

Häppchenweise Deutsch

Deutsch lernen mit den Themen
Ernährung und Bewegung



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



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).

Hinweise zum Aufbau des Materials und Unterrichtsvorschläge

Das Material ist in fünf Kapitel unterteilt, die jeweils ein eigenes Thema behandeln. Sie folgen demselben Aufbau:

1. Mediale Gesprächsanlässe

Jedes Kapitel enthält Videoclips, Audiodateien, Fotos oder Illustrationen, die eine Situation aus der Alltagswelt darstellen. Sie finden sie im Downloadbereich oder unter der angegebenen Internetadresse. Die Teilnehmenden sollen dadurch neugierig werden auf die kommenden Übungen und können bereits neuen Wortschatz lernen oder anwenden. Die Gesprächsanlässe können auch mitten in der Stunde oder zu deren Abschluss genutzt werden.

Weder die Videos noch die Hörtexte müssen Wort für Wort verstanden werden. Schauen bzw. hören Sie sich die Gesprächsanlässe vorab an und beurteilen Sie, ob diese für Ihre Teilnehmenden geeignet sind. Wahrscheinlich hilft es, wenn Sie einige Wörter vorentlasten. Spielen Sie dann den Beitrag ab und fragen Sie die Teilnehmenden, welches Thema er behandelt. Den größten Lernerfolg erzielen Sie, wenn Sie die Medien nicht nur abspulen, sondern sie methodisch geschickt nutzen: Erteilen Sie z. B. genaue Beobachtungsaufträge, wiederholen Sie bestimmte Sequenzen, spielen Sie das Video ohne Ton ab oder erstellen Sie spezielle Beobachtungsbögen.

Die Gesprächsanlässe bieten viele Möglichkeiten für den Erwerb bzw. die Festigung von Wortschatz: Gegenstände benennen, Dinge zählen (Plural üben), Wort-Bild-Zuordnungen, Wortlisten erstellen (z. B. ABC-Liste), Frageformen erproben, mit Falsch-Richtig-Sätzen arbeiten, Erzähltexte schreiben usw.⁵

2. Übungen

Jede Übung wird auf einer Seite beschrieben. Mithilfe von Piktogrammen werden die Rahmenbedingungen kurz zusammengefasst. Dazu zählt auch das Sprachniveau (A1 bis B1). Zugehörige Arbeitsblätter sind klein abgebildet und können bei Bedarf im Internet heruntergeladen werden (siehe Infokasten).

 Sprachniveau	 Sozialform	 Dauer
 Personenzahl	 Material	 Lernziel



Arbeitsmaterial zum Download

Alle Arbeitsblätter und Wortlisten können Sie nach Erhalt dieses Handbuchs herunterladen.

Sie finden sie jeweils als PDF-Fassung und veränderbare Word-Datei, sodass Sie diese selbstständig differenzieren und verändern können.

Auch Audiodateien und Bilder, die als Gesprächsanlässe vorgeschlagen werden, stehen zum Download bereit. Sie erkennen sie an folgendem Symbol:

A4 (Beispiel: Audiodatei Nr. 4)

Um in den Downloadbereich zu gelangen, folgen Sie diesem Link:

<http://www.bzfe.de/inhalt/deutsch-lernen-33070.html>

Geben Sie das **Passwort „Zweitsprache“** ein. Nun finden Sie alle Dateien zum Herunterladen, Speichern und Ausdrucken.

Die Übungen eines Kapitels bauen nicht aufeinander auf, sondern können variabel ausgewählt werden, sodass sie auf den Kurs und die Lernenden passen. Viele Übungen beziehen sich auf Wortschatz und Aussprache. Dabei wird die Interkulturalität in den Vordergrund gestellt. Eher selten sind Übungen zur Grammatik, da die Vermittlung von Grammatik nicht das vorrangige Ziel von Food & Move Literacy ist. Viele Übungen sehen Arbeitsblätter vor, die veränderbar sind und sich auf den Leistungsstand der Teilnehmenden anpassen lassen. Das Material kann auch in Kursen mit heterogenen Sprachniveaus eingesetzt werden. Einige Übungen sind nicht nur für ein Zielsprachniveau, sondern für bis zu zwei geeignet. Auch die Arbeitsblätter, die den Übungen zugeordnet sind, sind für unterschiedlich starke Lernende konzipiert. Sie können z. B. verschiedene Arbeitsblätter austeilen, schnelleren Teilnehmenden mehrere Arbeitsblätter zur Verfügung stellen oder langsameren Lernenden Hilfsmittel wie Wort-Bild-Karten geben.

⁵ Dinsel et al. (2018).

Der Einsatz von **Wort-Bild-Karten** hat sich in Sprachkursen bewährt. Sie eignen sich für Falsch-Richtig-Übungen, Zuordnung passender Verben und Nomen, Zuordnung von Begriffen und Definitionen, Finden von Gegensatzpaaren,

Medientipp:

Wort- und Bildkarten, Dominokarten und weiteres Spielmaterial bietet die Spielbox „Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken“: www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 1664

Gruppieren nach Themen, Ratespiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder Tabu. Für einige Übungen werden Abbildungen von Lebensmitteln oder Sportarten vorgelesen. Sie haben folgende Möglichkeiten, Wort-Bild-Karten zu erstellen oder zu erhalten:

- **Variante 1:** Laden Sie bis zu 180 Karten in unserem Downloadbereich herunter. Sie bilden vorne ein Lebensmittel, eine Speise, ein Getränk oder eine Sportart ab. Sie können die Seiten doppelseitig ausdrucken und erhalten so Wendekarten mit einem Bild auf der Vorderseite und dem zugehörigen Begriff auf der Rückseite. Alternativ können Sie beim Bundeszentrum für Ernährung diese Karten auf dickerem Papier bestellen: „Buchstäblich fit“ Wort-Bild-Karten, www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 1772.
- **Variante 2:** Erstellen Sie selbst (ggf. mit den Kursteilnehmenden zusammen) Wort- und Bildkarten. Drucken Sie nur die Bilder aus der Downloadvorlage oder schneiden Sie aus Zeitschriften, Werbebroschüren von Supermärkten, Flyern von Fitnessstudios o. Ä. die Bilder aus und kleben Sie diese auf Kärtchen.
- **Variante 3:** Nutzen Sie Smartphones, um mit der Bildsuche Ihres Browsers Fotos von Lebensmitteln und Sportarten zu finden. Sie bzw. die Teilnehmenden können auch Fotos von den entsprechenden Lebensmitteln machen. Achtung: An Einkaufsorten sollten Sie vorher fragen, ob das erlaubt ist!

3. Wortschatz

Neue Wörter sollten niemals wahllos eingeführt werden. Es ist wichtig, sie in einen größeren Kontext einzubetten und vorab festzulegen, mit welchem Ziel sie vermittelt werden. Deshalb gibt es zu jedem Kapitel einen (Basis-)Wortschatz in Form von Wortlisten, passend zum Unterrichtsthema und zu den Lernzielen. So können Sie mit den Wortlisten arbeiten:

- Wählen Sie vor der Kurseinheit etwa 10, maximal 20 Wörter aus, die Sie für die Übungen benötigen und damit in den aktiven Wortschatz der Lernenden integrieren wollen. Sie können natürlich auch andere Wörter nehmen, die Sie für wichtig halten.

- Erklären Sie die Bedeutung mithilfe von Wort-Bild-Karten, Realien, Pantomime oder einfachen Sätzen.
- Sprechen Sie die Wörter vor und lassen Sie die Teilnehmenden nachsprechen.
- Schreiben Sie die Wörter an die Tafel. Dabei ist es wichtig, dass Sie Nomen immer mit Artikel, Verben ggf. mit Konjugation oder Zeitformen und Adjektive mit Steigerungsformen schreiben.

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie den Teilnehmenden eine Wortliste als Arbeitsblatt austeilen oder die Teilnehmenden eine eigene Liste anlegen lassen. Falls Sie die vorgefertigte Liste wählen, nennen Sie den Teilnehmenden vorab die für diese Kurseinheit relevanten Wörter. Mehr als 20 sollten es nicht sein! Sie können z. B. mit einem Textmarker markiert werden.⁶

Um Wortschatz, Satzmuster und Strukturen **einzuüben und zu automatisieren**, bedarf es häufiger Wiederholungen in Form von Spielen und vielfältigen Übungsformen.⁷ Wenn Sie das Gefühl haben, die Wörter mit den Teilnehmenden noch üben zu müssen, hier noch ein paar Tipps:⁸

- Die Teilnehmenden formulieren zu den Wörtern/Wendungen/Ausdrücken, die sie lernen sollen, einen eigenen Satz, der einen Bezug zu ihrem Alltag hat.
- Die Teilnehmenden schreiben eine Übung für andere Teilnehmende aus ihrer Klasse, in der die zu lernenden Wörter/Wendungen/Ausdrücke abgefragt werden. Den Übungstyp dürfen sie selbst auswählen: Lückentext, Satzrekonstruktion, Groß- und Kleinschreibung etc.
- Bei Nomen und Verben, die konkrete Bedeutungen haben, überlegen die Teilnehmenden in Partnerarbeit ein bis drei Umschreibungen zu dem Wort.
- Alle Teilnehmenden erklären einen Begriff pantomimisch dem Rest der Gruppe.

4. Abschluss des Themas

Jedes Kapitel liefert ein bis zwei Ideen zur Anwendung des Gelernten im Alltag. Es werden Ausflüge oder gemeinsame Kochaktionen vorgeschlagen. Darüber hinaus werden die Lernenden dazu angeregt, selber kurze Videos mit ihren Smartphones zu erstellen (Übung „Bewegungsvideos“), die dann gemeinsam im Unterricht besprochen werden können.

Insbesondere bei Sinnexperimenten, aber auch bei vielen weiteren Übungen, sollen die Lernenden mit Lebensmitteln und authentischen Situationen in Kontakt kommen. Dieses Vorgehen stützt sich auf die lernpsychologische Erkenntnis, dass Lehr- und Lernmaterialien, die sich anfassen und fühlen lassen oder die von Lernenden selbst erstellt wurden, besonders wertvoll sind.⁹ Sinnexperimente lassen sich auch gut als Einstieg in ein Thema oder eine Stunde einsetzen.

⁶ SchulePLUS Forum (2018).

⁷ Groß (2016).

⁸ Dinsel et al. (2018).

⁹ Goethe-Institut e. V. (2013).

Welche Übungen in welcher Reihenfolge zu Ihrem Kurskonzept passen, hängt von vielen Faktoren ab. Diese sind beispielsweise das Sprachniveau der Lernenden, die zur Verfügung stehende Zeit, die Zahl der Teilnehmenden, der zur Verfügung stehende Raum und seine Ausstattung oder auch die finanziellen Mittel. Mit dem folgenden Zeitplan geben wir Ihnen die Empfehlung, Ihre Kurseinheiten

nach dem klassischen Prinzip „Einstieg – Erarbeitung – Anwendung/Vertiefung“ aufzubauen. Übungen und Hilfsmittel (z. B. Wortlisten), um diese drei Phasen zu gestalten, finden Sie in jedem Kapitel. Für die Vorbereitung der Kurseinheiten können Sie einen Zeitplan anlegen. Hier sehen Sie beispielhaft einen Zeitplan zur Kurseinheit „Mindesthaltbarkeit von Lebensmitteln“.

Beispiel: Zeitplan zur Kurseinheit „Mindesthaltbarkeit von Lebensmitteln“

Ziel der Kurseinheit: Die Teilnehmenden kennen Haltbarkeiten von Lebensmitteln, können Mindesthaltbarkeitsdaten lesen und verstehen. Sie können die Genießbarkeit von Lebensmitteln und Speisen beurteilen.

Kursniveau: B1

Dauer: 90 Minuten

Zeit	Phasen, Intentionen	Unterrichtsgeschehen	Sozialform	Material	Hintergrund, didaktische Überlegungen
5 Min.	Begrüßung, Thema	– Kursleitung begrüßt und erklärt, dass sich die Kurseinheit um die Haltbarkeit von Lebensmitteln dreht.	Plenum		
20 Min.	Wortschatz	– Kursleitung sammelt mit Teilnehmenden Worte zum Thema Haltbarkeit von Lebensmitteln.	Plenum	ggf. Wortliste „Nomen: Lebensmittel zubereiten“	Um die folgenden Übungen zu verstehen, müssen die Teilnehmenden einige Wörter kennen, z. B. Haltbarkeit, mindestens, verderben, verbrauchen etc.
5 Min.	Einstieg per Videoclip	– Kursleitung erläutert, dass der Videoclip nicht Wort für Wort verstanden werden muss. – Teilnehmende sehen sich den Videoclip an. – Kursleitung fragt, was die Teilnehmenden verstanden haben.	Plenum	Videoclip: www.youtube.com , Suchbegriff: „Mindesthaltbarkeitsdatum: Was bedeutet die Angabe?“ 	Der Videoclip soll die Teilnehmenden neugierig machen und erste Informationen vermitteln.
45 Min.	Übungsphase	– Kursleitung verteilt Lebensmittel und Verpackungen. – Teilnehmende sortieren Verpackungen und/oder Realien nach ihrer Haltbarkeit. – Kursleitung fragt, warum manche Lebensmittel sehr lange und andere nur sehr kurz haltbar sind. – Kursleitung regt Diskussion an, wie mit Lebensmitteln verfahren wird, die das aufgedruckte Datum überschritten haben.	Plenum	Übungsbeschreibung „Wie lange sind Lebensmittel haltbar?“ Lebensmittelverpackungen oder Fotos von Lebensmitteln, auf denen eine Angabe zur Haltbarkeit abgebildet ist.	Die Teilnehmenden lernen, wo auf Verpackungen Angaben zur Haltbarkeit zu finden sind und was „Mindesthaltbarkeit“ in Deutschland bedeutet. Sie können anschließend besser beurteilen, wann sie ein Lebensmittel noch verzehren können und wann sie es besser wegwerfen.
10 Min.	Vertiefung	– Kursleitung verteilt die Arbeitsblätter. – Teilnehmende bearbeiten diese. – Im Anschluss werden die Aufgaben diskutiert.	Einzelarbeit	Arbeitsblätter 2.2 und/oder 2.3	Schnelle Teilnehmende sortieren am PC online Lebensmittel richtig in einen Kühlschrank ein. https://www.in-form.de/wissen/kuehlschrankspiel/
5 Min.	Abschluss	– Kursleitung lässt die Teilnehmenden die Einheit reflektieren. Kursleitung verabschiedet das Plenum.	Plenum		

Didaktische Prinzipien

Literalität, englisch: Literacy, beschreibt in seiner ursprünglichen Bedeutung die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können. Der Begriff Literacy umfasst heute aber noch mehr Grundkompetenzen, z. B. die Fähigkeit, seine Gedanken schriftlich ausdrücken und Textzusammenhänge verstehen zu können.

Das didaktische Konzept der **Food & Move Literacy** knüpft daran an und verbindet die Alltagsthemen Essen, Trinken und Bewegung mit einem Kompetenzerwerb in weiteren Feldern. Ziel des Ansatzes ist es, dass Menschen ihren Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd gestalten. Mithilfe von Food & Move Literacy werden besonders schwer erreichbare Lern- und Zielgruppen motiviert, ihre Alltags- und Gesundheitskompetenz selbstverantwortlich zu erweitern.

Als didaktische Fundierung und zur Unterstützung bei der konkreten Gestaltung von Lehr- und Lernsituationen haben das Bundeszentrum für Ernährung und die Europa-Universität Flensburg gemeinsam ein Kompetenzmodell Food & Move Literacy entwickelt. Ob es um die Qualität von Lebensmitteln oder um Bewegung und Mobilität geht – das zentrale Bildungsziel ist die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstils. Zwei Kompetenzraster bieten Themenvorschläge und alltagsnahe Kompetenzbeschreibungen, aus denen Lehrende Übungen ableiten können.

Da das Kompetenzraster ursprünglich für den Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung entwickelt worden ist, wurde im Zuge der Vorarbeiten zu diesem Material die Anwendbarkeit auf den Bereich „Deutsch als Zweitsprache“ geprüft. Es wurde deutlich, dass es mit leichten Änderungen in der Schwerpunktsetzung übertragen werden kann. Unter folgendem Link finden Sie eine wissenschaftliche Veröffentlichung zu Kompetenzerfordernissen im Bereich Food & Move Literacy sowie jeweils eine Tabelle mit exemplarischen Lernzielen für Ernährung und Bewegung: <http://www.bzfe.de/alphabetisierung>.

Sprachdidaktik

Das vorliegende Material ist für den Einsatz in Sprachkursen oder im Unterricht mit dem **Sprachniveau A1, A2 und B1** des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen konzipiert. Alphabetisierungsarbeit ist in diesem Material nicht vorgesehen. Jede Übung enthält einen Hinweis darauf, für welches Sprachniveau sie primär geeignet ist. Zu Wiederholungszwecken lassen sich auch Übungen für niedrigere Zielsprachniveaus in höheren Kursen einsetzen. Mit folgenden Beschreibungen können Sie die Niveaustufen besser einschätzen¹⁰ (siehe Tabelle).



Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen

Selbstständige Sprachverwendung	B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man (...) im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.	Beispiel: Die Teilnehmenden können über ihre eigenen Esserfahrungen und Ereignisse berichten. Sie können ihre Ziele für ihr zukünftiges Essverhalten formulieren.
	A2	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.	Beispiel: Die Teilnehmenden können wesentliche Informationen auf einer Lebensmittelverpackung verstehen.
Elementare Sprachverwendung	A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Beispiel: Die Teilnehmenden können Verkehrsmittel benennen. Sie können sagen, welche Verkehrsmittel und wie häufig sie diese im Alltag nutzen.

Zweitspracherwerb ist dadurch geprägt, dass die Lernenden kommunikative Aufgaben im Alltag bewältigen müssen, die sie aufgrund ihrer unzureichenden Sprachkompetenzen eigentlich nicht bewältigen können.¹¹ Das vorliegende Material kann einen Beitrag dazu leisten, einige Situationen zu trainieren.

Folgende sprachdidaktische Prinzipien gelten für alle enthaltenen Übungen gleichermaßen:¹²

- **Handlungsorientierung:** Alle Übungen und die mit ihnen verbundenen Lernziele weisen einen starken Lebensweltbezug auf. So wird bei den Lernenden kommunikative Handlungsfähigkeit in typischen Sprechsituationen erlangt.
- **Kompetenzorientierung:** Sowohl die Lehrenden als auch die Lernenden kennen die Lernziele, die sie erreichen sollen. Daher finden Sie in der Kopfzeile jeder Übung ein Lernziel.
- **Erfolgsorientierung:** Alle Übungen beinhalten Möglichkeiten, den Kompetenzzuwachs der Lernenden zu präsentieren – die Optionen reichen dabei von ausfüllbaren Arbeitsblätter über Diskussionen bis hin zu einer „greifbaren“ Präsentation der Arbeitsergebnisse in Form von Tafelbildern, Plakaten, Exkursionen oder leckeren Gerichten.

- **Interaktionsorientierung:** Lernende sollen im Unterricht dazu angeregt werden, in einem sozialen Kontext miteinander zu kommunizieren und zu handeln.¹³ Daher schaffen die Übungen möglichst viele realitätsnahe Gesprächsanlässe und auch die Sozialform der Übungen variiert zwischen Einzel-, Zweier-¹⁴, Gruppenarbeit und Arbeit im Plenum.
- **Lernendenaktivierung:** In den Übungen soll die Lehrperson besonders darauf achten, dass Lernende sich aktiv in den Unterricht einbringen können, indem sie z. B. Vorkenntnisse einbringen, Fragen stellen oder Lernziele und Unterrichtsthemen selbst auswählen. Das führt nachweislich zu besseren Lernergebnissen.
- **Interkulturelle Orientierung:** Die Lernenden können im Rahmen der Übungen interkulturelle Vergleiche zwischen Alltagshandlungen und den damit verbundenen Sprechsituationen ziehen.

¹¹ Ahrenholz und Oomen-Welke (2010).

¹² Goethe-Institut e. V. (2014, 2013).

¹³ Goethe-Institut e. V. (2014).

¹⁴ Im vorliegenden Material wird eine möglichst geschlechtsneutrale Sprache verwendet. Da der klassische Begriff der Partnerarbeit nicht als geschlechtsneutral angesehen werden kann, ist an den entsprechenden Stellen von Zweierarbeit die Rede.

