



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

## **BUCHSTÄBLICH FIT**

Besser lesen und schreiben  
mit den Themen  
Ernährung und Bewegung

Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener  
Kursmaterial mit Alltagsbezug  
Sofort und differenziert einsetzbar

# ÜBER DIE ZIELGRUPPE

Das Material wurde für die Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener entwickelt. Es berücksichtigt sowohl verschiedene Lernvoraussetzungen, als auch unterschiedliche Lebenswelten. Aus Alltagsproblemen, die sich infolge geringer Schreib- und Lesefähigkeit ergeben, werden Kursziele entwickelt. So können Kursteilnehmer über Lernziele, Inhalte und Methoden mitentscheiden.

Menschen mit Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sind:

- zu 56 % männlich und zu 44 % weiblich
- zur Hälfte ganz ohne oder nur mit niedrigem Schulabschluss
- zu 65 % zwischen 35 und 54 Jahren alt
- überwiegend berufstätig

**Thema: Ernährungswissen**  
Eine Pyramide entsteht

1. Lerne die Ernährungspyramide kennen. Informieren Sie sich über die Bedeutung dieser Pyramide.  
2. Lesen Sie einen von einem Tisch oder im Supermarkt Platz. Für alle sichtbar wird ein Speiseplan für die Woche geplant, welcher auch auf den Tisch kopiert werden kann.  
3. Jeder Teilnehmer erhält die Arbeitsblätter 1.1 und 1.2.  
4. Einmal können die einzelnen Bestandteile durch die Tüte bring geschichteten Bienenbrot, mit denen die Pyramide der Ernährungspyramide.  
5. Fragen Sie die Teilnehmer, wie die Anzahl und wie die Größe der Lebensmittelgruppen für die Ernährung wichtig sind. Wie ist die Ernährungspyramide aufgebaut?  
6. Besprechen Sie die Anordnung der Lebensmittelgruppen in der Ernährungspyramide mit den Teilnehmern.  
7. Besprechen Sie die Anordnung der Lebensmittelgruppen in der Ernährungspyramide mit den Teilnehmern.  
8. Lassen Sie die Teilnehmer die wichtigsten Ergebnisse auf die Flipchart übertragen und die Ergebnisse diskutieren.  
9. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Ernährungswissen.

**Arbeitsblätter**

1.1 Fragen Sie die Teilnehmer, wie auf der Ernährungspyramide die Lebensmittelgruppen angeordnet sind.  
1.2 Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Ernährungswissen.

**Arbeitsblätter**

1.1 Fragen Sie die Teilnehmer, wie auf der Ernährungspyramide die Lebensmittelgruppen angeordnet sind.  
1.2 Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Ernährungswissen.

**Thema: Einkaufserfahrung**  
Wie kaufen Sie ein?

1. Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
2. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Einkaufserfahrung.  
3. Lassen Sie die Teilnehmer die wichtigsten Ergebnisse auf die Flipchart übertragen und die Ergebnisse diskutieren.  
4. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Einkaufserfahrung.

**Arbeitsblätter**

1.1 Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
1.2 Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Einkaufserfahrung.

**Thema: Sauberkeit**  
Sauberkeit kann Krankheiten vermeiden

1. Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
2. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.  
3. Lassen Sie die Teilnehmer die wichtigsten Ergebnisse auf die Flipchart übertragen und die Ergebnisse diskutieren.  
4. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.

**Arbeitsblätter**

1.1 Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
1.2 Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.

**Thema: Sauberkeitserfahrung**  
Welche Sinne nutzen Sie?

1. Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
2. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.  
3. Lassen Sie die Teilnehmer die wichtigsten Ergebnisse auf die Flipchart übertragen und die Ergebnisse diskutieren.  
4. Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.

**Arbeitsblätter**

1.1 Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie einkaufen gehen.  
1.2 Besprechen Sie die Ergebnisse der Besprechungen über Sauberkeit.



**Kapitel 1**  
Gesundheitsförderlich  
essen und trinken

**Kapitel 2**  
Einkaufen

**Kapitel 3**  
Lebensmittel  
zubereiten

**Kapitel 4**  
Essen genießen

# ÜBER DAS KURSMATERIAL

Das Kursleiterheft bietet in acht Kapiteln jeweils mehrere Themen, die modular einsetzbar sind. Ausgesuchte Lernfelder wie der Einkauf, die Lebensmittelzubereitung, Sport oder Bewegung im Alltag orientieren sich an der Lebenswelt der Teilnehmer.

Die Arbeitsmaterialien lassen sich differenziert an unterschiedliche Bedürfnisse von Lerngruppen anpassen. Piktogramme erläutern die Rahmenbedingungen der einzelnen Übungen und erleichtern die Orientierung.



