für Zugewanderte. Genauer definiert sind es Menschen, die ihren Lebensmittelpunkt aus eigenem Antrieb räumlich verlegt haben. Zu den **Menschen mit Migrationshintergrund** gezählt werden auch ihre Nachkommen, die häufig bereits deutsche Staatsbürger sind – 2017 waren es 19,3 Millionen Menschen in Deutschland. **Geflüchtete** sind Menschen, die nach der Genfer Flüchtlingskonvention „Schutz vor Verfolgung aufgrund ihrer Rasse, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung suchen“. Als **Asylsuchende** werden alle Personen bezeichnet, die sich gerade im Asylprozess befinden oder eine Duldung gemäß § 60a Aufenthaltsgesetz haben.

Wer sein Heimatland verlassen hat, muss nicht nur eine neue Sprache erlernen, sondern sich auch auf eine Aufnahmegesellschaft einstellen, in der weitgehend fremde Wertvorstellungen gelten und so Alltägliches wie der Einkauf von Lebensmitteln Schwierigkeiten bereiten kann.

Die Besonderheit des vorliegenden Kursmaterials ist, dass es didaktische Ansätze aus dem Bereich der Ernährungsbildung und Bewegungsförderung mit Ansätzen aus dem Bereich des Zweitspracherwerbs vereint. Dabei erhebt es nicht den Anspruch eines umfassenden Lehrwerkes, sondern verfolgt im Baukastenprinzip „Food & Move Literacy“ als übergeordnetes Lernziel. **Mit Ernährung und Bewegung wird der Alltag zum Unterrichtsthema.** Alle Teilnehmenden können mitreden und ihre eigenen Erfahrungen einbringen. Es erleichtert ihnen das Deutschlernen, wenn sie ...⁴

- authentische Anwendungssituationen im Kurs erleben, z. B. eine Diskussion über Lieblingsgerichte,
- in Alltagssituationen lernen, z. B. durch gemeinsames Einkaufen,
- Lebenswelten zusätzlich im Klassenzimmer erfahren,
- telefonieren üben, um sich z. B. zu einem Schwimmkurs anzumelden,
- Wegerkklärungen und den Umgang mit Stadtplänen und Landkarten üben, um die Orientierung und damit das selbstständige Leben in Deutschland zu erleichtern,
- die Sprachfertigkeit Schreiben üben, beispielsweise um eine Anmeldung zum Sportverein auszufüllen,
- Hilfe erhalten, Kontakte zu Deutschen aufzubauen,
- mit dem Einsatz von Smartphones oder Computern lernen, sich im öffentlichen Nahverkehr zurechtzufinden.

1 Brücker, Rother und Schupp (2016).

2 Brücker et al. (2016).

3 Unter „Deutsch als Fremdsprache“ versteht man einen gesteuerten Lernprozess, der von Nicht-Muttersprachlern in der Regel in einem nicht deutschsprachigen Umfeld stattfindet, also z. B. Fremdsprachenunterricht in einer französischen Schule. „Deutsch als Zweitsprache“ wird im Unterschied dazu in einem deutschsprachigen Umfeld erworben – sowohl ungesteuert durch Zuhören und Imitation oder in Form von Unterricht. Das trifft in der Regel auf Migrantinnen und Migranten zu, die sich nach ihrer Ankunft in Deutschland mit der Sprache auseinandersetzen, einen Deutschkurs besuchen und lernen, sich im alltäglichen Leben zu verständigen. Sie bekommen sprachlichen Input aus gesteuerten und ungesteuerten Lernkontexten.

4 Scheible und Rother (2017); Younsou (2016); Rother (2009).

1

Kapitel 1: Genussvoll essen

„Gesunde Ernährung“ ist ein allseits gefragtes und diskutiertes Thema. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst sowie ausreichend Wasser liefert dem Körper alle Substanzen, die er braucht, um zu funktionieren und gesund zu bleiben. Gleichzeitig reduziert sie das Risiko, dass manche Inhaltsstoffe und Schadstoffe im Übermaß zugeführt werden. Die Frage, welche Lebensmittel in welchen Mengen für unsere Gesundheit günstig sind, ist nicht für alle Menschen gleich zu beantworten. Im Rahmen von Food Literacy geht es nicht darum, das Ernährungsverhalten der Kursteilnehmenden bestimmten Mustern oder Empfehlungen anzugleichen, sondern sie auf dem Weg zur selbstbestimmten Gestaltung ihres Ernährungsalltags zu unterstützen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Esskultur ist immer mit einem Gefühl von Wohlbefinden, Heimat, Identität und Sicherheit verbunden. Menschen mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung müssen neben

emotionalen, psychischen und körperlichen Belastungen auch ihre Ernährung den Gegebenheiten in Deutschland anpassen.²¹ Dabei müssen sie auf manche Spezialitäten des Heimatlandes wie z. B. frische Bananenblätter, frische Mandeln, bestimmte Speisen und Gewürze verzichten. Viele Migrantinnen und Migranten stellen fest, dass Essen als Gemeinschaftsform in Deutschland nicht so einen großen Stellenwert einnimmt wie in ihrem Heimatland.