Tipps für ehrenamtliche Sprachhelferinnen und Sprachhelfer

Wenn Sie keine ausgebildete Deutschlehrkraft sind, müssen Sie keinen Sprachunterricht mit Grammatikvermittlung, Binnendifferenzierung und Sprachvergleichen imitieren. Helfen Sie stattdessen den Lernenden, einen Zugang zur Sprache zu finden und ein situationsbezogenes Überlebens-Deutsch zu lernen. Folgendes sind **typische Fallen bei der Sprachunterstützung**:¹⁵

- **Belehrungswut:** Sie sind Begleiterinnen und, nicht Lehrkräfte, die belehren müssen.
- **Kontrollwahn:** Die Teilnehmenden sprechen Sprachen, die wir nicht verstehen – wir müssen auch nicht alles verstehen, was läuft.
- **Korrekturlust:** Wir müssen nicht jeden Fehler korrigieren. Es geht nicht um Korrektheit. Machen Sie sich ggf. Notizen und üben Sie zu passender Zeit mit der ganzen Gruppe die korrekte Sprechweise ein.
- **Verantwortungsdruck:** Wir schaffen es nicht, alle Fragen und Probleme der Teilnehmenden zu lösen. Lassen Sie los, und gestehen Sie sich Ihre Begrenztheit ein.
- **Fürsorgesyndrom:** Die Teilnehmenden haben so viele schwierige Situationen gemeistert. Wir dürfen ihnen auch weiterhin viel zutrauen.

Hier sind zwei Empfehlungen zum Einlesen:

- Deutsch Lehren Lernen. Fort- und Weiterbildungsreihe des Goethe-Instituts, Klett-Verlag, insb. Bände 1, 4, 6
- Fortbildung für Kursleitende: Deutsch als Zweitsprache, Hueber Verlag, Band 1–4

Um Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit zu unterstützen, bietet der Deutsche Volkshochschulverband ein Online-Portal mit Informationen, Lerneinheiten zu verschiedenen Themen und vielem mehr an:
www.vhs-ehrenamtsportal.de

Abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung

Das Kursmaterial möchte Ihnen eine möglichst abwechslungsreiche Gestaltung Ihres Unterrichtes ermöglichen. Daher wird in Übungsformen und Sozialformen variiert.

- **Rezeptive Übungen** stellen das Lese- und Hörverstehen in den Mittelpunkt, während bei **produktiven Übungen** Texte und Sätze frei auf Basis der bisher erlernten Mittel erstellt werden. Geschieht die Produktion nach genauen Vorgaben, so spricht man von **reproduktiven Übungen**.¹⁶ Da beim vorliegenden Material sichtbare Arbeitsergebnisse eine zentrale Rolle spielen, ist die überwiegende Mehrheit der Übungen produktiv oder reproduktiv konzipiert. Insbesondere auf niedrigem Sprachniveau ist aber auch der Einsatz rezeptiver Übungen sinnvoll, wie z. B. in den Übungen „Getreide“ oder „Wo wachsen Obst und Gemüse?“.
- **Geschlossene Übungen** haben immer nur eine richtige Lösung, während **offene Übungen** den Lernenden eine Vielzahl möglicher Lösungen erlauben. Geschlossene Übungen haben den Vorteil, dass umfangreiche Hilfestellungen gegeben werden können, was beispielsweise bei geringen Sprachkenntnissen wichtig ist. Es ermöglicht Lernerautonomie, da die Lernenden selbst korrigieren können. Außerdem erleichtert es, ein Feedback über den Lernerfolg zu geben, da die Ergebnisse standardisiert und somit relativ leicht zu sichern sind. Demgegenüber haben offene Übungen den Vorteil, dass die Lernenden Aufgaben freier lösen und neue Perspektiven in den Unterricht einbringen können. Da es ein zentraler Ansatz von „Food & Move Literacy“ ist, Inhalte ohne erhobenen Zeigefinger zu vermitteln, werden insbesondere bei Übungen mit kulturellen Aspekten oder Fragen nach persönlichen Vorlieben („Genuss an Festtagen“, „Was ist mein Sportverein?“) offene Lösungen angeboten.
- **Formfokussierte Übungen** vermitteln in erster Linie sprachliche Mittel und grammatische Strukturen, während bei **inhaltsbezogenen Übungen** die Vermittlung von Wissen im Vordergrund steht.¹⁷ Da das vorliegende Material dem Konzept der „durchgängigen Sprachbildung“ folgt und die Förderung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen in den Mittelpunkt stellt, ist die überwiegende Mehrheit der Übungen inhaltsbezogen. Grundgedanke einer „durchgängigen Sprachbildung“ ist, dass sprachliche Bildung umso besser gelingt, je mehr die Ressourcen des sprachlichen Könnens miteinander verbunden sind und in die gleiche Richtung wirken.¹⁸ Während der Besprechung von Themen im Deutschkurs und anschließend in Alltagssituationen wird über Sprache reflektiert.

¹⁵ Prof. Dr. Hans Jürgen Krumm.

¹⁶ Goethe-Institut e. V. (2014).

¹⁷ Goethe-Institut e. V. (2014).

¹⁸ Reich (2011).

Die Übungen sind für unterschiedliche **Sozialformen** konzipiert. Da sie den Erwerb unterschiedlicher Kompetenzen fördern und auch bei Lernenden sehr unterschiedliche Vorlieben im Hinblick auf Sozialformen existieren, sollten sie im

Rahmen einer Unterrichtseinheit variiert werden. Die folgende Tabelle stellt die Vor- und Nachteile der verschiedenen Sozialformen gegenüber.¹⁹

Vor- und Nachteile verschiedener Sozialformen

	Vorteile	Nachteile
Einzelarbeit	Höchster Grad der Individualisierung, Arbeiten im eigenen Tempo, gut geeignet zur Einschätzung des Lernfortschritts.	Lernende können sich in der Arbeit „verlieren“, Lernende sind unterschiedlich gut in der Lage, allein zu arbeiten, ggf. hoher Korrekturaufwand für Lehrende.
Zweierarbeit	geeignet in Wiederholungs- und Übungsphasen zur Automatisierung von Sprachhandlungen, Förderung sozialer Kompetenzen, voneinander lernen, wechselseitige Kontrolle, realistische Sprachhandlungen, höchster Sprechanteil im Unterricht.	Ablenkung möglich, Problem der persönlichen Abneigung zwischen zwei Lernenden, zu unterschiedliche Sprachniveaus der Lernenden.
Gruppenarbeit	Förderung sozialer Kompetenzen, voneinander lernen (z. B. Wortschatz), wechselseitige Kontrolle, realistische Sprachhandlungen, Teilnehmende können später als Experten in anderen Gruppen ihr Wissen weitergeben.	[Siehe Nachteile von Zweierarbeit].
Gespräche im Plenum	Geringer Organisationsaufwand, Vielfalt erkennbar, Diskussionskultur üben, Gemeinschaft stärken, Störungen besser vermeiden, Lehrende bekommt direkt Feedback.	Kein selbstorganisiertes Lernen, verschiedene Lerntypen werden nicht berücksichtigt, einzelne Lerner nehmen evtl. nicht aktiv teil, Lerninhalte werden nicht gleichermaßen von allen aufgenommen.

Um zu entscheiden, welche Sozialform die passende ist, können darüber hinaus folgende Fragen helfen:²⁰

- Sollen/können die Lernenden bei dieser Aufgabe/Phase miteinander kommunizieren?
- Sollen/können sie sich gegenseitig unterstützen?
- Wechseln sich Stillephasen gut mit interaktiven Phasen ab?
- Lässt sich der Redeanteil der Lernenden durch eine andere Sozialform erhöhen?

¹⁹ Goethe-Institut e. V. (2014, 2013).

²⁰ Goethe-Institut e. V. (2013).

Je nach Sozialform bieten sich unterschiedliche Formen der Raumgestaltung an. Vor allem bei Bewegungsübungen oder dann, wenn es um Kennenlernen, das Abbauen von Sprechhemmungen oder die Stärkung der Gruppenidentität geht, sollten die **Tische an den Rand** gestellt werden. **U-Formen** haben den Vorteil, dass sowohl ein Austausch im Plenum als auch Zweier- oder Einzelarbeit möglich sind. Steht in der Unterrichtseinheit die Gruppenarbeit im Vordergrund, sollte sich das ebenfalls in der Raumgestaltung wiederfinden – idealerweise mit einer passenden Zahl von **Gruppentischen**. Im Gegensatz dazu ermöglicht eine einfache **Reihenform** es den Lernenden, einem Vortrag des Lehrenden oder einem Video zu folgen. Möchte der oder die Lehrende die Lernenden bei der Einzelarbeit unterstützen, bietet sich hier auch die **Reihenform mit Zwischenräumen** bzw. Gängen an.



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

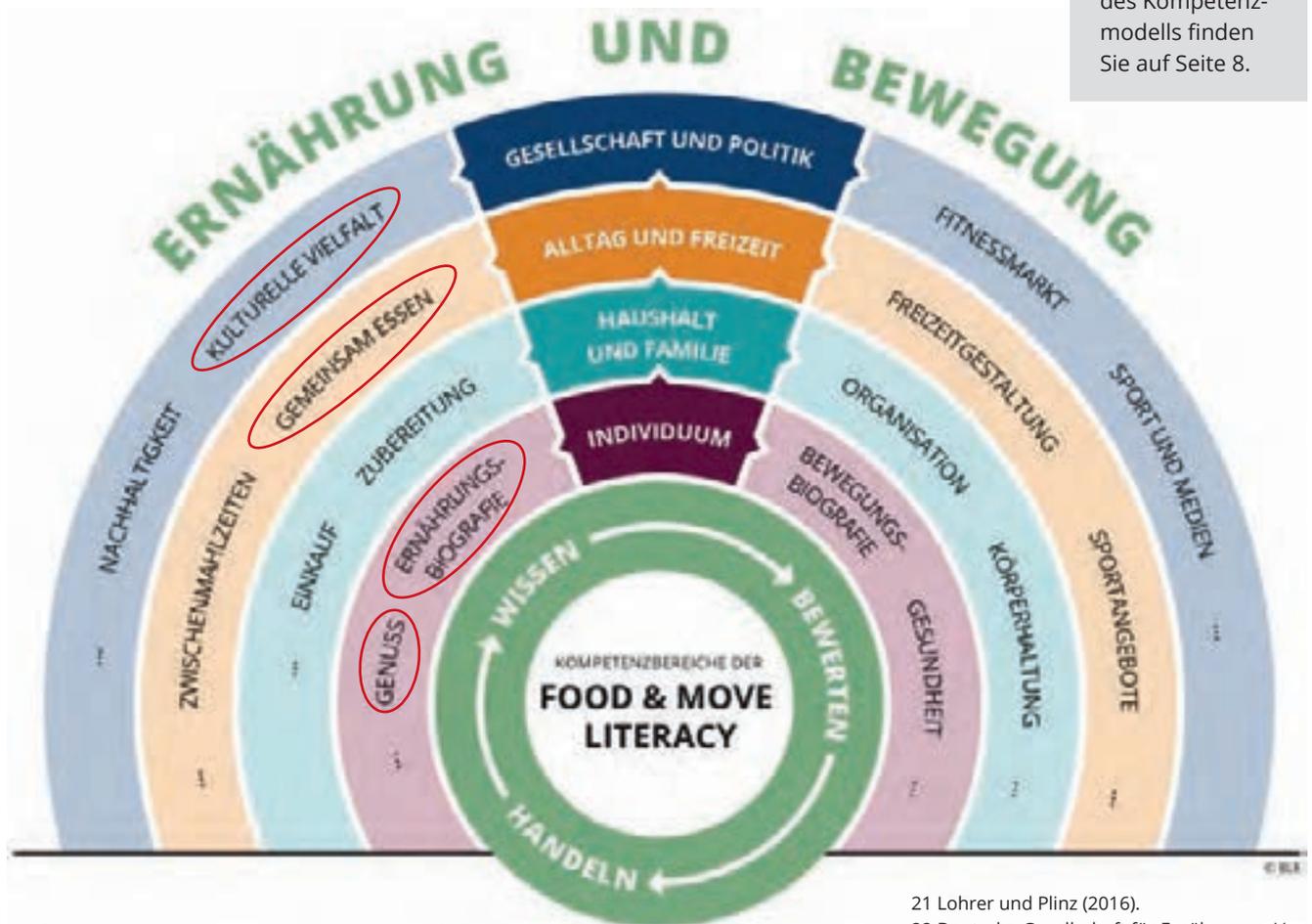
emotionalen, psychischen und körperlichen Belastungen auch ihre Ernährung den Gegebenheiten in Deutschland anpassen.²¹ Dabei müssen sie auf manche Spezialitäten des Heimatlandes wie z. B. frische Bananenblätter, frische Mandeln, bestimmte Speisen und Gewürze verzichten. Viele Migrantinnen und Migranten 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.



Audio: Babyernährung

Was? Zwei Frauen treffen sich auf dem Spielplatz:

- Hey, Petra! Schön, dich zu sehen!
- Oh, hi Anna! Wie geht es dir und deinem Baby?
- Er isst jetzt endlich Brei!
- Oh, wie schön! Wie alt ist er noch mal?
- Fünf Monate ist er alt.
- Mein Baby ist erst zwei Monate alt. Es bekommt nur Muttermilch. Was für einen Brei fütterst du?
- Wir haben mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei angefangen. Am Anfang mochte er nur Brei mit Karotten.
- Ich bin gespannt, ob mein Baby auch so gerne Brei isst. Stillst du dein Baby noch?
- Ja, das mache ich. Und ich möchte es auch gerne noch länger machen. Wie lange hast du deine große Tochter gestillt?
- Ich habe sie gestillt, bis sie ein Jahr alt war. Jetzt ist sie zwei Jahre alt und isst mit uns die Familienkost. Ich muss jetzt auch nach Hause. Mein Baby hat Hunger. Bis bald!
- Tschüss! Bis bald!

Wo? Im Downloadbereich: 📶 A1

Wie? Regen Sie eine Diskussion darüber an, womit die Teilnehmenden ihre Babys füttern. Dazu können Sie die Übung „Babyernährung“ nutzen. Auch die Übung „Essen, trinken und bewegen in den ersten 1000 Tagen“ geht auf das Thema ein. Die Wortliste „Nomen: Gesund durchs Leben“ kann hilfreich sein.

Audio: Obst mit allen Sinnen

Was? Lara ist mit Bea auf dem Markt und sieht eine Melone. Sie nimmt die Melone in die Hand.

- Oh, guck mal, Bea! Die Melone sieht frisch aus. Die sind bestimmt noch nicht alt.
 - Ja! Puh, und die ist ganz schön schwer.
 - Die Schale der Melone ist genauso glatt wie ein Apfel.
 - Stimmt! Nicht so wie eine Kiwi. Die ist rau.
 - Und die Melonen sehen unterschiedlich aus. Obwohl sie alle von einer Sorte sind. Einige sind dunkelgrün und einfarbig, und andere sehen fast bunt aus, nämlich hellgrün und dunkelgrün gestreift.
 - Die Schale ist hart. Wie isst man die?
 - Man schneidet die Melone auf und isst nur das Innere, Rote. Das ist weich. Schaut mal hier: Ich habe ein paar Melonenstücke zum essen.
- [Die Verkäuferin gibt Bea und Lara zwei Stücke Melone.]
- Mhm! Ich finde es schwer zu beschreiben, wie die Melone schmeckt. Sie ist sehr mild.
 - Ja, denn sie besteht fast nur aus Wasser. Deshalb ist sie nicht sehr aromatisch.
 - Aber saftig ist sie. Sehr saftig, fruchtig und süß!

Wo? Im Downloadbereich: 📶 A2

Wie? Lassen Sie die Teilnehmenden beim Zuhören alle Adjektive aufschreiben, die sie erkennen. Teilen Sie ihnen ggf. vorab die Wortliste „Adjektive: Mit allen Sinnen“ aus und lassen sie ankreuzen, welche Wörter sie gehört haben. Anschließend können Sie die Übung „Sinnexperimente“ durchführen.

Essbiografie



B1



Einzelarbeit, Zweierarbeit



bis 15



Flipchartpapier, farbige Stifte



45–90 Min.



Die Teilnehmenden können über ihre eigenen Esserfahrungen und Ereignisse berichten. Sie können ihre Ziele für ihr zukünftiges Essverhalten formulieren.

Ablauf:

- Geben Sie allen Teilnehmenden einen Bogen Flipchartpapier.
- Lassen Sie jeweils eine Zeitachse und daran Ereignisse wie Einschulung, Schulabschluss, Beginn der Berufstätigkeit, Heirat, Geburt von Kindern, Auswanderung/Flucht etc. einzeichnen. Nennen Sie dafür nur einige Beispiele und lassen Sie die Teilnehmenden selbst entscheiden, welche Ereignisse sie wählen. Geben Sie ggf. den Teilnehmenden an Ihrer eigenen Biografie ein anschauliches Beispiel.
- Geben Sie ein paar Sätze als Hilfestellung vor, z. B.:
 - Früher habe ich gerne ... gegessen.
 - Früher mochte ich ...
 - Heute essen wir ...
 - In Zukunft möchte ich mehr/weniger/häufiger/seltener ...
- Die Teilnehmenden sollen nun besondere Merkmale ihrer Essgewohnheiten in die Zeitachse eintragen. Folgende Fragen können zur Orientierung dienen:
 - Welches Essen war in meiner Kindheit typisch?
Wie oft wurde gemeinsam gegessen?
Wie habe ich mich bei den Mahlzeiten gefühlt?
 - Welche Essensregeln galten in der Kindheit/Jugend?
Was hat sich verändert? Was gilt heute noch?
 - Was esse ich heute besonders gern? Wie nehme ich meine Mahlzeiten heute ein? Wie häufig esse ich gemeinsam mit anderen Menschen?
 - Wie stark konnte/kann ich bestimmen, was ich esse?
 - Gibt es die Zutaten für meine Liebesspeisen in Deutschland?
- Lassen Sie die Teilnehmenden in Zweierarbeit präsentieren und diskutieren.

Variante:

Die Teilnehmenden beschäftigen sich anhand einer Zeitachse mit besonderen Ereignissen, um sich zu erinnern, wie damals gegessen wurde (z. B. Kindergeburtstag, Einschulung, Hochzeit, Beschneidungsfest, Zuckerfest). Ziel ist es, interkulturelle Essrituale zu vergleichen.

Lebensmittelgruppen

A1

Plenum

3-8

AB 1.1, ggf. Bildkarten; für die Variante: AB 1.2

30 Min.

Die Teilnehmenden können Lebensmittel den Lebensmittelgruppen zuordnen. Sie können Ober- und Unterbegriffe zuordnen und darüber reden.

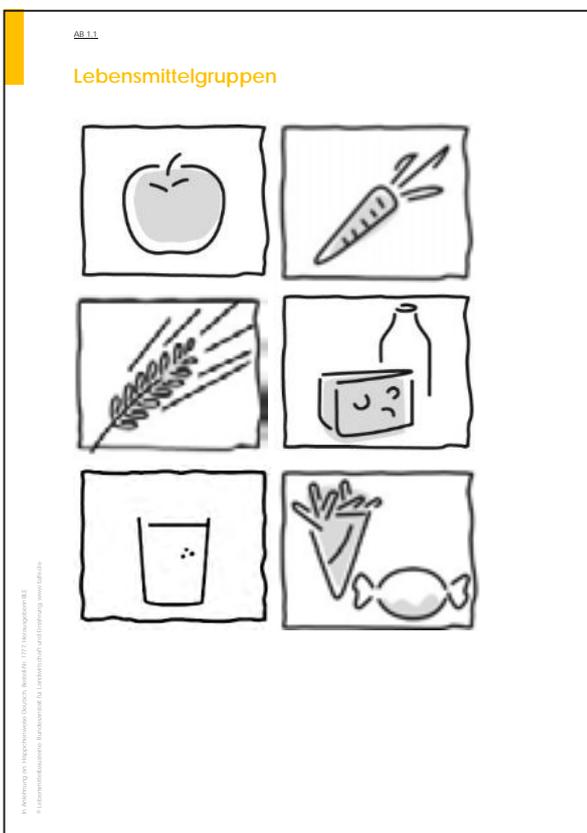
Ablauf:

- Drucken Sie Arbeitsblatt 1.1 aus, schneiden Sie die Piktogramme aus und verteilen Sie die Kärtchen auf dem Tisch.
- Lassen Sie die Teilnehmenden gemeinsam ein Kärtchen auswählen und überlegen, welche Gruppe von Lebensmitteln darauf dargestellt wird.
- Lassen Sie die Teilnehmenden der Reihe nach Lebensmittel nennen, die zu dieser Lebensmittelgruppe gehören.
- Wenn Sie Bildkarten zur Hand haben, können diese zugeordnet werden.
- Anschließend können alle Teilnehmenden Lebensmittel auf Kärtchen schreiben und sie zu den richtigen Gruppen sortieren.