Alpha-Level



Übungsdauer



Anzahl der Teilnehmer



Sozialform

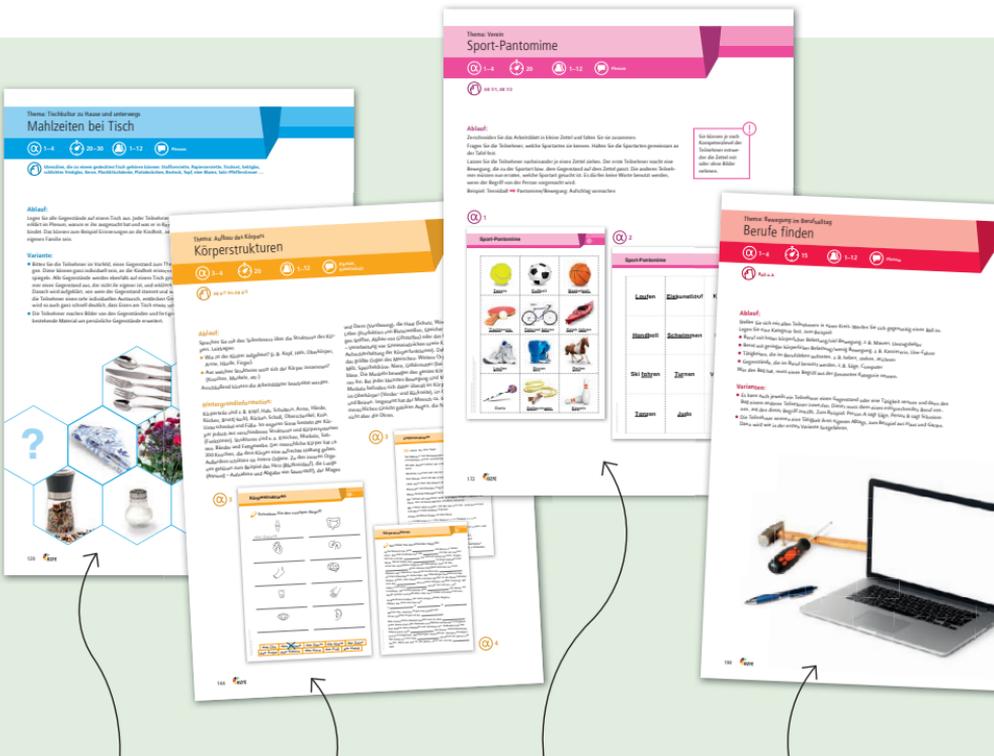


Materialien



Tipp

Die Übungsbeschreibungen werden zusätzlich durch Tipps und Informationen für Kursleiter ergänzt. Passende Arbeitsblätter sind jeweils abgebildet und folgen den didaktischen Prinzipien der Erwachsenenbildung.



**Kapitel 5**  
Gemeinsam  
essen

**Kapitel 6**  
Bewegung  
im Alltag

**Kapitel 7**  
Sport in Verein  
und Freizeit

**Kapitel 8**  
Arbeitsplatz

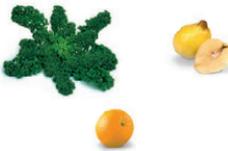
# METHODENVIELFALT UND BINNENDIFFERENZIERUNG

Das Medienpaket „Buchstäblich fit“ ermöglicht Methodenvielfalt und Binnendifferenzierung. Zahlreiche Arbeitsblätter lassen sich downloaden, bearbeiten und differenziert einsetzen.

### Gemüse und Obst haben viele Farben

Schreiben Sie die Farben!

- Kürbisse sind orange.
- Zitronen sind \_\_\_\_\_.
- Himbeeren sind \_\_\_\_\_.
- Apfelsinen sind \_\_\_\_\_.
- Blumenkohl ist \_\_\_\_\_.
- Brokkoli ist \_\_\_\_\_.
- Grünkohl ist \_\_\_\_\_.
- Quitten sind \_\_\_\_\_.
- Spinat ist \_\_\_\_\_.
- Pflaumen sind \_\_\_\_\_.

grün grün grün  
orange gelb

### Richtig spülen

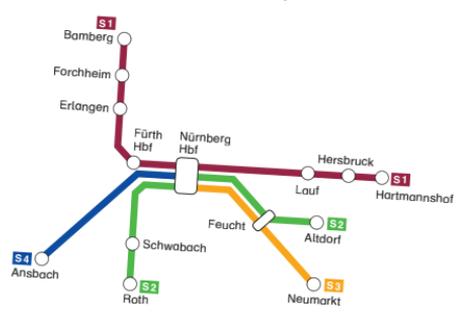
Lesen Sie die Beschreibungen! Passen sie zu dem Bild. Kreuzen Sie an!



	richtig	falsch
Der Junge hält eine Bürste.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Wasserhahn läuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Öffentliche Verkehrsmittel

Das ist das S-Bahnnetz in Nürnberg.