Menschen mit Migrationshintergrund kommen zwangsläufig mit der deutschen Esskultur in Berührung und müssen gleichzeitig die Möglichkeit finden, ihnen bekannte Speisen zuzubereiten und zu genießen. Sowohl Zugewanderten als auch Deutschen fällt es leichter, durch den „fremden“ Geschmack die jeweils andere Kultur kennenzulernen.²² Essen und Trinken erleichtern den Spracherwerb und helfen, Kontakte zu Deutschen zu knüpfen.

Kompetenzen in Food & Move Literacy

Die Übungen in diesem Kapitel fördern Kenntnisse in den Domänen Genuss und Gesundheit. Vom Individuum ausgehend wird eine Brücke geschlagen zur kulturellen Vielfalt.

Eine Erläuterung des Kompetenzmodells finden Sie auf Seite 8.



21 Lohrer und Plinz (2016).

22 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Niedersachsen (2018).

Hier sehen Sie die anvisierten Kompetenzen des Kapitels im Überblick:

Individuum

- kennt eine Vielfalt an Lebensmitteln
- kann seine persönlichen Vorlieben identifizieren
- kann das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen
- kann Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen
- kann Lebensmittel auswählen, die persönlichen Genuss bereiten
- ist bereit, unbekannte Speisen zu kosten
- kennt sein persönliches Ernährungsmuster
- versteht die „Gewordenheit“ des eigenen Essverhaltens aufgrund von Lebensereignissen und -umständen
- kann Ideen und Vorsätze zur Verbesserung des Essverhaltens formulieren und umsetzen
- kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Unverträglichkeiten, Krankheiten etc.
- kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlicher Gesundheit herstellen
- kann Lebensmittel den Gruppen zuordnen

Alltag und Freizeit

- kennt verschiedene Möglichkeiten, Gäste zu bewirten
- kann dem Anlass entsprechende Bewirtungsformen auswählen
- kann Mahlzeiten atmosphärisch schön gestalten

Gesellschaft und Politik

- kennt Lebensmittel und Speisen aus fremden Ländern und Kulturen
- kennt Tischsitten anderer Kulturen
- kann Verhaltensweisen und Vorlieben der eigenen Kultur mit anderen Kulturen vergleichen
- ist sensibel für kulturelle Vielfalt
- kann eigene und fremde Essgewohnheiten reflektieren und wertschätzen

Kapitelübersicht

		Sprach-niveau	Dauer in Min.	Sozial-form	Personen-zahl	Seite
Gesprächs-anlässe zum Einstieg	Video: Mein Herz für Energy	B1	15	P	bis 20	14
	Bild: Koffein verleiht Flügel?	A1-B1	10	P	bis 20	14
	Bild: Leitungswasser	A1-B1	10	P	bis 20	14
	Audio: Babyernährung	A2-B1	10	P	bis 20	15
	Audio: Obst mit allen Sinnen	A2-B1	10	P	bis 20	15
Übungen	Meine Essbiografie	B1	45-90	EA, ZA	bis 15	16
	Lebensmittelgruppen	A1	30	P	3-8	17
	Essen, trinken und bewegen in den ersten 1000 Tagen	B1	45	P, GA	1-20	18
	Babyernährung	A2	30	P	4-20	19
	Getränke	A2	30	P, ZA	1-20	20
	Wer erkennt den Duft?	A1-B1	30	P	bis 15	21
	Das mag ich – das mag ich nicht	A1	20-30	P	4-20	22
	Genuss an Festtagen	A2	60	GA	5-20	23
Gäste bewirten	A2	45	P, EA	1-20	24	
Abschluss	Basar der Esskulturen	A1-B1	2 x 90	EA, GA	15-30	25
	Sinnexperimente	A1-B1	45-60	P	3-20	26
Wortlisten	Verben: Essen genießen					
	Nomen: Gesund durchs Leben					
	Nomen: Getränke					
	Nomen: Kräuter und Gewürze					
	Adjektive: Mit allen Sinnen					

P = Plenum, GA = Gruppenarbeit, ZA = Zweierarbeit, EA = Einzelarbeit

Gesprächsanlässe zum Einstieg

Video: Mein Herz für Energy

- Was? In weniger als einer Minute erklären Jugendliche, welche Auswirkungen Energydrinks auf sie haben.
- Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „Herz für Energy Trailer“
- Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden z. B., ob sie selbst Energydrinks trinken.
Nutzen Sie die Übung „Getränke“, um zu thematisieren, ob Energydrinks dazu geeignet sind, den Durst zu löschen, und für welche Zielgruppen sie nicht geeignet sind.