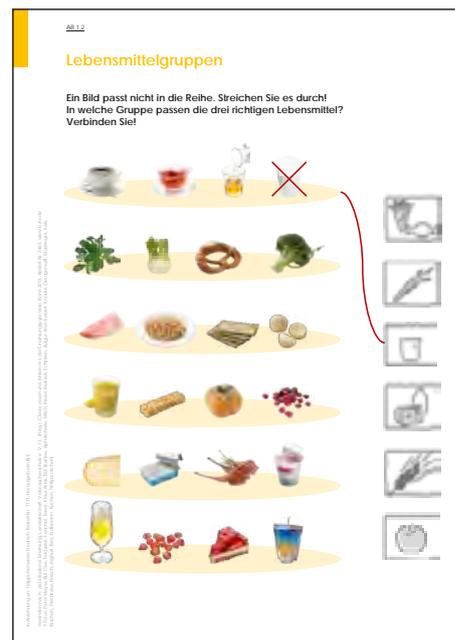
Varianten:

- Als Spiel „Wer bin ich?“: Allen Teilnehmenden wird eine Lebensmittelgruppe auf dem Rücken befestigt. Die Teilnehmenden gehen im Raum umher. Durch Befragen der anderen soll jede Person herausfinden, welche Lebensmittelgruppe sie auf dem Rücken trägt. Wichtig: Die Fragen müssen so gestellt sein, dass sie nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Beispiele für Fragen: „Bin ich ein Obst?“, „Bin ich aus Milch?“. So wird die Herkunft der Lebensmittel bewusstgemacht. Das Spiel muss erst mehrmals geübt werden, bevor die Teilnehmenden nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten. Also nicht aufgeben! Bei Bedarf kann auch hier mit Bildkarten vorentlastet werden.
- Lassen Sie die Teilnehmenden in Zweierarbeit mit Arbeitsblatt 1.2 arbeiten. Die Teilnehmenden sollen sich untereinander austauschen, wer zu welcher Gruppe gehört. Anschließend wird kontrolliert bzw. aufgelöst, und die Teilnehmenden können die Lebensmittel ihrer Gruppe aufschreiben.

AB 1.1



AB 1.2



Quelle: verändert nach Europa-Universität Flensburg, Johannsen & Schlapkohl (Hrsg.): Ernährung und Bewegung ohne Grenzen. Materialien für Erwachsene, Flensburg 2015

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?

Babyernährung



A2



Plenum



4-20



-



30 Min.



Die Teilnehmenden können beschreiben, was ihnen bei der Ernährung von Babys wichtig ist.

Ablauf:

- Bilden Sie einen Stuhlkreis für die Hälfte der Teilnehmenden. Stellen Sie nun von innen jeweils einen Stuhl vor einen anderen. Alle Teilnehmenden setzen sich und haben jemanden gegenüber sitzen.
- Regen Sie einen Erfahrungsaustausch zum Thema Babyernährung an, z. B. in Form eines Klassenkarussells: Innerhalb von zwei Minuten sollen die Teilnehmenden sich austauschen, z. B. zu folgenden Fragen: Ist es in Ihrer Kultur üblich, Babys zu stillen? Wann bekommen Babys den ersten Brei? Was bekommen Babys als ersten Brei? Kochen Sie selbst?
- Geben Sie dann den Teilnehmenden im inneren Kreis Bescheid, dass sie jeweils einen Platz nach rechts rücken sollen. Dann geht der Austausch von Neuem los – mit anderen Partnern bzw. Partnerinnen, aber zu demselben Thema.

Variante:

Gehen Sie näher auf gekaufte Milchnahrung, Breipulver und Fertigbreie ein. Falls Sie die Möglichkeit haben, bringen Sie ein paar Produkte mit oder gehen Sie mit den Teilnehmenden in einen Drogeriemarkt. Wichtig zu wissen für die Teilnehmenden ist, dass es ein gutes Angebot an fertiger Babyernährung im Handel gibt. Sie sollen nur darauf achten, dass die Breie keinen Zusatz an Salz und Zucker enthalten.

Medientipps:

Kostenlose Flyer in verschiedenen Sprachen erhalten Sie unter: www.ble-medienservice.de, Suchbegriff „Das beste Essen für Babys“
Die kostenlose App „Baby und Essen“ gibt Tipps und hilft über einen Brei-Kalkulator dabei, Breie selbst zu kochen.

Folgende Empfehlungen gelten in Deutschland:

Am besten ist es, das Kind von der Geburt an zu stillen. Das Baby soll mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats nur Muttermilch bekommen. Es kann aber auch bis zum Beginn des 7. Lebensmonats nur gestillt werden. Wenn das Baby nicht nur gestillt wird, bekommt es Flaschenmilch (Auf der Packung steht: „Pre“ oder „1“). Zwischen dem Beginn des 5. Lebensmonats und dem Beginn des 7. Lebensmonats wird der erste Brei gegeben. Er besteht aus Gemüse, Kartoffeln/ Getreide, Fleisch oder Fisch. Etwa einen Monat später kommt der zweite Brei aus Milch, Getreide und ein bisschen Obst dazu. Wieder einen Monat später wird der dritte Brei eingeführt. Seine Zutaten sind Getreide und Obst. In der Breizeit geht das Stillen weiter. Das Baby bekommt Breimahlzeiten und zu den restlichen Mahlzeiten Muttermilch. Etwa mit einem Jahr beginnt das Baby, das Familienessen mitzuessen.



Wer erkennt den Duft?

 A1-B1

 Plenum

 bis 15

 undurchsichtige Behälter (z. B. Spanschachteln) mit kleinen Löchern und mit intensiv duftenden Kräutern (z. B. Thymian, Oregano, Basilikum, Minze) und Gewürzen (z. B. Curry, Zimt, Vanille). Auch möglich ist klein geschnittenes, duftintensives Obst (z. B. Zitronen) oder Gemüse (z. B. Zwiebel), ggf. Wortliste „Kräuter und Gewürze“

 30 Min.

 Die Teilnehmenden können mindestens fünf Kräuter und Gewürze nennen.

Ablauf:

- Lassen Sie die Teilnehmenden an den Behältern riechen und raten, um welche Kräuter und Gewürze es sich handelt.
- Mit Teilnehmenden höherer Sprachniveaus können Sie die Erfahrungen im Plenum diskutieren. Fragen Sie z. B.:
 - Wie hat Ihnen das Riechen gefallen?
 - War es leicht, die Gerüche zu erkennen?
 - Woran erinnern Sie die Düfte?
 - In welchem Essen kommen die Kräuter und Gewürze vor?
 - Welche Kräuter und Gewürze nutzen Sie beim Kochen?
 - Wo kaufen Sie Kräuter und Gewürze?



Quelle: verändert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. Bonn 2015, Bestell-Nr. 3971, www.bzfe.de

© Foto: Mara Zengalieta - stock.adobe.com

Das mag ich – das mag ich nicht

A1

4-20

20-30 Min.

Plenum

AB 1.6; für die Variante: ABs 1.7 und 1.8

Die Teilnehmenden können sich darüber austauschen, welche Lebensmittel sie mögen oder nicht mögen. Sie können neue Vokabeln lernen und Lebensmittel mit dem eigenen Geschmack und eigenen Erfahrungen in Beziehung setzen.

Ablauf:

- Schreiben Sie für alle sichtbar Sätze auf, z. B.:
 - Was magst du?/Was mögen Sie?
 - Magst du ...?/Mögen Sie ...?
 - Ich mag ... sehr gerne.
 - Ich mag ...
 - Ich mag ... nicht.
 - Ich kenne ... nicht.
- Verteilen Sie Arbeitsblatt 1.6.
- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, im Raum herumzugehen. Je nach Größe der Gruppe sollten alle Teilnehmenden sich gegenseitig fragen, was sie mögen bzw. nicht mögen, und die Ergebnisse unter Angabe des jeweiligen Namens notieren.

Variante:

Verteilen Sie die Arbeitsblätter 1.7 oder 1.8. Die Teilnehmenden lesen verschiedene Gerichte und entscheiden, ob sie sie mögen oder nicht. Dadurch wird ihnen die Vielfalt der Gerichte bewusst und sie finden neue Anregungen. Die Tabelle kann gut ausgebaut oder verändert werden.

AB 1.6

AB 1.6

Das mag ich – das mag ich nicht

Treffen Sie sich mit einem anderen Teilnehmer oder einer anderen Teilnehmerin im Raum!
 Schreiben Sie den Namen in die erste Spalte!
 Fragen Sie nach, was er oder sie mag oder nicht mag!
 Schreiben Sie!

Name			
Malik	Suppe	Schokolade	Oliven

AB 1.7

AB 1.7

Das mag ich – das mag ich nicht

Kreuzen Sie an!

Das mag ich sehr gern. Das mag ich.
 Das mag ich nicht. Das kenne ich nicht.

Übersetzung				
der Kuchen				
die Zucchini				
der Joghurt				
die Kartoffel				
der Apfel				
die Tomate				
die Milch				
der Couscous				
der Pudding				
der Reis				
der Salat				
die Suppe				
die Himbeere				

AB 1.8

AB 1.8

Das mag ich – das mag ich nicht

Kreuzen Sie an!

Das mag ich sehr gern. Das mag ich.
 Das mag ich nicht. Das kenne ich nicht.

der Salat	der Tomatensalat				
	der Kartoffelsalat				
	der Obstsalat				
der Kuchen	der Apfelkuchen				
	der Erdbeerkuchen				
	der Schokoladenkuchen				
die Suppe	die Linsensuppe				
	die Tomatensuppe				
	die Gulaschsuppe				
	die Kartoffelsuppe				
das Brot	das Pflandertrot				
	das Schwarzbrot				
	das Toastbrot				

Genuss an Festtagen



A2



Gruppenarbeit



5-20



Flipchartpapier, bunte Stifte, Scheren, Kleber, Werbeprospekte; für die Variante Gegenstände, Lebensmittel oder Fotos, die zur Art des Festes passen (Ostereier, Weihnachtsbaumkugeln), Moderationskarten



60 Min.



Die Teilnehmenden können über ein Fest aus ihrer Kultur reden und mit den Ritualen eines Festes in Deutschland vergleichen.

Ablauf:

- Nennen Sie ein Fest oder entscheiden Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Feste Sie für die Übung nutzen möchten. Diese Übung ist besonders gut geeignet, wenn ein traditionelles Fest (z. B. Ostern, Zuckerfest) bevorsteht oder gerade stattfand.
- Bilden Sie Kleingruppen.
- Lassen Sie die Teilnehmenden in Gruppen darüber sprechen, wie das Fest in Ihrer Familie gefeiert wird und wie sie es als Kind gefeiert haben. Das Gespräch sollte sich auch darauf beziehen, was zum Menü an diesem Tag unbedingt dazugehört bzw. worauf die Teilnehmenden nicht verzichten wollen.
- Geben Sie den Gruppen Flipchartpapier und lassen Sie sie Plakate zum Essen an diesem Festtag gestalten. Hierzu können die Teilnehmenden z. B. Lebensmittel und Menüs aufschreiben, Fotos aus Werbeprospekten aufkleben oder aus dem Internet Fotos heraussuchen.

Es sollten verschiedene Feste festgelegt werden, da nicht in jeder Kultur die gleichen Feste gefeiert werden. Achten Sie bei der Einteilung darauf, dass nicht verschiedene Religionen gegeneinanderstehen, um Konfrontationen zu vermeiden.

Varianten:

- Bringen Sie Gegenstände, Lebensmittel oder Fotos mit, die zu einem bestimmten Fest passen. Schreiben Sie die entsprechenden Begriffe auf Moderationskarten. Die Teilnehmenden sollen den Gegenstand der richtigen Karte zuordnen.
- Vertiefen Sie das Thema mit der Frage: Was macht bei Ihnen ein gemeinsames Essen zu einem guten Essen?
- Nutzen Sie die Übung als Einstieg für viele andere Themen, z. B.: Was muss man einkaufen? Wie schreibe ich einen Einkaufszettel? Wie wird der Tisch gedeckt?



Quelle: verändert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. Bonn 2015, Bestell-Nr. 3971, www.bzfe.de

© Foto: Ali Safarov - stock.adobe.com

Gäste bewirten

A2

Plenum, Einzelarbeit

1-20

für die Variante: ABs 1.9 und 1.10

45 Min.

Die Teilnehmenden können Unterschiede zur eigenen Kultur erkennen und reflektieren. Sie wissen, wie in deutschen Restaurants oder Hotels der Tisch gedeckt wird. Die Lernenden können Richtungsangaben (Präpositionen) erkennen und wiedergeben.

Ablauf:

- Bitten Sie die Teilnehmenden sich vorzustellen, dass Gäste zu Besuch kommen. Lassen Sie berichten, wie ein Besuch bei ihnen zu Hause abläuft. Sammeln Sie gemeinsam mit allen Teilnehmenden kurze Sätze an der Tafel bzw. am Flipchart, z. B.:
 - Wir laden Freunde für eine bestimmte Uhrzeit ein.
 - Die Gäste bringen einen Blumenstrauß mit.
 - Meine Frau kocht.
 - Ich decke den Tisch.
 - Ich habe eine schöne Tischdecke.
 - Wir trinken Tee.
 - Wir sitzen am Tisch.
 - Wir lachen viel.
 - ...
- Ergänzen Sie, wenn jemand etwas Neues sagt. Parallelen können mit dem Wort „auch“ von den Teilnehmenden wiederholt werden: z. B. „Hadi hat auch eine schöne Tischdecke.“
- Berichten Sie von deutschen Gewohnheiten und ergänzen Sie die Sätze.

Variante:

- Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie wissen, wie in Deutschland üblicherweise ein Tisch eingedeckt wird. Lassen Sie es mit Geschirr und Besteck vormachen bzw. ausprobieren. Anschließend können die Teilnehmenden die Arbeitsblätter 1.9 und/oder 1.10 bearbeiten, um die üblichen Tischregeln in Deutschland zu verdeutlichen und gleichzeitig den Umgang mit Wechselpräpositionen zu üben.

AB 1.10

AB 1.10

Gäste bewirten

Bilden Sie den Dativ! Schreiben Sie die Sätze zu Ende!

Präposition	wohin + Akkusativ	wo + Dativ
auf	Gerda legt die Serviette auf den Tisch.	Jetzt liegt die Serviette _____
vor	Luis stellt den tiefen Teller vor die Serviette.	Jetzt steht er _____
unter	Djamel legt den Teller unter den tiefen Teller.	Jetzt ist der Teller _____
an	Anna legt die Gabel nah an den Teller.	Jetzt liegt die Gabel nah _____
neben	Can legt das Messer neben die Gabel.	Jetzt liegt das Messer _____
über	Amir stellt ein Weinglas über das Glas.	Jetzt steht das Weinglas _____
in	Kai füllt Wasser in das Glas.	Jetzt ist Wasser _____
hinter	Martin legt den kleinen Löffel hinter den Teller.	Jetzt liegt der kleine Löffel _____
zwischen	Alla setzt sich zwischen zwei Frauen.	Jetzt sitzt sie _____

AB 1.9

AB 1.9

Gäste bewirten

Welche Bilder und Begriffe passen zusammen? Verbinden Sie!

Das Glas steht rechts oben über dem Besteck.

Aus dem tiefen Teller isst man Suppe.

Den Hauptgang gibt es auf dem großen Teller. Der große Teller ist unter dem tiefen Teller.

Die Suppe isst man mit dem Löffel. Er liegt rechts neben dem Messer.

Das Messer liegt neben der Gabel.

Die Hauptspeise isst man mit der Gabel.

Basar der Esskulturen

 A1-B1

 Einzelarbeit oder Gruppenarbeit

 15-30

 -

 2 x 90 Min.

Ablauf:

- Besprechen Sie mit den Teilnehmenden das Vorhaben. Sie sollen von zu Hause Lebensmittel bzw. Gerichte aus ihrer Heimat oder ihrer Region mitbringen. Außerdem benötigt jede/r Teilnehmende Informationen zur Herkunft, Tradition etc. Diese kann er zu Hause erstellen, aus dem Internet herausuchen und ausdrucken oder im Kurs zusammenstellen, sofern Sie den Teilnehmenden Zeit dafür einräumen können.
- Die Teilnehmenden bauen mehrere Stände auf und präsentieren ihre Lebensmittel, Gerichte und Getränke in landestypischer Form.
- Im Wechsel gehen die Teilnehmenden von Stand zu Stand, informieren sich und nehmen Kostproben.
- Anschließend findet ein Erfahrungsaustausch im Plenum statt.
- Planen Sie auch Zeit zum Aufräumen ein!

Variante:

- Der Basar steht unter einem besonderen Motto, z. B. Frühstück, typisches Sommer-/Winteressen.
- Fotoausstellung mit Fotos von landestypischen Ess-situationen (z. B. Familienessen, Festessen, Picknick). Hierbei können auch Essrituale bzw. Tischsitten und Tabus beim gemeinsamen Essen thematisiert werden.

Wichtig ist, dass es auch einen deutschen Stand gibt. Sonst kann der Eindruck entstehen, dass deutsches Essen etwas „Besonderes“ ist.

Quelle: verändert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. Bonn 2015, Bestell-Nr. 3971, www.bzfe.de
© Foto: Monkey Business - stock.adobe.com



Sinnexperimente

A1-B1

Plenum

3-20

ABs 1.11 und 1.12, zwei verschiedene Produkte (z. B. zwei Apfelsorten, zwei Joghurtsorten, frische und eingelegte Ananas), ggf. Messer und Teller oder Servietten

45-60 Min.

Die Teilnehmenden können Lebensmittel mit mindestens acht Adjektiven beschreiben.

Ablauf:

- Bereiten Sie die Produkte so vor, dass die Proben ohne großen Aufwand an die Teilnehmenden verteilt werden können.
- Alle Teilnehmenden erhalten das Arbeitsblatt 1.11 oder 1.12, je nach Sprachniveau. Erklären Sie zunächst die Tabelle sowie die Adjektive nonverbal oder anhand von Beispielen, damit alle folgen und mitarbeiten können.
- Teilen Sie die erste Lebensmittelprobe aus.
- Es ist hilfreich, die erste Probe gemeinsam, das heißt zeitgleich zu testen. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, die erste Frage zu beantworten, und warten Sie, bis alle Teilnehmenden etwas geschrieben haben. Alle sollen in Ruhe kosten und sich nicht mit anderen Teilnehmenden austauschen. Fordern Sie jetzt zur Beantwortung der zweiten Frage auf usw.
- Die zweite Probe können die Teilnehmenden selbstständig durchführen.
- Bei den ersten vier Fragen sind die Antworten beschreibend, also objektiv. Als Hilfestellung dienen die Adjektive auf dem Arbeitsblatt. Erst bei der Frage „Wie schmeckt es Ihnen?“ ist eine subjektive Beurteilung gefordert. Wichtig: Es gibt bei Sinneseindrücken kein „Falsch“ und „Richtig“, denn es geht um die persönliche Sinneswahrnehmung!
- Anschließend soll ein Bezug zum persönlichen Alltag hergestellt werden. Regen Sie eine Diskussion an, indem Sie z. B. fragen: Welche Lebensmittel und/oder Getränke haben Sie in Deutschland kennengelernt? Was haben Sie das erste Mal probiert? Schreiben Sie die Diskussionsfrage für alle sichtbar auf.

AB 1.11

Sinnexperiment

Probieren Sie zwei Lebensmittel und schreiben Sie Adjektive! Die Beispiele helfen Ihnen.

		Probe 1	Probe 2
	sehen einfarbig – bunt, frisch – alt, dunkel – hell, fest – flüssig		
	fühlen rau – glatt, hart – weich		
	riechen aromatisch – mild, stechend		
	schmecken sauer – süß – salzig – scharf – bitter, knackig, fettig, fruchtig, trocken – saftig		
	Wie schmeckt es Ihnen?		