Schreiben Sie!

Welches sind die Endhaltestellen der S 2? \_\_\_\_\_

Welche Linie fährt nach Bamberg? \_\_\_\_\_

Wie kommt man von Ansbach nach Nürnberg? \_\_\_\_\_



180 Wendekarten  
verknüpfen Wort und Bild

**Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen**

Verbinden Sie die Lebensmittel mit den passenden Symbolen!  
 Lesen Sie die Wörter halblaut!  
 Schreiben Sie die richtigen Zahlen in die Kreise!

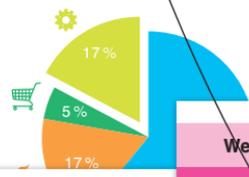
1 Tomate 2 B...

*Acht Themenfelder zu Ernährung und Bewegung*

**Lebensmittelverschwendung**

**Rolle 1: Industrie**

Die Industrie wirft einen Teil der hergestellten Lebensmittel weg. Denn es muss getestet und probiert werden. Oder es passieren Fehler bei der Herstellung. Oft wird auch zu viel produziert. Das sind 17 % aller Abfälle:



**Bestellung im Restaurant**

Vervollständigen Sie das Gespräch im Restaurant!

Guten Tag!

Guten Tag!

Was \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_?

Ich hätte gerne \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Gerne. Möchten Sie auch etwas trinken?

Ja, \_\_\_\_\_, bitte.

**Welche Sportart wird ge...**

Was erkennen Sie auf de...  
 Schreiben Sie in das Kreu...



*Alltagsorientierte Beispiele*



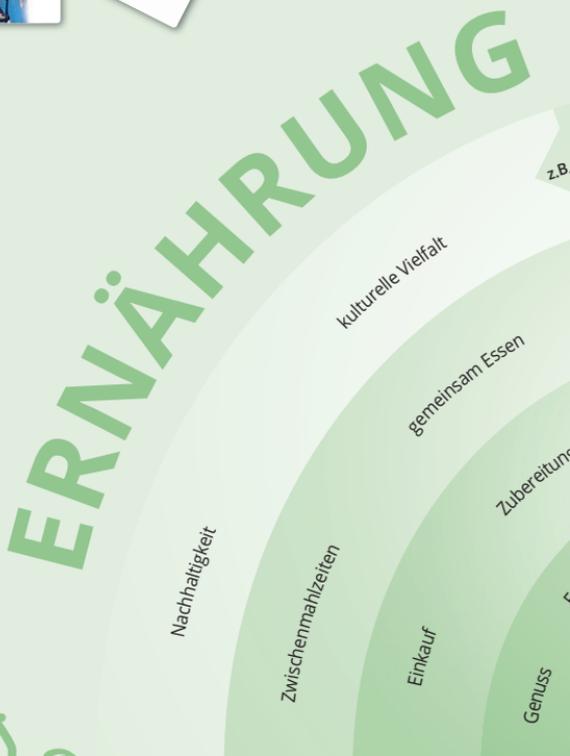
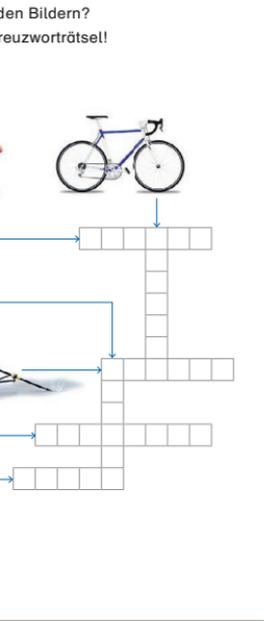
# WARUM FOOD & MOVE LITERACY?

Food & Move Literacy verbindet die Themen Essen, Trinken und Bewegung mit Kompetenzbildung. Die Beschäftigung mit Ernährung und Bewegung liefert in der Alphabetisierung den konkreten Alltagsbezug und verdeutlicht den Sinn des Gelernten. Die direkte Umsetzung im Alltag erhöht die Motivation der Teilnehmer.



esucht?

den Bildern?  
Kreuzwörterrätsel!



ERNÄHRUNG

Nachhaltigkeit

Zwischenmahlzeiten

Einkauf

Genuss

gemeinsam Essen

kulturelle Vielfalt

z.B.