Bild: Koffein verleiht Flügel?

- Was? Illustration, die verschiedene koffeinhaltige Getränke zeigt und auf den Slogan „... verleiht Flügel“ anspielt
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B1
- Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden z. B.: Welche Getränke sind auf dem Bild zu sehen? Was enthalten die Getränke (u. a. Koffein, Zucker)? Trinken Sie diese Getränke? Wenn ja, warum?
Nutzen Sie die Übung „Getränke“, um zu thematisieren, ob Energydrinks dazu geeignet sind, den Durst zu löschen und für welche Zielgruppen sie nicht geeignet sind.



Bild: Leitungswasser

- Was? Das Bild zeigt, wie Leitungswasser in ein Glas läuft. Darüber steht der Spruch „Ich bin immer für dich da.“
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B2
- Wie? Erklären Sie den Teilnehmenden, dass man Leitungswasser in Deutschland bedenkenlos trinken kann. Fragen Sie z. B. nach, welche Getränke sie trinken und ob Leitungswasser eine Alternative für sie wäre.
Leiten Sie die Übung „Getränke“ an.



Essen, trinken und bewegen in den ersten 1000 Tagen



B1



Plenum, Gruppenarbeit



1-20



ABs 1.3 und 1.4



45 Min.



Die Teilnehmenden können kurz begründen oder erklären, was gesunde Verhaltensweisen für Schwangere, Babys und Kleinkinder sind.

Ablauf:

- Schneiden Sie die Fotos von Arbeitsblatt 1.4 aus.
- Entlasten Sie zentrale Begriffe, wie „die Schwangerschaft“, „schwanger sein“, „stillen“, „die Geburt“ etc., da sie evtl. nicht von allen Teilnehmenden verstanden werden.
- Legen Sie die Fotos auf einem Tisch aus.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, ein Foto zu wählen, das ihm/ihr (nicht) gefällt oder zwei Fotos, die ein Gegensatz sind.
- Schreiben Sie Redemittel zur Meinungsäußerung an die Tafel, z. B. „Ich finde, dass ...“, „Ich bin der Meinung, dass ...“, „Ich denke, dass ...“.
- Teilen Sie Gruppen von 2–4 Personen ein. Sie sollen sich ihre Fotos und Meinungen gegenseitig vorstellen und anschließend gemeinsam auf ein Bild und eine dazugehörige Meinung einigen.
- Jede Gruppe präsentiert ihr gewähltes Foto und ihre Meinung dazu im Plenum.
- Geben Sie jedem Teilnehmenden Arbeitsblatt 1.3. Mit dem kurzen Lesetext können alle Teilnehmende Hypothesen und Meinungen verifizieren bzw. falsifizieren.

Medientipps:

Ein Heft ohne Worte und das Begleitheft dazu gibt es kostenlos zu bestellen unter www.ble-medien-service.de, Bestell-Nr. 0449 Informationen in verschiedenen Sprachen und kostenlose Flyer zu Ernährung und Bewegung von Schwangeren, Babys und Kleinkindern finden Sie unter www.gesund-ins-leben.de.

AB 1.4

Essen, trinken und bewegen in den ersten 1000 Tagen

AB 1.3

Essen, trinken und bewegen in den ersten 1000 Tagen

Lesen Sie den Text!

Eltern können die Gesundheit ihres Kindes von Anfang an fördern. Während der Schwangerschaft braucht der Körper der Mutter mehr Vitamine und Mineralstoffe als sonst. Deshalb soll sich die Mutter ausgewogen ernähren und viel bewegen. Tabakrauch ist schon während der Schwangerschaft giftig für das Baby. Am besten sollte niemand in der Umgebung der Mutter und des Babys rauchen. Schon wenig Alkohol schadet dem ungeborenen Baby. Es kann sich dann nicht gesund entwickeln.

Für Babys gibt es nichts Besseres als Muttermilch. Sie enthält alles, was das Baby braucht. Auch für Mütter ist das Stillen praktisch, denn Muttermilch haben sie immer dabei. Wer nicht stillt, nimmt spezielle Säuglingsnahrung. Frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats, spätestens mit Beginn des siebten Lebensmonats essen Babys ihren ersten Brei. Er kann einfach selbst gemacht werden. Gekaufter Brei ist auch gut, wenn er kein Salz und keinen Zucker enthält.

Kinder wollen viel krabbeln, laufen, hüpfen und klettern. Das ist gut für die Gesundheit und für die Entwicklung! Manchmal ist es schöner, wenn das Kind neben dem Kinderwagen läuft.

Was ist für Sie neu?