AB 1.12

Sinnexperiment

Probieren Sie zwei Lebensmittel und schreiben Sie Adjektive!

	Probe 1	Probe 2
Wie sieht das Lebensmittel aus?		
Wie riecht das Lebensmittel?		
Wie fühlt es sich an, wenn Sie es essen?		
Welche Geräusche macht es beim Essen? Laut, leise, knackig, keine Geräusche ...		
Wie schmeckt es?		
Wie schmeckt es Ihnen? Markieren Sie!		

Wenn Menschen ihr Heimatland verlassen, müssen sie zum Teil ihre gewohnten Abläufe und Gewohnheiten aufgeben. Jedes Land hat unterschiedliche Lebensmittelangebote, Gebräuche, Einkaufsmöglichkeiten und Zubereitungsarten. Insbesondere für Geflüchtete ist es anfangs schwierig, weil sie in Erstaufnahmeeinrichtungen mit unbekanntem Speise- und Lebensmittelangebot konfrontiert werden und häufig kein Geld haben, sich selbst zu versorgen. In der darauffolgenden Zeit der Selbstversorgung lernen viele von ihnen den türkischen oder asiatischen Lebensmittelhandel in Deutschland kennen und schätzen. Dort erhalten sie viele Lebensmittel, die sie aus ihrer Heimat kennen und zum Teil benötigen, um ihren Speisevorschriften nachzukommen.

Exkurs: Speisevorschriften und Lebensmittelkennzeichnung

Viele Menschen verzichten aufgrund von Unverträglichkeiten, Allergien, aus Überzeugung oder aufgrund religiöser Vorschriften auf Lebensmittel oder bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln.

Für gläubige **Muslime** müssen Lebensmittel „halal“ sein. Generell tabu sind Blut, Schweinefleisch und Berauschendes wie Alkohol. Wer sich „halal“ ernähren möchte, muss aber alle Rohstoffe und jeden einzelnen Schritt der Herstellung genau unter die Lupe nehmen. Und das ist insbesondere bei hochverarbeiteten Lebensmitteln zumeist gar nicht so einfach.²⁴

Juden unterscheiden zum Verzehr erlaubte („koschere“) Tiere wie Rind, Schaf, Ziege, Damwild und nicht erlaubte Tiere. Da die koschere Küche den Genuss von Blut verbietet, muss erlaubtes Schlachtvieh ausbluten. Das nennt sich „schächten“. Fische und Meerestiere sind erlaubt, wenn sie Schuppen tragen. Außerdem wird eine Aufteilung von Lebensmitteln nach den Kriterien „fleischig“, „milchig“ und „neutral“ vorgenommen. „Fleischige“ und „milchige“ Lebensmittel dürfen nicht zusammen verzehrt werden. Als „neutral“ gelten Obst, Gemüse, Getreide, Eier und Honig.²⁵

Viele **Hindus** leben aus Respekt vor Tieren vegetarisch. Es ist aber nicht verboten, Fleisch zu essen. Eine Ausnahme gilt für Kühe, da sie den Hindus heilig sind. Auch unter **Buddhisten** gibt es viele Vegetarier. Wer doch Fleisch isst, darf das Tier nicht selbst geschlachtet haben.

Die Berücksichtigung komplexer Speisevorschriften ist angesichts der allgemeinen Produktkennzeichnung unmöglich. Schließlich sind unzählige der geforderten Parameter objektiv gar nicht erfassbar, etwa ob die strikte Trennung von halal- und haram-Ware bei der Lagerung eingehalten wurde oder das koschere Tier geschächtet wurde. Dennoch können Bezeichnungen und Siegel als Wegweiser dienen.

Den zahlreichen und fremdartigen Angeboten in unseren Supermärkten stehen Menschen mit Migrationshintergrund oft hilflos gegenüber. Schließlich können sie nicht lesen, was auf den Verpackungen steht, und erst recht nicht beurteilen, welches der zahlreichen Produkte ihrem Geschmack entspricht. Sie können kaum um Hilfe fragen, wenn ihnen die Sprachkenntnisse dafür fehlen.

Medientipp:

„Guten Appetit! Essen, Trinken und Einkaufen in Deutschland“, deutsch/arabisch, www.ble-medien-service.de, Bestell-Nr. 1725

²⁴ Rempe (2018).

²⁵ Rieder-Hintze (2015).

Kompetenzen:

Die Übungen in diesem Kapitel fördern Kenntnisse in den Domänen Einkauf und Zubereitung (siehe Grafik).

Eine Erläuterung des Kompetenzmodells finden Sie auf Seite 8.



Dazu zählen folgende Kompetenzen:

Haushalt und Familie

- kennt Unterschiede zwischen Einkaufsstätten wie Discounter, Supermarkt, Wochenmarkt, Bioladen ...
- kann Entscheidungen für oder gegen Einkaufsstätten begründet treffen, z. B. Erreichbarkeit, Angebot, Qualität, Preise
- kann einen Einkaufszettel schreiben
- kann sich in Einkaufsstätten orientieren und zweckmäßig verhalten
- erkennt die Lebensmittelvielfalt
- kann aus der Vielfalt reflektiert auswählen
- kann relevante Angaben auf dem Etikett lesen, wie Zutatenliste, Nährwert- und Allergenkennzeichnung, Herkunftsangaben
- kann die Kennzeichnung nutzen, um für sich die geeigneten Produkte zu identifizieren, z. B. bei Allergien oder Unverträglichkeiten
- kann mithilfe der Kennzeichnung eine bewusste Kaufentscheidung treffen
- kann Einkaufsentscheidungen kriteriengeleitet und qualitätsbewusst treffen (z. B. bio, regional, Convenience ...)
- kennt Haltbarkeiten von Lebensmitteln
- kann Lagerhinweise und Mindesthaltbarkeitsdaten lesen und verstehen
- kann die Genießbarkeit von Lebensmitteln und Speisen beurteilen
- weiß, wie man verderbliche und haltbare Lebensmittel sachgemäß lagert
- kennt wichtige Küchenhelfer und -geräte
- kann bewerten, welches Küchengerät wofür eingesetzt wird
- kennt verschiedene Vor- und Zubereitungstechniken
- kann Rezepte lesen und schreiben
- kann abwechslungsreiche Speisen sachgerecht zubereiten

Kapitelübersicht

	Übung	Sprach-niveau	Dauer in Min.	Sozial-form	Personen-zahl	Seite
Gesprächs-anlässe zum Einstieg	Video: Mindesthaltbarkeitsdatum	A2-B1	15	P	bis 20	29
	Video: Lebensmitteleinkauf	B1	15	P	bis 20	29
	Audio: Einkaufen	A1-B1	15	P	bis 20	30
	Bild: Einkaufen	A1-B1	10	P	bis 20	30
	Bild: Küchenhygiene	A1-B1	10	P	bis 20	30
	Bild: Besser nicht mehr essen	A1-B1	10	P	bis 20	30
Übungen	Einkaufsorte	A1-A2	25	P	5-20	31
	Wo ist was im Supermarkt?	A2	90	P, ZA	5-20	32
	Grips-Kochen	B1	15-20	EA, P	5-15	33
	Lebensmittelkennzeichnung	A2	20	P	5-20	34
	Produktwahl	B1	2 x 45-60	ZA, P	2-10	36
	Wie lange sind Lebensmittel haltbar?	A2-B1	90	P, EA	5-20	37
	Küchenhelfer	A1-A2	10-15	P, ZA	2-20	38
	Frische Lebensmittel verarbeiten	A1	10-15	P, EA	1-20	39
	Gerichte finden	A1	15	P	3-10	40
Abschluss	Gemeinsam kochen	A1-B1	90	P	5-20	41
	Exkursion: Einkaufen	A1-B1	mind. 120	GA	5-15	42
Wortlisten	Nomen: Küchenhelfer					
	Verben: Lebensmittel zubereiten					
	Nomen: Lebensmittel zubereiten					
	Nomen: Häufige Speisen in Deutschland					

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

Gesprächs-anlässe zum Einstieg

Videoclip: Mindesthaltbarkeitsdatum

- Was? Der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. erklärt, was das Mindesthaltbarkeitsdatum ist und welche Lebensmittel man wann noch essen kann.
- Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „Mindesthaltbarkeitsdatum: Was bedeutet die Angabe?“
- Wie? Fragen Sie bei den Teilnehmenden nach, was sie verstanden haben. Vertiefen Sie das Wissen der Teilnehmenden mit den Übungen „Wie lange sind Lebensmittel haltbar?“ und „Lebensmittelkennzeichnung“.



Video: Lebensmitteleinkauf

- Was? Der Verbraucherzentrale Bundesverband erklärt, was „halal“ bedeutet, und gibt Tipps, worauf man beim Einkauf achten muss.
- Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „vzbv Lebensmitteleinkauf“
- Wie? Wenn das Thema „halal“ für Ihre Teilnehmenden interessant ist, nutzen Sie das Video für eine Diskussion. In der Übung „Lebensmittelkennzeichnung“ wird aufgegriffen, welche anderen Speisevorschriften es gibt und wie bestimmte Siegel bei der Auswahl von Lebensmitteln helfen können.



Audio: Einkauf auf dem Wochenmarkt

Was? Eine Frau kauft auf dem Wochenmarkt ein.

- *Hallo, womit kann ich Ihnen helfen?*
– *Hallo! Ich hätte gerne fünf Äpfel, drei Birnen und dann noch zwei Kilo Pflaumen. Ich mache so gerne Marmelade aus den Pflaumen. Die ganze Familie freut sich immer schon darauf!*
– *Das kann ich gut verstehen. Ich esse sie auch für mein Leben gerne! Möchten Sie noch etwas mehr Obst?*
– *Ja. Können Sie mir noch einmal sagen, wie dieses Obst heißt?*
– *Das sind Weintrauben. Die habe ich in Rot und Grün.*
– *Dann nehme ich 500 Gramm von den grünen. Die finde ich lecker.*
– *Gerne! Möchten Sie auch noch etwas Gemüse mitnehmen?*
– *Ja. Ich nehme einen Kürbis. Dieser hier sieht doch gut aus. Da mache ich eine schöne Suppe draus. Das mag ich am Herbst: dass man so leckere Dinge mit Kürbis kochen und backen kann! Für die Suppe brauche ich natürlich noch Kartoffeln. Und dann noch einen Bund von den Karotten.*
– *Wie viel darf es denn von den Kartoffeln sein?*
– *Ich nehme drei Kilo.*
– *Alles klar. Ich wiege es Ihnen ab und dann können Sie bei meiner Kollegin dort drüben bezahlen.*
– *Vielen Dank! Auf Wiedersehen!*
– *Schönen Tag noch! Tschüss!*

Wo? Im Downloadbereich: 📄 A3

Wie? Lassen Sie die Teilnehmenden eine Liste mit den Einkäufen der Frau erstellen. Fortgeschrittene Teilnehmende schreiben die Mengenangaben dazu. Mit der Übung „Einkaufsorte“ können Sie thematisieren, wo die Teilnehmenden normalerweise einkaufen. Um auf weitere Gemüse- und Obstsorten einzugehen, eignet sich die Übung „Gemüse und Obst“ aus Kapitel 3 oder die Wortliste „Nomen: Gemüse und Obst“.

Bild: Einkaufen

Was? Das Bild zeigt eine Frau, die ratlos vor einem großen Supermarktregal steht.

Wo? Im Downloadbereich: 📄 B3

Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, wie sie sich in deutschen Supermärkten fühlen. Finden sie alles, was sie gewöhnt sind und was sie gerne essen? Mit den Übungen „Einkaufsorte“ und „Wo ist was im Supermarkt“ können Sie ihnen Hilfestellungen geben.



Bild: Küchenhygiene

Was? Die Karikatur zeigt Bereiche in der Küche, an denen Hygiene notwendig ist, um Lebensmittel ohne gesundheitliche Risiken zuzubereiten.

Wo? Im Downloadbereich: 📄 B4

Wie? Nutzen Sie die Karikatur, um die Teilnehmenden auf das Thema Hygiene oder Lebensmittelzubereitung im Allgemeinen einzustimmen. In der Übung „Gemeinsam kochen“ werden als Variante zwei Arbeitsblätter zum richtigen Händewaschen und zur Küchenhygiene angeboten, die Sie hier als Weiterführung des Themas nutzen können.

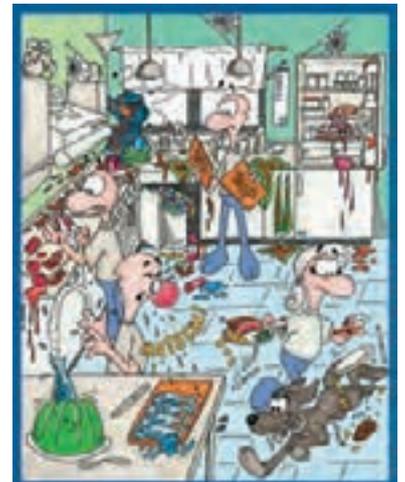


Bild: Besser nicht mehr essen

Was? Auf dem Bild sind eine keimende Kartoffel und der Schriftzug „Besser nicht mehr essen“ zu sehen.

Wo? Im Downloadbereich: 📄 B5

Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie solche Kartoffeln noch essen und wie sie Kartoffeln lagern. Erklären Sie, dass es gesundheitlich bedenklich ist, keimende Kartoffeln zu verzehren. Die Übung „Wie lange sind Lebensmittel haltbar?“ können Sie anschließen. Leiten Sie z. B. zur Übung „Frische Lebensmittel verarbeiten“ über oder sprechen Sie an, weshalb die Kartoffel keimt und wie man Kartoffeln vermehrt. Dazu eignet sich die Übung „Wo wachsen Gemüse und Obst“ aus Kapitel 3.



Einkaufsorte

 A1-A2

 Plenum

 5-20

 Stadtplan, Klebezettel in zwei Farben

 25 Min.

 Die Teilnehmenden können formulieren, wo sie einkaufen. Sie können einfache Wegbeschreibungen verwenden.

Ablauf:

- Hängen Sie den Stadtplan auf oder legen Sie ihn gut sichtbar für alle aus.
- Sprechen Sie mit den Teilnehmenden darüber, wo sie sich gerade befinden, und bitten Sie die Teilnehmenden, auf dem Stadtplan zu zeigen, wo sie wohnen.
- Fragen Sie nun nach wichtigen Orten in der Stadt. Lassen Sie die Teilnehmenden Klebezettel beschriften und an die richtigen Stellen heften. Das können z. B. das Bürgerbüro, die Fußgängerzone usw. sein.
- Sprechen Sie nun über Einkaufsorte. Wo kaufen die Teilnehmenden Lebensmittel ein? Welche Möglichkeiten gibt es? Nehmen Sie Klebezettel in einer anderen Farbe und lassen Sie die Orte auf der Karte ergänzen, z. B.:
 - Discounter wie Lidl, Aldi, Penny, Netto ...
 - Supermärkte wie Rewe, Edeka, Kaufland, Real ...
 - ausländische Lebensmittelläden
 - Wochenmärkte, Bioläden
 - Metzgerei, Bäckerei, Fischgeschäft ...
- Sprechen Sie anschließend darüber, wie die Preise bei den einzelnen Einkaufsstätten im Verhältnis zueinander sind, wo man am besten welche Lebensmittel kauft etc. Fragen Sie die Teilnehmenden, wo sie bestimmte Lebensmittel finden, die ihnen wichtig sind, z. B. Hummus, Feigen o. Ä.

Variante:

Bilden Sie Zweiergruppen, und lassen Sie die Teilnehmenden gegenseitig Wege beschreiben, z. B.: „Wie komme ich zum Aldi?“ oder „Du gehst die Straße herunter, dann links ...“.



Wo ist was im Supermarkt?



A2



Plenum, Zweierarbeit



5-20



Moderationskarten, Bilder oder Verpackungen verschiedener Lebensmittel; für die Variante: Kassenzettel



90 Min.



Die Teilnehmenden können Abteilungen im Supermarkt benennen und Lebensmittel zuordnen. Sie kennen Redemittel, um einen eigenen Dialog zu erstellen, und können auf dieser Grundlage eigene Dialoge formulieren und vorstellen.

Ablauf:

- Erstellen Sie zur Aktivierung von Vorwissen mit allen Kursteilnehmenden gemeinsam Karten mit verschiedenen Abteilungen im Supermarkt, z. B. Obst und Gemüse, Kühltheke, Fleischtheke, Backwaren, Konserven, Süßwaren, Getränke, Haushaltswaren.
- Verteilen Sie diese Karten auf den Tischen.
- Platzieren Sie auf einem anderen Tisch Bilder oder Verpackungen von verschiedenen Produkten.
- Lassen Sie die Teilnehmenden jeweils mindestens ein Produkt einer Abteilungskarte zuordnen.
- Schreiben Sie einen Beispieldialog an die Tafel, z. B.: „Wo finde ich Fleisch?“ – „Das Fleisch ist in der Kühltheke.“
- Lassen Sie die Teilnehmenden in Zweierarbeit die Redemittel im Dialog einüben.

Variante:

- Verwandeln Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden den Kursraum in einen Supermarkt, indem Sie mit den Tischen Gänge simulieren und Abteilungskarten sowie ggf. Lebensmittelverpackungen darauf verteilen. Verteilen Sie Rollen an die Teilnehmenden, z. B. einen Supermarktmitarbeiter oder eine Kundin. Sie können in Dialogform üben, nach bestimmten Lebensmitteln zu fragen.
- Bringen Sie den Kassenzettel von Ihrem letzten Einkauf im Supermarkt mit. Lassen Sie zwei oder mehr Teilnehmende ein Gespräch an der Kasse simulieren, bei dem sie sich gegenseitig fragen, was wie viel gekostet hat. Wenn sie sich vorstellen, sie hätten zu zweit eingekauft und eine/r hätte alles bezahlt, können sie dabei die Positionen auseinanderrechnen.



© Foto: WONG SZE FEI - stock.adobe.com

Grips-Kochen



B1



Einzelarbeit, Plenum



5-15



für die Variante: Fotos von einfachen Gerichten und dazu passende Einkaufszettel



15-20 Min.



Die Teilnehmenden können ein Essen planen und dafür einen Einkaufszettel schreiben.

Ablauf:

- Lassen Sie alle Teilnehmenden Einkaufszettel für ihre Lieblingsgerichte schreiben.
- Alle Zettel werden in einem Korb gesammelt.
- Nun zieht jede und jeder Teilnehmende einen Zettel und rät, für welches Gericht die Zutaten sind.
- Im zweiten Schritt prägen sich alle Teilnehmenden die Zutaten ein und geben die Zettel wieder ab. Danach schreiben sie alle Lebensmittel auf, die sie sich gemerkt haben.
- Regen Sie ein Gespräch im Plenum an. Fragen Sie: Wie kaufen Sie ein? Wer entscheidet in Ihrer Familie, was es zu essen gibt? Wer kauft ein?

Varianten:

- Legen Sie Fotos von einfachen Gerichten (z. B. Pfannkuchen, Milchreis) und dazu passende Einkaufszettel aus. Die Teilnehmenden ordnen die Einkaufszettel den Gerichten zu.
- Lassen Sie die vorhandenen Einkaufszettel auf eine andere Personenzahl umrechnen. Wenn also das Gericht z. B. für vier Personen ausgelegt war, lassen Sie die Teilnehmenden rechnen und aufschreiben, wie viele Zutaten sie für sechs Personen benötigen.

Dies ist eine Übung, die gewisse „kulturell“ homogene Kochkenntnisse und Esserfahrungen voraussetzt und hohes Konzentrationsvermögen erfordert. In multikulturell zusammengesetzten Gruppen kann die Übung durchgeführt werden, wenn man gewisse gegenseitige Kenntnisse der Gerichte voraussetzen kann bzw. diese bereits im Kurs erarbeitet hat.