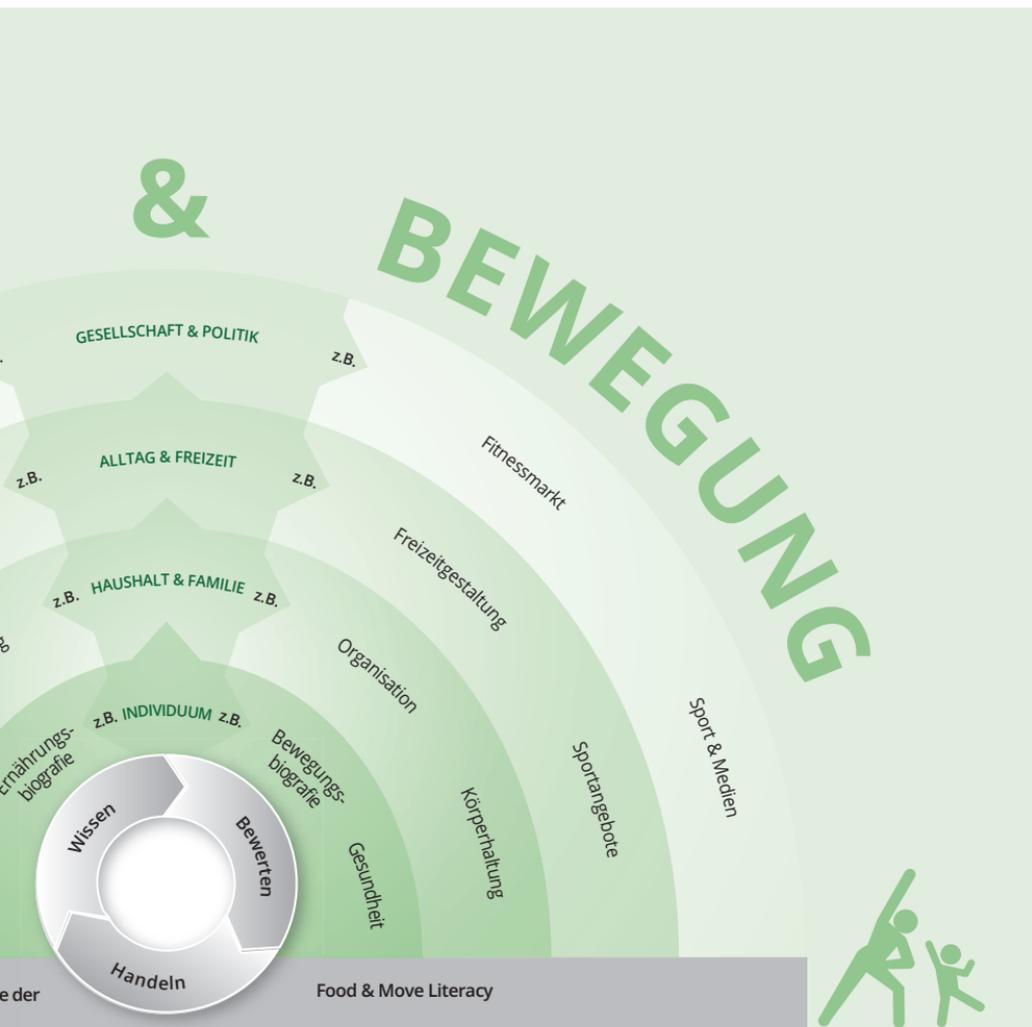
© BLE 

Exemplarische Kompetenzbereiche

Mehr über das Kompetenzmodell unter:  
[www.bzfe/alphabetisierung](http://www.bzfe/alphabetisierung).

Die Einbindung von Ernährungs- und Bewegungsthemen:

- fördert das Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Kulturkreise, soziale Schichten und Altersgruppen
- bietet direkte Umsetzung im Alltag
- macht Lernende zu Experten
- erhöht die Motivation durch Praxisbezug





## WIR MACHEN SIE FIT

In **Dozentenfortbildungen** erfahren Sie mehr über den effizienten Einsatz der Arbeitsmaterialien, erhalten Impulse für neue Lernformen und tauschen sich mit Kolleginnen und Kollegen aus. Das Material bietet neben Methodenvielfalt eine große Zeitersparnis in der Vorbereitung und die direkte Einsetzbarkeit. Teilnehmende der Dozentenfortbildung erhalten das Material kostenfrei. Informieren Sie sich über Schulungen in Ihrer Nähe unter [www.bzfe.de/alphabetisierung](http://www.bzfe.de/alphabetisierung)

**Kontakt:** Dr. Mareike Daum, Bundeszentrum für Ernährung, Telefon +49-228-6845-5134, [mareike.daum@ble.de](mailto:mareike.daum@ble.de)

„Buchstäblich fit“ wurde in Kooperation mit der Europa-Universität Flensburg entwickelt und in der Praxis erprobt.

### BESTELLEN SIE „BUCHSTÄBLICH FIT“

Best. Nr. 1735, für 18 € zzgl. 3 € Versandkosten bei:  
BLE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH,  
Kastanienweg 1, 18184 Roggentin, Telefon +49(0)38204-66544,  
Fax +49(0) 38204-66992, [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)