Lebensmittelkennzeichnung

<p> A2</p> <p> 5-20</p> <p> 20 Min.</p>	<p> Plenum</p> <p> Lebensmittelverpackungen; für die Variante: AB 2.1</p> <p> Die Teilnehmenden können wesentliche Informationen auf einer Lebensmittelverpackung verstehen.</p>
---	--

Ablauf:

Jeder oder jeder zweite der Teilnehmenden erhält eine Lebensmittelverpackung und soll sie genau untersuchen. Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Informationen eine Lebensmittelverpackung (z. B. ein Joghurtbecher) alles enthalten muss. Notieren Sie die genannten Begriffe und lassen Sie alle Teilnehmenden auf der ihnen vorliegenden Verpackung suchen. Es sollen verschiedene Beispiele genannt werden.

Statt komplizierte Fachbegriffe („Zutatenverzeichnis“) an die Tafel zu schreiben, können Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden Begriffe suchen, die alle verstehen.

Variante:

Wenn es für Ihre Teilnehmenden interessant ist, können Sie darauf eingehen, woran sie erkennen, ob ein Lebensmittel für sie geeignet ist. Also z. B. ob das Produkt vegetarisch, laktosefrei oder „halal“ ist. Lassen Sie die Teilnehmenden berichten, wie sie in ihrer Heimat eingekauft haben und wie sie hier vorgehen.

Mithilfe der Siegel auf AB 2.1 können Sie zeigen, dass diese beim Einkauf helfen. Erklären Sie (sofern es den Teilnehmenden nicht bekannt ist), dass es eine Vielzahl an Siegeln gibt, die unterschiedlich strengen Anforderungen folgen. Fortgeschrittene Teilnehmende können im Internet die Bedeutung von Siegeln recherchieren.

Informationen finden Sie auf dem Internetportal www.label-online.de.

AB 2.1



Folgende Angaben sind in Deutschland Pflicht:

- **Bezeichnung** des Lebensmittels, z. B. „Joghurt“
- **Füllmenge**, z. B. 500 g
- **Name oder Firma und Anschrift** des Herstellers, Verpackers oder Importeurs
- **Los-/Chargen-Nummer**, es sei denn, es befindet sich ein ausführliches Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung, mit Angabe des Monats und des Tags.
- **Mindesthaltbarkeitsdatum** oder **Verbrauchsdatum**
- **Zutatenverzeichnis**: Die Zutaten eines Lebensmittels müssen in absteigender Reihenfolge nach ihrem Gewichtsanteil aufgeführt werden. Zusatzstoffe werden mit ihrem Verwendungszweck und ihrem Namen oder ihrer E-Nummer angegeben. Die 14 häufigsten Allergene müssen außerdem optisch hervorgehoben werden, z. B. durch Fettdruck oder Unterstreichung. Das sind folgende:
 - glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme)
 - Krebstiere
 - Eier
 - Fisch
 - Erdnüsse
 - Soja
 - Milch (einschließlich Laktose)
 - Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Queenslandnüsse)
 - Sellerie
 - Senf
 - Sesamsamen
 - Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
 - Lupinen
- Die **Nährwertkennzeichnung** muss aus einer Tabelle mit sieben Nährwertinformationen bestehen: Energie/ Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz, jeweils bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter.

Alle Pflichtangaben müssen gut lesbar und verständlich sein. Für alle Lebensmittel muss der **Endpreis** sowie der **Grundpreis** je Mengeneinheit in Kilogramm oder Liter an der Produktverpackung oder in der Nähe der Ware angegeben werden.

Bei **unverpackten Lebensmitteln**, wie den meisten Obst- und Gemüsearten, müssen unter das Herkunftsland teilweise auch Sorte/Handelstyp, Klasse und Größensortierung angegeben werden.

Zusätzlich zu diesen Pflichtangaben bieten zahlreiche **Siegel** zusätzliche Informationen über die Qualität oder Herstellung von Lebensmitteln. Einige dieser freiwilligen Labels müssen bestimmte staatlich festgelegte Kriterien einhalten – viele werden aber durch die Hersteller selbst aufgedruckt, nachdem die Produkte einer speziellen Prüfung unterzogen wurden. Diese Siegel beruhen dann nicht auf einer rechtlichen Grundlage, sondern unterscheiden sich in Ausrichtung, Qualität, Transparenz und Aussagekraft.

Medientipps:

„Achten Sie aufs Etikett!“, www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 1140

Mit der kostenlosen App „Nahy“ der Technischen Universität Dresden können Barcodes von Lebensmitteln eingescannt werden. Sie informiert Menschen in ihrer Heimatsprache über vollständige Produktdaten und nutzerspezifische Empfehlungen.
Google Play: <https://goo.gl/iADxCB>



Bezeichnung

Zutatenverzeichnis
mit fett markierten
Allergenen

Europäisches Bio-Siegel

Bio-Siegel des Herstellers

Nährwertkennzeichnung

Mindesthaltbarkeitsdatum

Produktwahl

 **B1**

 **Zweierarbeit, Plenum**

 **2-10**

 **zwei Varianten eines Lebensmittels (z. B. Schokolade), Lebensmittelverpackungen, Flipchartpapier**

 **zwei Termine, je 45-60 Min.**

 **Die Teilnehmenden können Lebensmittel verschiedener Hersteller anhand ausgewählter Kriterien vergleichen und eine persönliche Entscheidung treffen, welches Produkt sie kaufen würden.**

Ablauf:

1. Kurseinheit:

- Zeigen Sie die zwei Varianten eines Lebensmittels als Beispiel, z. B. zweimal Schokolade. Fragen Sie, welches davon die Teilnehmenden wählen würden und warum.
- Notieren Sie die Gründe (Kriterien) an der Tafel, z. B. Preis, Geschmack, Marke, Haltbarkeit, Lesbarkeit der Kennzeichnung oder Herstellerangaben, Verpackung, Gehalt an Zucker/Haferflocken/Schokolade ..., Geruch, Lagerung, emotionaler Wert (z. B. Erinnerungen), Bekanntheit, Bio-Siegel, Fairtrade-Siegel usw. Die meisten dieser Wörter müssen vorentlastet werden!
- Bilden Sie Zweiergruppen und erklären Sie die Aufgabe.
- Die Teilnehmenden überlegen sich in Zweierarbeit, welches Lebensmittel sie betrachten wollen. Es bietet sich an, ein Produkt zu wählen, das sie gerne essen, damit sie es nicht nur für die Kurseinheit besorgen müssen. Bis zur nächsten Kurseinheit besorgt jeder mindestens ein Lebensmittel.
- Die Teilnehmenden sollen außerdem zwei bis fünf Kriterien festlegen, anhand derer sie testen wollen. Diese können von den Teilnehmenden frei gewählt werden. Die Kriterien in der unten stehenden Tabelle sind nur Beispiele. Lassen Sie die Teilnehmenden selbst Kriterien wählen!

- Stellen Sie sicher, dass jede Zweiergruppe ein Produkt und Kriterien ausgewählt hat und auch verstanden hat, dass sie die Produkte kaufen, testen und mitbringen soll.

2. Kurseinheit:

- Stellen Sie die Tabelle (Beispiel s. u.) an der Tafel vor und fragen Sie, was die Sterne bedeuten können.
- Geben Sie die Aufgabe, eine eigene Tabelle für die mitgebrachten Lebensmittel auf einem Flipchartbogen zu erstellen.
- Mithilfe einer Skala kann nun jedes Produkt mit jedem Kriterium bewertet werden (z. B. ein Stern = nicht so gut, zwei Sterne = mittel, drei Sterne = sehr gut).
- Am Ende wird in jeder Zweiergruppe das beste Produkt ermittelt und die Teilnehmenden präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum.

Variante:

Auch eine Gewichtung der einzelnen Kriterien ist möglich, also z. B. Gesundheitswert 50 %, alle weiteren 10 %. Dann sollte die Bewertung z. B. mit einer Skala von 1 bis 10 erfolgen, um einen Mittelwert berechnen zu können.

Beispiel: Schoko-Müsli

			
der Preis	*	*	***
die Kennzeichnung	***	***	***
der Gehalt an Zucker	usw.		
der Geschmack			
das Bio-Siegel			
Summe			

Verändert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Schülerwarentests mit Lebensmitteln. Bonn 2017, Bestell-Nr. 3709, www.bzfe.de
© Fotos: Michael Ebersoll, BLE

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

A2-B1

Plenum, Einzelarbeit

5-20

Lebensmittelverpackungen oder Fotos von Lebensmitteln, auf denen eine Angabe zur Haltbarkeit abgebildet ist, ABs 2.2 und 2.3, Wortliste „Adjektive: Mit allen Sinnen“

90 Min.

Die Teilnehmenden können Wortschatz zum Themenfeld Mindesthaltbarkeit wiedergeben und im Gespräch verwenden. Sie können über abgelaufene Lebensmittel diskutieren. Die Teilnehmenden können Sinneseindrücke zum Thema verdorbene Lebensmittel nachschlagen.

Ablauf:

- Verteilen Sie zum Einstieg ins Thema Lebensmittelverpackungen oder Fotos von diesen (wenn z. B. eine Kühlung erforderlich ist) auf einem Tisch im Kursraum.
- Lassen Sie die Teilnehmenden die Verpackungen und/oder Realien nach ihrer Haltbarkeit sortieren, von der kürzesten bis zur längsten Haltbarkeit. Bei B1-Gruppen können Sie auch diskutieren, warum manche Lebensmittel sehr lange und andere nur sehr kurz haltbar sind.
- Diskutieren Sie im Plenum, wie mit Lebensmitteln verfahren wird, die das aufgedruckte Datum überschritten haben. Würden die Teilnehmenden das Lebensmittel noch essen? Warum? Warum nicht? Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmenden sich bei Lebensmitteln mit Mindesthaltbarkeitsdatum stärker auf ihre Sinne verlassen und wissen, dass man leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Geflügel oder vorgeschnittene Salate bei Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr essen darf. Weitere Informationen finden Sie auf <https://www.bzfe.de>, Suchbegriff „Verbrauchsdatum“.
- Um das Wissen zu festigen, lassen Sie die Teilnehmenden das Arbeitsblatt 2.2 bearbeiten. Lösung: Nur Salat und Hackfleisch dürfen nicht mehr gegessen werden.
- Eine schwierigere Aufgabe bietet Arbeitsblatt 2.3. Teilen Sie als Hilfestellung die Wortliste „Adjektive: Mit allen Sinnen“ aus.

Bei fortgeschrittenen Kursen kann zusätzlich die richtige Lagerung von Lebensmitteln besprochen werden. Eine gute Gesprächsgrundlage liefert das Kühlschrankspiel von IN FORM (<https://www.in-form.de/wissen/kuehlschrankspiel>)

AB 2.2

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Was dürfen Sie nach Ablauf des Datums noch essen? Kreuzen Sie an!

	j ja j nein		j ja j nein
	j ja j nein		

AB 2.3

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Welche Wörter deuten darauf hin, dass Sie etwas nicht mehr essen oder trinken sollten? Wählen Sie aus der Wortliste Adjektive aus und schreiben Sie! Welches Wort passt zu welchem Sinnesorgan? Kreuzen Sie an!

	Auge (Wie sieht es aus?)	Nase (Wie riecht es?)	Mund (Wie schmeckt es?)
schimmelig	<input checked="" type="checkbox"/>		

Küchenhelfer

A1-A2

Plenum, Zweierarbeit

2-20

Küchengeräte und -helfer, möglichst von einer „Sorte“ mehrere Varianten, z. B. Kaffeebecher, Messbecher, Plastikbecher; für die Variante: ABs 2.4 und 2.5

10-15 Min.

Die Teilnehmenden kennen Wortschatz zum Thema Küchengeräte und Geschirr.

Ablauf:

Halten Sie ein Küchengerät hoch und nennen Sie seinen Namen. Lassen Sie die Kursteilnehmenden im Chor die Wörter nachsprechen und klären Sie die Betonung. Wiederholen Sie es mit den anderen Küchengeräten und -helfern. Üben Sie mithilfe der Küchengeräte Komposita ein. Geben Sie den Teilnehmenden ein Beispiel an der Tafel vor, z. B.:

das Plastik – der Becher der Kaffee – der Becher
 der Plastikbecher der Kaffeebecher

Lassen Sie in Zweierarbeit weitere Komposita suchen, um diese Art der Wortbildung besser zu verdeutlichen. Hier sind weitere Beispiele:

- Brotmesser, Gemüsemesser, Fischmesser, Taschenmesser
- Kaffeebecher, Plastikbecher, Aschenbecher
- Kaffeelöffel, Suppenlöffel, Teelöffel, Plastiklöffel, Eierlöffel
- Weinglas, Sektglas, Bierglas
- Teekanne, Kaffeekanne
- Wasserkocher, Wasserhahn, Wasserglas, Wasserflasche
- außerdem: Auflaufform, Handmixer, Schneebesen, Küchentuch, Tischdecke, Eierbecher, Küchenwaage

Varianten:

- In einer weiteren Runde können Sie die Gegenstände zeigen und einzelne Kursteilnehmende auffordern, diese zu benennen und den Wortakzent zu markieren.
- Lassen Sie die Teilnehmenden je nach Sprachniveau die Arbeitsblätter 2.4 oder 2.5 bearbeiten. Tipp: Wenn die Teilnehmenden nicht in ihrer Heimatsprache alphabetisiert sind, können sie auf den Arbeitsblättern statt einer Übersetzung das Wort noch einmal abschreiben.

AB 2.4

AB 2.4

Küchenhelfer

Schreiben Sie die Wörter in Ihrer Heimatsprache!

	Singular	Plural	Übersetzung
	der Löffel	die Löffel	
	der Kochlöffel	die Kochlöffel	
	die Tasse	die Tassen	
	die Kaffeetasse	die Kaffeetassen	
	das Messer	die Messer	
	das Brotmesser	die Brotmesser	

AB 2.5

AB 2.5

Küchenhelfer

**Schneiden Sie die Wortpaare und Bilder aus!
Sortieren Sie Wörter und Bilder richtig zueinander!**

die Gabel die Gabeln	das Messer die Messer		
die Tasse die Tassen	das Glas die Gläser		
der Löffel die Löffel	die Schüssel die Schüsseln		
die Schürze die Schürzen	die Reibe die Reiben		
der Becher die Becher	das Brett die Bretter		

Frische Lebensmittel verarbeiten

A1

Plenum, Einzelarbeit

1-20

ggf. Wortliste „Verben: Lebensmittel zubereiten“, ABs 2.6 bis 2.8

10-15 Min.

Die Teilnehmenden kennen Verben rund um die Verarbeitung von Lebensmitteln und können sie praktisch umsetzen.

Ablauf:

Sammeln Sie mit den Kursteilnehmenden Verben, die mit der Verarbeitung von Lebensmittel zu tun haben. Auf der Wortliste „Verben: Lebensmittel zubereiten“ finden Sie einige Beispiele.

Mit logischen Handlungsketten lassen sich Wörter leichter lernen.

Variante:

Als praktische Anwendung kann nach der Bearbeitung des Arbeitsblattes 2.6 gemeinsam ein Obstsalat zubereitet werden. Hierfür müssen Sie im Vorfeld planen, wer das Obst, Schneidebretter, Messer, Schüssel, einem großen Löffel, mehrere kleine Schüsseln und kleine Löffel mitbringt. Verteilen Sie es wenn möglich auf mehrere bzw. alle Schultern. Klären Sie, ob ein Budget zur Verfügung steht, das für Lebensmittel ausgegeben werden kann, ob jeder Teilnehmende einen kleinen Beitrag leistet oder ob Sie jemanden finden, der die Lebensmittel spendiert. Alternativ kann jede und jeder Teilnehmende eine Obstart mitbringen. Bedingung für das hygienische Zubereiten im Kursraum (ohne Küche) sind ein Handwaschbecken und saubere Tische.

Verteilen Sie je nach Sprachniveau eines der Arbeitsblätter. Die Teilnehmenden sollen angeben, wie welches Gemüse oder Obst verarbeitet wird. Falls Sie anschließend einen Obstsalat zubereiten (s. Variante), bietet es sich an, dass Sie die Tabelle so verändern, dass die verwendeten Obstarten dort genannt werden. Bei Arbeitsblatt 2.7 kann anstelle einer Übersetzung auch das Verb noch einmal abgeschrieben werden, insbesondere wenn die Teilnehmenden nicht in ihrer Herkunftssprache alphabetisiert sind.

AB 2.6

AB 2.6
Frische Lebensmittel verarbeiten

Sie wollen einen Obstsalat essen. Was machen Sie mit dem Obst?
Kreuzen Sie an!



	waschen	schälen	entkernen	schneiden
die Clementine		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
die Birne				
der Apfel				
die Kiwi				
die Traube				
die Pfauhe				
die Erdbeere				
die Melone				

AB 2.7

AB 2.7
Frische Lebensmittel verarbeiten

Wie können Sie Möhren und Kartoffeln verarbeiten?
Kreuzen Sie an!

Verb	Übersetzung	Möhren	Kartoffeln
braten		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
kochen			
grillen			
schneiden			
schälen			
pulverisieren			
einfrieren			

AB 2.8

AB 2.8
Frische Lebensmittel verarbeiten

Schreiben Sie die Sätze mit einem Nomen!

(kochen) Ich koche Möhren.

(schneiden) Ich _____

(braten) Du _____

(trinken) Er _____

(waschen) Wir _____

(essen) Ihr _____

(schälen) Sie _____

Verwenden Sie diese Wörter:
Kartoffeln – Salat – Fleisch – Gemüse – Saft – Obst – Nudeln –
Reis – Apfel – Milch – Gurke – Banane – ~~Milchreis~~

Gerichte finden

<p> A1</p> <p> 3-10</p> <p> 15 Min.</p>	<p> Plenum</p> <p> verschiedene Lebensmittel, z. B. Konserven oder entsprechende Bildkarten; für die Variante: AB 2.9, Küchengeräte, Kochbücher/Zeitschriften</p> <p> Die Teilnehmenden kennen Wortschatz zum Thema Lebensmittel und Gerichte.</p>
---	--

Ablauf:

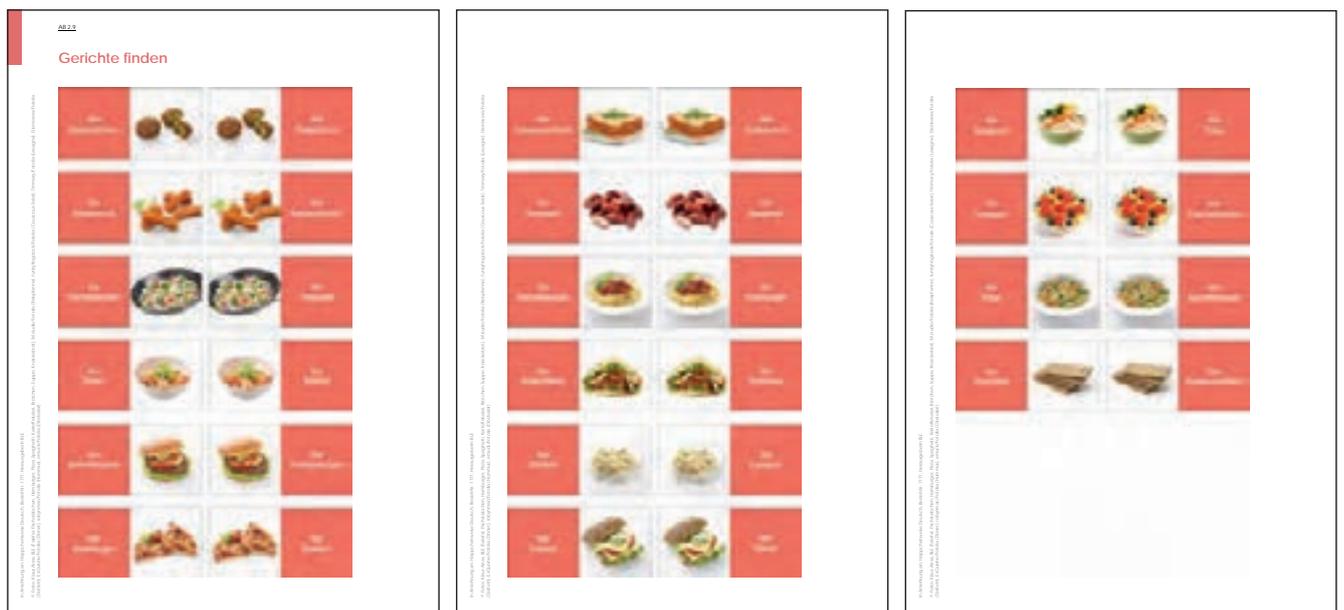
- Legen Sie verschiedene Lebensmittel aus.
- Lassen Sie die Teilnehmenden die Lebensmittel korrekt benennen und finden Sie gemeinsam ein Gericht, das Sie damit zubereiten würden.

Varianten:

- Spielen Sie das Gerichte-Domino von Arbeitsblatt 2.9.
- Legen Sie Küchengeräte aus und verschiedene Gerichte/ Zutaten (Wendekarten). Die Teilnehmenden müssen den Geräten das passende Gericht zuordnen.
- Machen Sie mit den Teilnehmenden ein Brainstorming. Fragen Sie z. B.: Was kochen Sie gerne? Kochen Sie nach Rezept? Woher bekommen Sie Rezepte? Nutzen Sie vorbereitete Lebensmittel (Convenience-Produkte)? Welche Möglichkeiten gibt es, an Rezepte zu kommen?
- Lassen Sie die Teilnehmenden aus Kochbüchern verschiedene Gerichte wie Suppen, Salate, vegetarische Gerichte ... herausuchen. Sie können auch eigene Rezepte mit einbringen. Erstellen Sie eine Liste mit Kategorien.
 - Suppe
 - Salate
 - Süßes
 - Vegetarische Gerichte
 - Fleischgerichte

Auf der Homepage www.heimat-rezepte.de des Deutschen Volkshochschulverbands werden Rezepte in einfacher Sprache ausgetauscht.

AB 2.9



Gemeinsam kochen

A1-B1

Plenum

5-20

Zutaten, Küchenhelfer/-geräte, Geschirr und Besteck, Küche oder Waschbecken; für die Variante: ABs 2.10 und 2.11

90 Min.

Die Teilnehmenden können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zum Thema Kochen verstehen und verwenden.

Ablauf:

Idealerweise findet diese Übung in einer Lehrküche o. Ä. statt. Falls nicht möglich, sollte in dem Kursraum zumindest ein Waschbecken vorhanden sein.

- Besprechen Sie gemeinsam mit Ihren Kursteilnehmenden, ob sie Lust haben, gemeinsam zu kochen bzw. eine kalte Speise zuzubereiten und wenn ja, welche. Überlegen Sie sich, ob die Teilnehmenden Zutaten, Geschirr, Deko etc. mitbringen sollen, ob ein Budget zur Verfügung steht, das für Lebensmittel ausgegeben werden kann, ob jeder Teilnehmende einen kleinen Beitrag leistet oder ob Sie jemanden finden, der die Lebensmittel spendiert. Je nach vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen können Sie die Aktion ganz einfach oder aufwendig mit mehreren Speisen gestalten. Als kalte Speisen, die im Kursraum ohne Küche zubereitet werden können, eignen sich z. B. Brotaufstrich, Quark mit frischen Kräutern, Obstsalat, Gemüsetütche mit Dips, Salat.
- Verteilen Sie die Aufgaben: Einkauf, Tisch decken, ggf. Tisch dekorieren, Tisch abräumen, ggf. Küche aufräumen usw.
- Bereiten Sie mit der Gruppe gemeinsam das Gericht zu.
- Das Essen soll schön gestaltet und bewusst genossen werden. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, alle Sinneseindrücke und Tätigkeiten bewusst wahrzunehmen.
- Auf höheren Sprachniveaus können Sie diese Erfahrungen in der Gruppe reflektieren. Fragen Sie z. B., welche Lebensmittel oder Zubereitungsschritte neu waren.

Varianten:

- Nutzen Sie die Arbeitsblätter 2.10 und/oder 2.11, um mit den Teilnehmenden das Thema Hygiene zu besprechen.
- Die Zutaten werden vorgegeben (z. B. saisonale Gemüse). Alle müssen verwendet werden.
- Die Speise darf nicht mehr als z. B. einen Euro pro Person kosten.

AB 2.10

Gemeinsam kochen

Lesen Sie! Sortieren Sie die Sätze den Bildern zu!



Hände gründlich einschäumen.



Leinen Tuch abtrocknen.








AB 2.11

Gemeinsam kochen

Schreiben Sie die richtigen Verben!



Den Milkeimer häufig _____



Zerkratzte Brettchen _____



Lebensmittel auf dem Boden nicht mehr _____



Lappen und Geschirrtücher häufig _____



Vor dem Kochen die Hände _____



Wurst, Fleisch und Fisch im Kühlschrank _____



Zum Hände waschen Seife _____



Die Arbeitsfläche sauber _____

Verwenden Sie diese Wörter:

aufbewahren - austauschen - benutzen - essen - halten -
leeren - waschen - wechseln

Quelle: verändert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. Bonn 2015, Bestell-Nr. 3971, www.bzfe.de

Exkursion: Einkaufen

 A1-B1

 Gruppenarbeit

 5-15

 zwei gleiche Einkaufslisten; für die Varianten: Werbeprospekte und Computer mit Internet, ggf. Einkaufstaschen

 mind. 120 Min.

 Die Teilnehmenden können einen Einkaufszettel lesen und im Supermarkt die entsprechenden Lebensmittel erkennen. Sie können sich beim Einkauf auf einfache Art verständigen.

Ablauf:

- Schreiben und kopieren Sie als Vorbereitung eine Einkaufsliste, suchen Sie einen geeigneten Markt in der Nähe heraus und organisieren Sie den Hin- und Rückweg.
- Bilden Sie unter den Teilnehmenden zwei Gruppen und geben Sie ihnen die gleiche Einkaufsliste für ein Gericht bzw. ein Menü für vier Personen. Beide Gruppen haben die Aufgabe, das dafür nötige Gesamtbudget zu schätzen. Eine Gruppe verfolgt das Ziel, die Lebensmittel besonders kostengünstig auszuwählen. Die andere soll besonders auf die Qualität der Lebensmittel achten.
- Die Preisrecherchen erfolgen vor Ort im Supermarkt bzw. Markt. Es müssen keine Lebensmittel gekauft werden.
- Im Anschluss vergleichen beide Gruppen die Preise. Dann werden gemeinsame Kaufkriterien für Lebensmittel erarbeitet und persönlich gewertet, z. B. im Sinne von: Was ist mir persönlich wichtig? Geht es um Preis, ökologische Erzeugung, Geschmack, Marke oder andere Kriterien?

Varianten:

- Eine Gruppe geht zur Preisrecherche in den Discounter und die andere Gruppe in den Biomarkt.
- Preisrecherche anhand von Werbeprospekten von örtlichen Anbietern, verschiedenen Handelsketten, Internetseiten
- Unterschiedliche Aufgaben/Vorgaben für einzelne Gruppen: frisch/Konserven, regional/international, nach Jahreszeit
- Die Lebensmittel werden tatsächlich eingekauft und danach wird gemeinsam gekocht. Die Einkäufe können dann z. B. hinsichtlich Qualität, Herkunft der Lebensmittel und Müllaufkommen verglichen werden. Diese Übung sollte dann idealerweise mit einem gemeinsamen Kochen kombiniert werden, sodass die gekauften Lebensmittel im Anschluss direkt verarbeitet und gemeinsam gegessen werden.
- Der Einkauf wird mit einem Stadt(teil)rundgang verbunden: Wo kann ich überhaupt einkaufen? Wo macht das Einkaufen am meisten Spaß? Oder es können Zusammenhänge bezüglich sozialer Struktur und dem Warenangebot erkundet werden: In welchen Stadtteilen gibt es welche Läden? Welche Bevölkerungsgruppen leben hier vor allem?

3

Kapitel 3: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen

Menschen mit Migrationshintergrund unterscheiden sich in ihren Einstellungen zu Umweltfragen kaum von der Gesamtbevölkerung: Obwohl sie für Umweltschutz durchaus sensibel sind, fehlt ihnen häufig das Wissen, um sich umweltgerecht zu verhalten.²⁶ Es gibt bisher nur wenige zielgruppenspezifische Projekte und Maßnahmen. Umso wichtiger ist es, Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen in Sprachkursen aufzugreifen. Dazu zählen z. B. ein bewusster Umgang mit

Lebensmitteln, Müllvermeidung und die Kenntnis darüber, welche Lebensmittel regional und saisonal verfügbar sind, um Transportwege zu reduzieren. Mit den entsprechenden Übungen in diesem Kapitel wird dabei ein Bogen zum Selbstgärtnern geschlagen. Gartengemeinschaften sind gerade auch bei der Bewältigung der durch Migration bedingten Belastungen hilfreich und stellen eine Möglichkeit dar, mit Deutschen in Kontakt zu kommen.

Kompetenzen in Food & Move Literacy

Die Übungen in diesem Kapitel stärken Kenntnisse in der Domäne Nachhaltigkeit (siehe Grafik). Darunter zählen folgende Kompetenzen:

Eine Erläuterung des Kompetenzmodells finden Sie auf Seite 8.



Gesellschaft und Politik

- kennt regionale und saisonale Lebensmittel
- kann Herkunftsangaben auf dem Lebensmittel lesen
- kennt Möglichkeiten zur Selbstversorgung
- kann zwischen heimischer und importierter Ware unterscheiden
- kennt Vor- und Nachteile regionaler und saisonaler Lebensmittel
- kann das eigene Einkaufsverhalten reflektieren, z. B. hinsichtlich Transportwegen, Verpackungsmüll
- kann einen Saisonkalender für heimische Lebensmittel lesen

- kann Speisen mit vorwiegend regionalen und saisonalen Produkten wertschätzen und zubereiten
- kann Lebensmittel selbst erzeugen
- kennt Auswirkungen des eigenen Lebensstils und Einkaufsverhaltens auf Umwelt und Klima
- kann Lebensmittel nach dem eigenen Geschmack und zugleich sozial- und umweltbewusst auswählen
- kann sein Einkaufs- und Essverhalten nachhaltig und verantwortungsbewusst gestalten
- kann wichtige Kriterien von Siegeln und Labels wie bio, fair, Mehrweg etc. benennen
- kennt die ökologischen Folgen von Verpackungsmüll
- kann Maßnahmen zur Müllvermeidung umsetzen

²⁶ Kizillocak und Sauer (2003).

Kapitelübersicht

		Sprach-niveau	Dauer in Min.	Sozial-form	Personen-zahl	Seite
Gesprächs-anlässe zum Einstieg	Video: Zu gut für die Tonne	A1-B1	15	P	bis 20	44
	Video: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?	A2-B1	15	P	bis 20	44
	Video: Selbsterntegärten	A2-B1	15	P	bis 20	45
	Bild: Gärtnern in der Stadt	A1-B1	10	P	bis 20	45
	Bild: Pfandautomat	A1-B1	10	P	bis 20	45
	Audio: Pilze	A2-B1	10	P	bis 20	45
Übungen	Gemüse und Obst	A2-B1	15	P	5-20	46
	Wo wachsen Gemüse und Obst?	A1-A2	10-15	P	5-20	47
	Pilze	A2-B1	15-20	P, ZA	3-10	48
	Getreide	A2	15-20	P	3-10	49
	Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?	B1	90	GA	5-20	50
	Regionale und saisonale Lebensmittel	B1	90	P	5-20	51
	Mülltrennung	A2-B1	45-60	P	3-12	52
	Pfand	A2-B1	30-45	P	3-20	53
Abschluss	Die ganze Welt im Einkaufskorb	A2-B1	45	P	10-20	54
	Exkursion: Gemeinschaftsgärten	A2-B1	2 x 120	P	2-20	55
Wortlisten	Nomen: Gemüse und Obst					
	Nomen: Zwischenmahlzeiten					
	Verben: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen					
	Nomen: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen					

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

Gesprächs-anlässe zum Einstieg

Video: Zu gut für die Tonne

- Was?** Der kurze Videoclip der Initiative „Zu gut für die Tonne“ zeigt, wie viel Wasser verbraucht und Kohlenstoffdioxid erzeugt werden, bis ein Lebensmittel gekauft und gegessen werden kann. Durch Bilder und kurze Schriftzüge ist er gut verständlich.
- Wo?** www.youtube.com, Suchbegriff „Wer Lebensmittel wegwirft“
- Wie?** Sprechen Sie mit den Teilnehmenden darüber, was sie verstanden haben. Ggf. können Sie den Videoclip in drei Abschnitte aufteilen: Erst geht es um den Apfel, dann um das Brot und anschließend um den Käse. Leiten Sie mit den Teilnehmenden ab, dass Lebensmittel wertvoll sind und nicht verschwendet werden sollen. Um das Klima zu schonen, ist es wichtig, saisonale und regionale und pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen. Schließen Sie die Übungen „Regionale und saisonale Lebensmittel“ und „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?“ an.



Video: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

- Was?** In drei Minuten erklärt das Bundeszentrum für Ernährung, welche Möglichkeiten Verbraucherinnen und Verbraucher haben, das Klima zu schützen.
- Wo?** www.youtube.com, Suchbegriff „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun“
- Wie?** Sammeln Sie mit den Teilnehmenden an der Tafel oder am Flipchart, an welche Tipps sie sich erinnern. Fragen Sie, was davon sie bereits umsetzen oder was sie in Zukunft anders machen wollen. Die Wortlisten „Verben: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen“ und „Nomen: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen“ enthalten wichtige Wörter für diese Diskussion. Bearbeiten Sie anschließend die Übungen „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?“, „Regionale und saisonale Lebensmittel“ oder auch „Mülltrennung“ und „Pfand“, je nachdem, was für Ihre Teilnehmenden interessant ist. Die Übungen „Wege zur Arbeit“ und „Fahrradfahren“ in Kapitel 4 greifen die Nutzung verschiedener Verkehrsmittel auf.



Video: Selbsterntegärten

- Was? Wie Menschen gemeinsam und mit viel Freude Gemüse anbauen, zeigt in zwei Minuten das Bundeszentrum für Ernährung.
- Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „Trailer Beim Nachbarn wächst alles besser“
- Wie? Fragen Sie nach den Erfahrungen der Teilnehmenden mit Gärtnern und Gemüseanbau. Erklären Sie, dass es in vielen Städten Gemeinschaftsgärten und Ähnliches gibt. Nähere Infos dazu finden Sie in der Übung „Exkursion: Gemeinschaftsgarten“.



Bild: Gärtnern in der Stadt

- Was? Das Bild zeigt drei Personen, die in einem Dachgarten Gemüse geerntet haben.
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B6
- Wie? Fragen Sie, ob die Teilnehmenden schon einmal selbst Gemüse angebaut haben. Erklären Sie, dass es in vielen Städten Gemeinschaftsgärten, Dachgärten, Imker und ähnliche Initiativen gibt, bei denen man häufig mitmachen kann. Schließen Sie die Übung „Exkursion: Gemeinschaftsgarten“ an.



Bild: Pfandautomat

- Was? Das Bild zeigt eine Frau vor einem Pfandautomaten.
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B7
- Wie? Lassen Sie die Teilnehmenden beschreiben, was sie sehen, und fragen Sie nach, ob das Pfandsystem in Deutschland bekannt ist. Leiten Sie dann die Übung „Pfand“ an.



Audio: Pilze

- Was? Zwei Frauen gehen gemeinsam Pilze suchen.

- Komm, lass uns in den Wald gehen! Ich habe Lust, heute Abend eine Pilzpfanne zu kochen.
- Okay! Ich hole noch schnell einen Korb und ein Messer. Im Herbst kann man viele Pilze finden. Aber oft sind sie unter Blättern versteckt.
- Ah, hier ist eine Marone! Von außen sieht sie gut aus. Ich schneide immer den Stiel mit einem Messer an, um zu sehen, ob Würmer oder Maden darin sind. ... Der sieht gut aus, den können wir mitnehmen.
- Schau mal, was ist denn mit dem Roten da hinten? Können wir den nicht auch für unsere Pilzpfanne mitnehmen?
- Rot mit Weißen Punkten drauf – das ist doch ein Fliegenpilz! Der ist giftig.
- Dann nehmen wir den lieber nicht mit.
- Der weiße hier vorne sieht aus wie ein Champignon. Aber sicher bin ich mir da nicht. Lass uns lieber einen Experten fragen.
- Das ist eine gute Idee! Der Experte kann noch einmal genau nachschauen, ob wir auch nur Pilze gesammelt haben, die man auch essen kann.

- Wo? Im Downloadbereich: 📄 A4
- Wie? Fragen Sie, was die Teilnehmenden verstanden haben. Lassen Sie sie ggf. von ihren Erfahrungen beim Pilzesammeln berichten. Sie können die Übung „Pilze“ anschließen.

Gemüse und Obst

A2-B1

5-20

15 Min.

Plenum

AB 3.1, Ball; für die Variante: ABs 3.2 und 3.3

Die Teilnehmenden können Gemüse- und Obstarten richtig aussprechen. Sie können sie richtig zuordnen. Die Teilnehmenden können zusammenhängende Sätze zum Thema Zubereitung von Gemüse und Obst schreiben.

Ablauf:

- Teilen Sie das Arbeitsblatt 3.1 aus.
- Sprechen Sie die Wörter mit den Teilnehmenden laut im Chor.
- Lassen Sie anschließend die Wörter mit Artikel daneben schreiben.
- Sammeln Sie weitere Gemüse- und Obstarten an der Tafel.
- Erklären Sie nun die folgende Bewegungsübung: Sie werfen einem Teilnehmenden den Ball zu und nennen einen beliebigen Buchstaben. Wer den Ball fängt, muss etwas mit dem passenden Anfangsbuchstaben nennen, das er gerne mag (z. B. K-Kiwi). Als Nächstes ist der Teilnehmenden selbst an der Reihe, nennt einen Buchstaben und wirft den Ball einer beliebigen Person zu.

Variante:

- Lassen Sie die weiteren Arbeitsblätter 3.2 und/oder 3.3 bearbeiten.
- Spielen Sie „Ich packe meinen Picknickkorb“. Dazu bilden Sie einen Stuhlkreis. Bei 20 Teilnehmenden bietet es sich an, in zwei Gruppen zu spielen. Der oder die Erste sagt: „Ich packe meinen Picknickkorb und nehme einen Apfel mit.“ Der Nächste wiederholt den Satz und ergänzt ein Lebensmittel. Reihum wiederholt jeder den Satz und ergänzt. Achten Sie auf die Aussprache der Teilnehmenden! Am Ende der Übung können gemeinsam die Lebensmittel wiederholt, die Schreibweisen diskutiert und an der Tafel notiert werden.
- Auf Sprachniveau B1 können Sie mit den Teilnehmenden darüber sprechen, welches Obst und Gemüse sie kennen und welche auch in ihrer Heimat wachsen.

AB 3.1

Gemüse und Obst

Schreiben Sie den Begriff mit Artikel! Markieren Sie den Wortakzent!

die Kiwi _____

AB 3.2

Gemüse und Obst

Schreiben Sie das richtige Wort mit Artikel und sprechen Sie die Wörter laut aus! Schreiben Sie Obst oder Gemüse hinter das Wort!

die Kiwi *Obst*

AB 3.3

Gemüse und Obst

Schreiben Sie einen Text zu Obst oder Gemüse!

Sie können folgende Verben nutzen:

mögen - essen - schmecken - wuzen - schälen - pflücken - wachsen - schneiden - ernten - pressen

Wo wachsen Gemüse und Obst?

A1-A2

5-20

10-15 Min.

Plenum

ABs 3.4 bis 3.9, je nach Sprach- und Wissensstand der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden können benennen, welcher Teil der Pflanze essbar ist.

Ablauf:

- Erklären Sie zu Beginn der Kurseinheit das Verb „wachsen“, am besten durch eine Konjugationstabelle, da das Verb einen Vokalwechsel enthält.
 - wachsen
 - ich wachse
 - er/sie/es wächst
 - sie (Plural) wachsen
 Markieren Sie den Vokalwechsel wächst und wAchen.
- Einige Wörter, die Sie in der Übung nutzen wollen, müssen vorentlastet werden, z. B. „Strauch“, „Frucht“, „Stängel“.
- Wählen Sie ein Arbeitsblatt (3.4 bis 3.7) aus, das für Ihre Teilnehmenden am besten passt. Sprechen Sie mithilfe des Arbeitsblattes darüber, welche Teile von Pflanzen essbar sind und wo sie wachsen (am Strauch, am Boden, in der Erde, am Baum). Kartoffeln z. B. sind Knollen der Kartoffelpflanze. Von der Tomatenpflanze isst man nur die Früchte. Zucchini wachsen am Boden etc. Nennen Sie Beispiele oder lassen Sie die Teilnehmenden aus den Bildkarten Beispiele auswählen.

- Die Übung kann um andere Aspekte erweitert werden. Z. B. können aus den Bildkarten schwierige oder einfache Beispiele ergänzt werden. Mithilfe des Saisonkalenders (Arbeitsblätter 3.8 und 3.9) können Sie außerdem mit den Teilnehmenden darüber sprechen, wann welches Gemüse und Obst in Deutschland (und zum Vergleich im Herkunftsland) geerntet wird.

Variante:

Verteilen Sie ausgewählte Arbeitsblätter und lassen Sie die Teilnehmenden ausfüllen. Anschließend können Sie die Ergebnisse im Plenum vergleichen. Geben Sie einen Satz vor, z. B.: Man kann die Frucht essen. / Ich kann die Frucht essen. Oder: Die Kartoffel wächst in der Erde.

Medientipp:

„Der Saisonkalender“ als Poster oder im Taschenformat (10er Pack), www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 3488 oder 3917. Auch als kostenlose App erhältlich!

AB 3.4
AB 3.5
AB 3.6
AB 3.7
AB 3.8
AB 3.9

AB 3.4

Wo wachsen Gemüse?

Was können Sie von der Gemüsefrucht essen? Schreiben Sie es in die Liste!

die Frucht

die Wurzel

die Knolle

die Kartoffel	die Knolle	die Wurzel
die Tomate		
der Lauch		
die Bohne		
die Möhre		
der Salat		
die Paprika		
der Spargel		
die Gurke		
die Olive		
die Weintraube		
die Dattel		

AB 3.5

Wo wachsen Gemüse?

Ordnen Sie das Gemüse und Obst den Bildern zu. Ziehen Sie dafür Linien!

AB 3.6

Wo wachsen Gemüse?

Ordnen Sie das Obst und Gemüse den Bildern zu. Ziehen Sie dafür Linien!

die Beere

die Beeren

die Kartoffel

die Kartoffeln

die Banane

die Bananen

der Apfel

die Äpfel

die Kiwi

die Kiwis

der Salat

die Salate

der (die) Paprika

die Paprika[s]

Sprechen Sie: Die Beere wächst am Baum. Die Kartoffeln wachsen in der Erde.

AB 3.7

Wo wächst das Gemüse oder Obst?

die Orange

die Orangen

der Apfel

die Äpfel

die Traube

die Trauben

die Erdbeere

die Himbeeren

die Kiwi

die Kiwis

die Paprika

die Paprikas

der Salat

die Salate

der Spargel

die Gurke

die Gurken

die Möhre

die Möhren

die Tomate

die Tomaten

die Olive

die Oliven

AB 3.8

Der Saisonkalender für Obst

AB 3.9

Der Saisonkalender für Gemüse

Pilze

A2-B1

Plenum, Zweiergruppen

3-10

ABs 3.10 und 3.11

15-20 Min.

Die Teilnehmenden können einfache Sätze zum Thema Pilze formulieren.

Ablauf:

- Drucken Sie Arbeitsblatt 3.10 pro Zweiergruppe einmal aus und schneiden Sie die Kärtchen aus.
- Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen mit Pilzen, z. B.:
 - Mögen Sie Pilze?
 - Haben Sie schon einmal selbst Pilze gesammelt?
 - Können Sie unterscheiden, welche Pilze giftig und welche essbar sind?
 - Kennen Sie Pilzarten, die in Deutschland wachsen?
 - Wie bereiten Sie Pilze zu?
- Bilden Sie Zweiergruppen und teilen Sie die Kärtchen aus. Lassen Sie die Gruppen die Geschichte richtig sortieren.
- Diskutieren Sie die Ergebnisse im Plenum. Die Teilnehmenden sollten aus der Übung mitnehmen, dass es gefährlich ist, selbst Pilze zu suchen, wenn man sich nicht gut auskennt. Außerdem sollten sie wissen, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie möglicherweise eine Pilzvergiftung haben. Neben dem Notruf 112 gibt es in jedem Bundesland eine Giftnotrufzentrale. Geben Sie ggf. den Teilnehmenden die richtige Nummer.
- Nutzen Sie ggf. Arbeitsblatt 3.11, um mit den Teilnehmenden einen Notruf am Telefon zu üben. Lassen Sie die Teilnehmenden in Zweiergruppen zunächst gemeinsam den Text lesen und es danach im Dialog durchsprechen.

Der grüne Knollenblätterpilz ist einer der giftigsten Pilze in Deutschland und für 90 Prozent aller tödlichen Pilzvergiftungen verantwortlich. Er sieht einem Speisepilz im Mittelmeerraum, dem Eier-Wulstling sowie einheimischen Pilzen wie Champignon und Täubling zum Verwechseln ähnlich. Daher sind häufig Geflüchtete von den Vergiftungen betroffen. In manchen Städten bieten Stadtverwaltungen, Vereine oder Botanische Gärten kostenlose Pilzberatungen an.



© Foto: Studio Barcelona – stock.adobe.com (Pilze)

AB 3.10

Pilze

Alli und Emine gehen gerne Pilze suchen.

AB 3.11

Pilze

Lesen Sie!

Hier ist der Rettungsdienst, hallo!

Wer sind Sie gerade?

Was ist denn passiert?

Wie viele Personen sind Sie?

Der Rettungsdienst macht sich jetzt auf den Weg zu Ihnen.

Wie können Sie helfen, auf welchem Ort?

Wah, hier ist Ali Khalil.

Es ist immer Nörmung, 8 Personen, 12 in Krankenhaus.

Wir haben starke Schmerzen und Durchfall. Wir haben Fleck gegessen.

Zwei, keine Krankheit, kein All.

Qu!

Schnell!

Getreide



A2



Plenum



3-10



für die Variante: AB 3.12



15-20 Min.



Die Teilnehmenden können einer Getreideart die Verwendung in Lebensmitteln zuordnen.

Ablauf:

Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Lebensmittel aus Getreide Sie kennen. Sammeln Sie am Flipchart bzw. an der Tafel die Begriffe. Überlegen Sie gemeinsam, aus welchem Getreide die Lebensmittel hergestellt werden. Hier sind einige Beispiele:

- Hirse: Naan-Brot, Couscous
- Weizen: Naan-Brot, Couscous, Brot, Fladenbrot, Nudeln, Knäckebrötchen (z. T.)
- Hafer: Haferflocken
- Mais: Cornflakes, Popcorn
- Reis: Reis, Reiswaffel
- Roggen: Schwarzbrot/Pumpernickel, Knäckebrötchen (z. T.)

Varianten:

- Verteilen Sie das Arbeitsblatt 3.12 und lassen Sie die Teilnehmenden alleine oder zu zweit die richtige Lösung herausfinden.
- Suchen Sie nach weiteren Beispielen für Getreideprodukte.
- Fragen Sie die Teilnehmenden, ob jemand erklären kann, was Vollkorn bedeutet, und ob sie zuordnen können, welche der genannten Lebensmittel aus Vollkorn sind. Sollte das nicht der Fall sein, lassen Sie die Teilnehmenden im Internet recherchieren.

Hier ein paar Hintergrundinformationen für Sie: Vollkorn bedeutet, dass das Korn mitsamt seiner Schale verarbeitet wurde. Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe bleiben erhalten und gelten als gesundheitsfördernd. Die Öle sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, da der Gehalt an essenziellen Fettsäuren sehr hoch ist. Vollkornbrot muss zu 90 % aus Vollkornmehl hergestellt werden.

An der dunklen Farbe kann man Vollkornbrote nicht erkennen. Einige Hersteller färben Brote, damit sie „gesünder“ aussehen. Von den genannten Produkten sind in der Regel Schwarzbrot und Knäckebrötchen aus Vollkorn. Nudeln und „normales“ Brot gibt es meistens auch als Vollkornvariante.

Viele Migrantinnen und Migranten kennen aus ihrer Heimat keine Vollkornprodukte. Vermeiden Sie Belehrungen, und geben Sie Raum für den Erfahrungsaustausch zwischen den Kulturen.

AB 3.12

AB 3.12

Getreide

Welches Getreide wird für welches Lebensmittel gebraucht?
Verbinden Sie die Getreideart mit dem zugehörigen Lebensmittel!
Manchmal sind mehrere richtig.

 der Couscous	 die Hirse	 die Haferflocken
 das Fladenbrot	 der Weizen	 das Knäckebrötchen
 das Schwarzbrot	 der Hafer	 die Cornflakes
 der Reis	 der Mais	 das Brot
 das Popcorn	 der Reis	 die Nudeln
 das Naanbrot	 der Roggen	 die Reiswaffel

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?



B1



Gruppenarbeit



5-20



Jahreszeiteinsymbole oder -bilder



90 Min.



Die Teilnehmenden können mündlich wiedergeben, wie sie auf klimafreundliches Essen im Alltag achten können.

Ablauf:

- Schreiben Sie „Essen und Klima“ an die Tafel und erklären Sie das Wort Klima. Fragen Sie die Teilnehmenden, was Ihnen zu diesem Thema einfällt.
- Bilden Sie Kleingruppen und geben Sie den Gruppen die Aufgabe, Klimatipps für den Alltag zu erstellen.
- Lassen Sie die Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum präsentieren.
- Ergänzen Sie ggf. um folgende Ideen:
 - Lassen Sie das Auto so oft wie möglich stehen. Einkaufen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem öffentlichen Nahverkehr ist klimafreundlicher.
 - Mehr Gemüse und Getreide und eher selten Fleisch essen
 - Nur so viel einkaufen, wie man verbrauchen kann
 - Möglichst keine Lebensmittel wegwerfen
 - Saisonal und regionale Lebensmittel bevorzugen
 - Bio-Lebensmittel bevorzugen
 - Klimafreundliche Küchengeräte nutzen

Medientipp:

„Mein Essen – unser Klima“,
www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 1577



© Foto: Lucky Dragon - stock.adobe.com

Regionale und saisonale Lebensmittel



B1



Plenum



5-20



Bildkarten von Gemüse und Obst, ggf. Realia



90 Min.



Die Lernenden können mündlich wiedergeben, welche Lebensmittel wann Saison haben, welche sie kaufen oder auf welche sie verzichten können.

Ablauf:

- Erklären Sie den Teilnehmenden, dass es in dieser Kurseinheit um regionale und saisonale Lebensmittel geht. Klären Sie die Begriffe und schreiben Sie die Wörter an die Tafel. Ergänzen Sie die vier Jahreszeiten.
- Fragen Sie die Teilnehmenden:
 - Welche Lebensmittel verbinden Sie mit dem Frühling/Sommer/Herbst/Winter?
 - Auf welche Lebensmittel oder welches Essen können Sie außerhalb ihrer Saison verzichten?
- Stellen Sie vier Tische im Raum auf und ordnen Sie diese durch Beschriftung oder anderweitige Kennzeichnung wie Bilder oder Symbole den vier Jahreszeiten zu.
- Verteilen Sie auf einem weiteren Tisch verschiedene Bildkarten zu Gemüse und Obst und/oder – falls vorhanden – mitgebrachte Lebensmittel.

Einige Verben müssen vorentlastet werden, z. B. „verzichten auf“ + Akkusativ, „verbinden mit“ + Dativ

- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, die Bildkarten und die mitgebrachten Lebensmittel den Tischen mit den entsprechenden Jahreszeiten zuzuordnen. Als richtige Lösung wird dabei die Jahreszeit betrachtet, in denen das heimische Angebot laut Saisonkalender (ABs 3.8 und 3.9 oder mit weiteren Gemüse- und Obstarten auf www.bzfe.de) am umfangreichsten ist.
- Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum diskutiert.

Varianten:

- Erstellen Sie mit den Teilnehmenden ein kleines Kurskochbuch nach bestimmten Kriterien, z. B. regional, saisonal, landestypisch. Bitten Sie die Teilnehmenden, selbst ein Rezept zu schreiben, z. B. zu ihrem Lieblingsgericht. Es sollte dem üblichen Aufbau folgen: erst die Zutaten auflisten, dann die Zubereitung erklären. Wer kein Rezept auswendig kennt, darf beim nächsten Mal ein Rezept mitbringen oder mit dem Smartphone recherchieren. Tipp: Der Deutsche Volkshochschul-Verband betreibt unter www.heimat-rezepete.de eine Onlinedatenbank. Hier können die Rezepte aus dem Kurs ebenfalls eingestellt werden.
- Wenn es Zeit und Räumlichkeiten zulassen, kann eines der Rezepte aus dem Kurs-Kochbuch gemeinsam zubereitet werden.



© Foto: emuck - stock.adobe.com

Mülltrennung

 **A2-B1**

 **Plenum**

 **3-12**

 **AB 3.13, 5 Bögen Flipchartpapier, dicke Filzstifte, Lebensmittelverpackungen oder Bilder davon, Schere, Kleber; für die Variante: ABs 3.14 und 3.15**

 **45-60 Min.**

 **Die Teilnehmenden können sagen, welche Tonnen bzw. Container es für die Mülltrennung gibt. Sie können sagen, welcher Müll in welche Tonne bzw. in welchen Container gehört.**

Ablauf:

- Fragen Sie die Teilnehmenden, ob Sie Mülltrennung aus ihrem Heimatland kennen. Schreiben Sie das Wort an.
- Fragen Sie nun, ob die Teilnehmenden mit der Mülltrennung in Deutschland vertraut sind. Zeigen Sie den Teilnehmenden mithilfe des Smartphones oder Arbeitsblatt 3.13 Bilder von den jeweiligen Mülltonnen, damit sie verstehen, was gemeint ist.
- Legen Sie fünf Papierbögen und dicke Stifte auf verschiedenen Tischen aus. Lassen Sie jeweils eine Überschrift auf jeden Papierbogen notieren: der Glascontainer, die gelbe Tonne, die Biotonne, die Restmülltonne und die Papiertonne. Legen Sie Lebensmittelverpackungen oder Bilder davon auf einen weiteren Tisch.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, die Verpackungen oder Bilder nun den richtigen Mülltonnen zuzuordnen und auf das Plakat zu legen. Das können sie in Einzelarbeit erledigen oder mit anderen Teilnehmenden diskutieren.
- Diskutieren Sie mit den Teilnehmenden über die Zuordnung. Tipp: Einiges gehört in keine der Tonnen! Sobald alles richtig ist, können die Bilder aufgeklebt werden.

Variante:

Nutzen Sie je nach Sprachniveau der Teilnehmenden Arbeitsblatt 3.14 oder 3.15, um darauf einzugehen, wie bei Zwischenmahlzeiten Müll entsteht und wie er vermieden werden kann.

AB 3.13



AB 3.14

Mülltrennung

Welcher Rest muss in welchen Müll? Kreuzen Sie an!

	Kein Abfall	Biotonne	Gelbe Tonne
 der Apfel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 die Dose Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 die Banane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 der Schokoriegel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 die Brombeeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 die Kekse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 das Butterbrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 der Becher Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 das Fruchtsaftgetränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 der Becher Joghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 die Tasse Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Zwischenmahlzeiten fallen Ihnen ein?
verursachen?

AB 3.15

Mülltrennung

Stellen Sie einen Snack zusammen, der wenig Abfall verursacht. Kreuzen Sie ein!

 die Dose Cola	 das Butterbrot	 der Schokoriegel
 die Packung Kekse	 die Banane	 der Apfel
 die Brezel	 der Becher Joghurt	 der Becher Kaffee
 das Fruchtsaftgetränk	 die Tasse Kaffee	 die Schale Brombeeren

Wie produzieren Sie wenig Müll bei Ihren Zwischenmahlzeiten?

Quelle: verändert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Expedition Haushalt, Bonn 2013, Bestell-Nr. 3900, www.bzfe.de

Pfand

A2-B1

Plenum

3-20

mehrere pfandpflichtige und pfandfreie Behältnisse (z. B. PET-Flasche, Getränkedose, Bierflasche, Joghurtglas, Saftflasche, Mehrwegplastikflasche, Milchtüte ...) oder AB 3.16, Moderationskarten beschriftet mit „Einwegpfand“, „Mehrwegpfand“, „kein Pfand“; für die Variante: ABs 3.16 und 3.17, Schere, Kleber

30-45 Min.

Die Teilnehmenden können benennen, wie die zwei Pfandarten in Deutschland heißen und welche Behältnisse zu welcher Pfandart gehören.

Ablauf:

- Fragen Sie die Teilnehmenden, ob Sie wissen, was eine Pfandflasche ist, und weitergehend, ob sie das Pfandsystem in Deutschland kennen. Es werden zwei Pfandarten unterschieden:

- Das Einwegpfand für Einwegverpackungen, das insbesondere PET-Flaschen und Getränkedosen umfasst. Pfand: 0,25 €
- Das Mehrwegpfand, das hauptsächlich Glasflaschen oder auch Joghurtgläser und Mehrwegplastikflaschen betrifft. Pfand: einfache Glasflaschen: 0,08 €, Bügelflaschen: 0,15 €, Brunnenflaschen/Normbrunnenflaschen: 0,15 €, Mehrwegplastikflaschen: 0,15 €
- Auf Tetrapaks (hier Safttüte und Milchtüte genannt) und Saftflaschen aus Plastik wird kein Pfand erhoben.



- Besprechen Sie mit den Teilnehmenden die beiden Pfandarten Einwegpfand und Mehrwegpfand. Zeigen Sie die beiden Piktogramme und schreiben Sie die beiden Wörter an die Tafel.
- Legen Sie verschiedene Behältnisse aus, auf die Pfand erhoben wird, und auch welche, auf die kein Pfand erhoben wird. Alternativ können Sie das Arbeitsblatt 3.16 ausdrucken und die Abbildungen der Behältnisse ausschneiden und auslegen.
- Legen sie die drei beschrifteten Moderationskarten auf Tischen aus und lassen Sie die Teilnehmenden die Behältnisse oder Abbildungen davon der jeweiligen Pfandart zuordnen.
- Fragen Sie, wie viel Geld sie pro Pfandflasche bekommen und rechnen Sie zusammen, wie viel Pfandgeld „auf dem Tisch liegt“.
- Machen Sie eine Sprechübung. Schreiben Sie dafür Beispielsätze an und lassen Sie die Teilnehmenden Flaschenart und Pfandgeld kombinieren.
 - Diese Flasche wird ... (einfach/mehrfach) genutzt.
 - Für diese Flasche bekomme ich ... Cent Pfand.

Variante:

Die Teilnehmenden bearbeiten in Einzelarbeit die Arbeitsblätter 3.16 und 3.17. Statt die Fotos einzukleben, können die Teilnehmenden auch die Wörter in die Tabelle schreiben.

AB 3.16

AB 3.16

Pfand

Schneiden Sie aus! Kleben Sie die Fotos in die Tabelle!

die Wasserflasche aus Plastik		
die Milchtüte		
das Joghurtglas		
die Bierdose		

AB 3.17

AB 3.17

Pfand

das Einwegpfand	das Mehrwegpfand	kein Pfand

Die ganze Welt im Einkaufskorb

 A2-B1

 Plenum

 10-20

 Lebensmittel aus verschiedenen Herkunftsländern oder Bilder davon, ggf. Weltkarte oder Plakat mit Auflösung; für die Variante: Computer mit Internet

 45 Min.

 Die Teilnehmenden können Entfernungen und Herkunftsländer nennen.

Ablauf:

- Zeigen oder nennen Sie geeignete Lebensmittel aus verschiedenen Herkunftsländern. Die Teilnehmenden sollen im Plenum oder in Kleingruppen erraten, aus welchem Herkunftsland die Lebensmittel stammen könnten und über wie viele Kilometer sie ungefähr transportiert wurden. Die Entfernungen zwischen dem eigenen Standort und dem Herkunftsland können berechnet werden unter www.luftlinie.org. Beispiele:
 - Zitrone aus der Türkei: 2.300 km
 - Apfel aus Neuseeland: 18.300 km
 - Banane aus Costa Rica: 9.400 km
 - Tomate aus den Niederlanden: 570 km (Amsterdam-Berlin)
 - Kaffee aus Ecuador: 10.200 km
 - Ananas aus Thailand: 8.400 km
 - Paprika aus Italien: 1.100 (Rom-Berlin)
- Sie können auch drei Antworten zur Auswahl stellen.
- Nennen Sie danach die richtigen Ergebnisse.
- Anhand des Saisonkalenders kann nach Alternativen gesucht werden. Den Teilnehmenden soll mithilfe der Entfernungen bewusst werden, dass Einkaufen und Essen auch ökologische, ökonomische und soziale Konsequenzen hat.

Variante:

Wenn ein Computer mit Internet bereitsteht, kann nach der Schätzung direkt nachgeschaut werden, wie weit es vom jeweiligen Herkunftsland zum eigenen Standort ist.

Diese Übung kann auch als eigene Einheit durchgeführt werden, z. B. auf einem Kurstag als Kleinprojekt. Dann werden gemeinsam auf dem Markt oder in einer Markthalle Lebensmittel „gesammelt“ und im Kursraum anhand der Weltkarte ausgewertet. Am Ende sollte ein Plakat gestaltet werden. Positiver Nebeneffekt: Die geografischen Kenntnisse werden erweitert.

Quelle: verändert nach *aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy. Bonn 2015, Bestell-Nr. 3971, www.bzfe.de*

Exkursion: Gemeinschaftsgärten

 A2-B1

 Plenum

 2-20

 Ball

 2 Kurseinheiten à 120 Min.

 Die Teilnehmenden können sich zum Thema Gärtnern austauschen.

Vorbereitung:

Recherchieren Sie im Vorfeld, ob es in erreichbarer Nähe ein Gartenprojekt gibt, das Sie besuchen können. Eine Karte der „Anstiftung Ertomis“ bietet einen Überblick aller Projekte in Deutschland. Zu jedem Projekt wird dort eine Kontaktperson angegeben. Fragen Sie dort nach. Vielleicht gibt es demnächst ein Fest, eine Aktion zum Mitmachen oder Sie bekommen eine kleine Führung. <https://anstiftung.de/urbane-gaerten/gaerten-im-ueberblick>



Erste Kurseinheit:

- Fragen Sie nach den Erfahrungen der Teilnehmenden mit dem Thema Garten. Lassen Sie dazu die Teilnehmenden einen Ball einander zuwerfen, um das Rederecht weiterzugeben.
- Sammeln Sie passende Wörter an der Tafel bzw. am Flipchart.
- Teilnehmenden auf B1-Niveau können Sie erklären, dass viele Menschen in Deutschland wieder mehr selber gärtnern wollen. Fragen Sie die Teilnehmenden nach Ideen, warum das so ist (Verbindung zur Natur, Kritik am industriellen Ernährungssystem, Kostenersparnis) und ob sie schon einmal davon gehört haben, wie Gärtnern in der Stadt funktioniert.
- Erklären Sie, dass Sie gemeinsam einen Ausflug zu einem Gemeinschaftsgarten machen möchten. Bitten Sie die Teilnehmenden, in Zweierarbeit herauszufinden, wie Sie dort hinkommen. Sie können z. B. in einer App die Verbindung mit Öffentlichen Verkehrsmitteln oder den Weg auf einer Karte nachschauen. Falls alle Teilnehmenden ein Fahrrad haben, ist auch eine Fahrradtour möglich. Überlegen Sie mit den Teilnehmenden, ob Sie sich direkt dort treffen oder gemeinsam hinfahren.

NeuLand Köln bietet zahlreiche Ideen für Aktionen im Gemeinschaftsgarten: <http://www.neuland-koeln.de/wissen/bildungsmodule-fuer-gemeinschaftsgaerten/>

Viele Migrantinnen und Migranten bringen Erfahrungen in Gartenwirtschaft und Handwerk mit. Gemeinsames Gärtnern bietet einen Ausgangspunkt für den Austausch von Menschen aus unterschiedlichen Herkunftskulturen. Das vervielfältigt das vorhandene Wissen und gibt insbesondere zugewanderten Menschen das Gefühl, nicht benachteiligt, sondern willkommen und geschätzt zu sein. Seit den 90er Jahren wachsen in vielen deutschen Städten sogenannte „urbane Gemeinschaftsgärten“, in denen Landwirtschaft und Gartenbau in kleinem Rahmen erlebbar gemacht werden. Es gibt interkulturelle Gärten, Nachbarschaftsgärten, Selbsternstprojekte, Stadtteilgärten und vieles mehr.

Zweite Kurseinheit:

Genießen Sie den gemeinsamen Ausflug!

Variante:

Schauen Sie sich gemeinsam einen der beiden 35-minütigen Filme über Gemeinschaftsgärten in Köln und Berlin an: <http://www.bzfe.de/inhalt/urban-gardening-im-film-2902.html>



4

Kapitel 4: Fit im Alltag

Die alltägliche Bewegung hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden jedes Einzelnen. Auf die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 150 Minuten moderate Bewegung (oder 75 Minuten Sport) pro Woche kommen weniger als die Hälfte der Menschen in Deutschland. Ergänzend zur Bewegung spielen auch die richtige Haltung, das korrekte Stehen, Liegen und Sitzen eine wesentliche Rolle. So kann ein nicht rückengerechtes Heben sowohl zu kleineren Beschwerden aber auch zu größeren Schäden wie Bandscheibenvorfällen führen. Damit der Körper möglichst lange

gesund bleibt, sollte Aktivität in den Alltag eingebaut werden. Es hilft bereits, täglich zehn Minuten stramm zu gehen, z. B. auf dem Hin- und Rückweg zum Deutschkurs. Wer zusätzlich Treppen nach oben steigt, wann immer es sich anbietet, und nicht länger als eine Stunde am Stück sitzt, ohne sich zu bewegen, tut schon viel für seine Gesundheit.

Bewegung ist für jede Person jeglichen Alters und Lebenssituation relevant. Die Teilnehmenden sollen den Körper besser kennenlernen und Wege finden, ihm etwas Gutes zu tun.

Kompetenzen in Food & Move Literacy

Mit den Übungen dieses Kapitels wird versucht, Kenntnisse in den Kompetenzdomänen Körper, Tätigkeiten im Haushalt und Alltag zu stärken.

Eine Erläuterung des Kompetenzmodells finden Sie auf Seite 8.



Dazu zählen im Einzelnen folgende Kompetenzen:

Individuum

- kennt Maßnahmen zur positiven Beeinflussung des Körpers
- kann sich gesundheitsgerecht bewegen
- kennt den individuellen Energieverbrauch
- kann die Energiezufuhr an den Energieverbrauch anpassen
- kann Muskelgruppen gezielt wahrnehmen, definieren und Veränderungen feststellen
- kann Übungen zur Muskelkräftigung durchführen
- kennt die Bedeutung regelmäßiger Entspannung
- kann sich im Alltag Ausgleich durch Entspannungszeit und -übungen schaffen

Haushalt und Familie

- kennt eine gesunde Körperhaltung
- kennt gesundheitliche Folgen von falschem Heben, Stehen, Liegen, Sitzen
- kann die Bewegung im Alltag reflektieren
- kann sich rückengerecht bewegen

Alltag und Freizeit

- kennt den gesundheitlichen Nutzen von regelmäßiger Bewegung im Alltag
- kennt umweltfreundliche Verkehrsmittel wie Rad, Bus und Bahn
- kann umwelt- und klimafreundliche Alternativen auswählen
- kann Fahrpläne, Aushänge, Straßenschilder sinnentnehmend lesen
- kann öffentliche Verkehrsmittel versiert nutzen
- kann seine tägliche Bewegung dauerhaft steigern, z. B. zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren
- kennt die Bedeutung und Notwendigkeit von Ess- und Bewegungs- und Entspannungspausen
- kann regelmäßige Pausenzeiten einhalten und die Pausen gesundheitsbewusst als Ess- und Bewegungs- und Entspannungspausen gestalten

Kapitelübersicht

		Sprach-niveau	Dauer in Min.	Sozial-form	Personen-zahl	Seite
Gesprächs-anlässe zum Einstieg	Video: Bewegung im Alltag	A1-B1	15	P	bis 20	58
	Bild: Fahrplan lesen	A1-B1	10	P	bis 20	58
	Bild: Fahrrad fahren	A1-B1	10	P	bis 20	58
	Audio: Fahrrad fahren	A2-B1	10	P	bis 20	58
	Audio: Bahn fahren	A2-B1	10	P	bis 20	59
	Audio: Verabredung in der Stadt	A2-B1	10	P	bis 20	59
	Audio: Wege zur Arbeit	A2-B1	10	P	bis 20	60
	Audio: Körperhaltung	A2-B1	10	P	bis 20	60
Übungen	Energieverbrauch schätzen	A2	20-30	P	10-20	61
	Progressive Muskelentspannung	A2-B1	20-30	P	10-20	62
	Körperhaltung	A2	50	GA	10-20	63
	Perfekte Pause	A2	20	P	3-20	64
	Öffentliche Verkehrsmittel	A2	20	P, ZA	2-20	65
	Wege zum Sprachkurs	A1	20-45	EA, P	1-20	66
	Fahrrad fahren	A1-A2	45	P, ZA	2-20	67
Abschluss	Würfeln Sie sich fit!	A1	10-15	P	3-20	68
Wortlisten	Nomen: Körperteile und Organe					
	Nomen: Fortbewegung					
	Verben: Bewegung im Alltag					
	Adjektive: Bewegung im Alltag					

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

Gesprächsanlässe zum Einstieg

Video: Bewegung im Alltag

- Was? Mit deutlicher Sprache wird in diesem Video des Bundeszentrums für Ernährung eine kurze Bewegungseinheit angeleitet.
- Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „Kniebeugen Bewegungspause“
- Wie? Sagen Sie den Teilnehmenden, dass nun eine kurze Bewegungseinheit kommt. Bitten Sie sie, aufzustehen und mitzumachen.
Fragen Sie anschließend, wie ihnen die Übung gefallen hat und ob sie solche Übungen im Alltag durchführen würden, um fit und gesund zu bleiben.
Leiten Sie dazu über, dass Bewegung im Alltag wichtig ist. Dazu eignen sich z. B. die Übungen „Energieverbrauch schätzen“, „Körperhaltung“ und „Wege zur Arbeit“.
In Kapitel 5 gibt es außerdem eine Übung „Bewegungsvideos erstellen“, in der die Teilnehmenden selbst solche Bewegungseinheiten aufnehmen sollen.



Bild: Fahrplan lesen

- Was? Das Bild zeigt eine Frau, die an einer Bushaltestelle den Fahrplan liest.
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B8
- Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen mit dem öffentlichen Nahverkehr in Deutschland und in ihrer Heimat. Mit der Wortliste „Nomen: Fortbewegung“ können Sie den Wortschatz der Teilnehmenden trainieren. Leiten Sie anschließend die Übung „Öffentliche Verkehrsmittel“ und „Wege zur Arbeit“ an.



Bild: Fahrrad fahren

- Was? Auf dem Bild ist eine Frau zu sehen, die in der Stadt Fahrrad fährt.
- Wo? Im Downloadbereich: 📄 B9
- Wie? Sprechen Sie mit den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mit Fahrradfahren in ihrer Heimat und in Deutschland.
Anschließend bietet sich die Übung „Fahrrad fahren“ an.



Audio: Fahrrad fahren

- Was? Zwei Frauen unterhalten sich:

- Hey, Anna! Kann ich mir dein Fahrrad ausleihen?
– Ja, kein Problem, Zana!
– Danke! Dann kann ich meine Tochter von einem Geburtstag abholen.
– Hast du denn einen Fahrradhelm und einen Kindersitz?
– Nein, aber den brauche ich auch nicht. Ich fahre ja nicht auf der Straße. Dann kann ich Sara mit auf das Fahrrad nehmen.
– Aber im Straßenverkehr brauchst du einen Fahrradsitz für Sara und Helme zur Sicherheit, falls ihr stürzt!
– Hmm, auf dem Fußweg ist es doch nicht gefährlich! Da fahren keine Autos.
– Man darf als Radfahrer aber nicht auf dem Fußweg fahren. Du fährst auf der rechten Straßenseite oder auf den Radwegen, wenn es welche gibt.
– Ach so! In Deutschland gibt es Radwege? Hast du denn auch Helme und einen Kindersitz für mich?
– Ja, habe ich. Komm später einfach vorbei! Wann musst du Sara denn abholen?
– Der Geburtstag ist abends zu Ende.
– Oh, da wird es schon dunkel. Dann zeige ich dir noch, wie man das Licht am Fahrrad einschaltet.
– Licht?
– Ja, sonst sieht man euch in der Dunkelheit nicht. Außerdem musst du Strafe zahlen, wenn die Polizei dich ohne Licht sieht.
– Oh, ich muss noch viel lernen!
– Das bekommen wir gemeinsam hin!

- Wo? Im Downloadbereich: 📄 A5
- Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie verstanden haben und ob sie Regeln für das Fahrradfahren in Deutschland kennen. Gehen Sie anschließend mithilfe der Übung „Fahrrad fahren“ auf diese Regeln ein.

© Fotos: michael spring - stock.adobe.com (Fahrplan), Choukhri Dje - stock.adobe.com (Fahrradfahren)

Audio: Bahn fahren

Was? Eine Frau bittet am Schalter einer S-Bahn-Station um Hilfe:

- *Hallo, entschuldigen Sie bitte! Können Sie mir helfen?*
- *Guten Tag! Natürlich! Wie kann ich Ihnen helfen?*
- *Ich muss um halb acht am Hauptbahnhof sein. Können Sie mir sagen, wie ich dort hinkomme?*
- *Sie wollen zum Hauptbahnhof? Dann müssen Sie hier in Eidelstedt einsteigen. Sie nehmen die Linie S21 Richtung Aumühle um 7:08 Uhr.*
- *Und wann bin ich dann da?*
- *Sie fahren 15 Minuten und sind pünktlich um 7:23 Uhr am Hauptbahnhof.*
- *Vielen Dank für Ihre Hilfe!*
- *Gern geschehen!*

Wo? Im Downloadbereich: 📶 A6

Wie? Klären Sie anhand einfacher Fragen, ob die Teilnehmenden das Gespräch verstanden haben, z. B.: Wo möchte die Frau hin? Wann möchte sie dort sein? Fragen Sie anschließend, ob die Teilnehmenden mit der Bahn fahren und ob das problemlos klappt. Sie können die Übung „Öffentliche Verkehrsmittel“ anschließen oder mit der Wortliste „Nomen: Fortbewegung“ den Wortschatz trainieren.

Audio: Verabredung in der Stadt

Was? Zwei Frauen telefonieren:

- *Hallo?*
- *Hi! Treffen wir uns heute in der Stadt zum Kaffeetrinken?*
- *Sehr gerne! Aber ich weiß nicht, wie ich in die Stadt komme.*
- *Das ist kein Problem! Ich hole dich mit dem Auto ab.*
- *In der Stadt gibt es aber keine Parkplätze.*
- *Stimmt! Dann fahr doch mit dem Bus!*
- *Nein, dort bekomme ich wieder keinen Sitzplatz und muss stehen.*
- *Okay, dann können wir Fahrrad fahren. Das Wetter ist so schön!*
- *Mein Fahrrad ist kaputt und es ist nicht so weit bis in die Stadt. Wollen wir gehen?*
- *Ja, ich gehe zehn Minuten zu dir. Stehst du um 14 Uhr vor der Tür?*
- *Okay.*
- *Aber sei bitte pünktlich!*
- *Ja, ich dusche noch schnell.*
- *Hmm, das dauert bestimmt wieder ewig! Dann kann ich auch noch putzen.*
- *Ich dusche nur schnell. Du kannst wirklich schon losgehen!*
- *Okay, ich laufe langsam. Bis gleich!*
- *Bis gleich!*

Wo? Im Downloadbereich: 📶 A7

Wie? Klären Sie mit den Teilnehmenden, was sie verstanden haben. Fragen Sie z. B. nach, warum die Frauen nicht mit dem Fahrrad oder mit dem Auto fahren. Lassen Sie anschließend berichten, wie die Teilnehmenden in die Stadt, zum Deutschkurs oder zu Verabredungen kommen. Je nach Erfahrungen und Bedürfnissen der Teilnehmenden können Sie anschließend näher auf öffentliche Verkehrsmittel mit der gleichnamigen Übung eingehen oder mit der Übung „Wege zur Arbeit“ entsprechende Redewendungen einüben. Die Wortlisten „Nomen: Fortbewegung“ und „Adjektive: Bewegung im Alltag“ liefern wichtige Begriffe dafür.

Audio: Wege zur Arbeit

Was? Es ist Montagmorgen, Viertel nach acht, und die DaZ-Lernenden warten auf ihren Deutschlehrer Herrn Müller.

- *Es ist schon spät. Wo bleibt Herr Müller denn?*
- *Er hat bestimmt wieder seinen Bus verpasst.*
- *Deshalb fahre ich immer mit dem Fahrrad und nicht mit dem Bus.*
- *Genau! Wenn ich pünktlich loslaufe, komme ich auch nicht zu spät. Außerdem gehe ich gerne spazieren. Bewegung tut doch jedem gut!*
- *Da hast du recht. Man bewegt sich und bleibt fit! Und es ist günstig.*
- *Aber ein Fahrrad kostet auch Geld.*
- *Das stimmt. Aber ich konnte mein Fahrrad gebraucht im Internet kaufen. Deshalb war es günstiger.*
- *Da kommt endlich Herr Müller angelaufen.*
- *Guten Morgen! Es tut mir leid! Mein Bus war nicht pünktlich.*
- *Warum nehmen Sie denn immer den Bus? Fahren Sie doch mit dem Fahrrad!*
- *Das geht nicht. Der Weg ist zu weit.*
- *Dann fahren Sie doch mit dem Auto! Das geht schneller.*
- *Ja, aber es ist teuer, mit dem Auto zu fahren. Mit meinem Busticket kann ich das ganze Jahr fahren und spare viel Geld.*
- *Und Busfahren ist besser für die Umwelt.*
- *Da hast du Recht! Aber lasst uns nun anfangen. Es ist schon spät!*

Wo? Im Downloadbereich: 📄 A8

Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie verstanden haben. Anschließend können Sie mit der Übung „Wege zum Deutschkurs“ entsprechende Redewendungen einüben. Die Wortlisten „Nomen: Fortbewegung“ und „Adjektive: Bewegung im Alltag“ liefern wichtigen Wortschatz.

Audio: Körperhaltung

Was? Zwei Frauen unterhalten sich:

- *Was spielst du denn da?*
- *Doodle Jump!*
- *Oh, das Spiel liebe ich! Aber irgendwie sitzt du da total komisch. Voll krumm und schief!*
- *Findest du? So sitze ich eigentlich immer.*
- *Ja, aber du sagst doch sogar immer selbst, dass du totale Rückenschmerzen hast.*
- *Das kommt doch nicht davon! Oder?*
- *Naja, doch! Kann schon gut sein.*
- *Wieso das denn?*
- *Es ist so, dass beim krumm Sitzen die Wirbelsäule gekrümmt ist. Dies kann zu Verspannungen im Rücken führen. Die Wirbelsäule sollte möglichst gerade sein.*
- *Aber wie soll ich denn richtig sitzen?*
- *Es ist einfach nur wichtig, dass man gerade sitzt und keinen Buckel macht.*
- *Aber einen Buckel macht doch fast jeder beim Sitzen!*
- *Aber das heißt ja nicht, dass es gesund ist! Du kannst ja mal versuchen, gerade zu sitzen. Eventuell gehen deine Rückenschmerzen dann weg.*
- *Okay, da hast du wohl Recht. Ich werde ab jetzt versuchen, gerade zu sitzen.*

Wo? Im Downloadbereich: 📄 A9

Wie? Entlasten Sie zunächst ein paar Begriffe wie Wirbelsäule, Rückenschmerzen und Buckel. Spielen Sie die Datei vor und fragen Sie die Teilnehmenden, was verstanden wurde. Anschließend können Sie mit der Übung „Körperhaltung“ näher auf das Thema eingehen und mit den Wortlisten „Nomen: Körperteile und Organe“ sowie „Verben: Bewegung im Alltag“ den Wortschatz der Teilnehmenden trainieren.

Energieverbrauch schätzen



A2



Plenum



10-20



-



20-30 Min.



Die Teilnehmenden können Aussagen über den täglichen Energieverbrauch formulieren und Ideen benennen, wie dieser optimiert werden kann.

Ablauf:

- Gehen Sie auf das Wort „Energieverbrauch“ ein und schreiben Sie es an die Tafel. Dabei können Sie erklären, dass Männer ungefähr 2.400 und Frauen 1.900 Kilokalorien täglich brauchen, um genügend Energie zu haben. Fragen Sie die Teilnehmenden, wobei Energie verbraucht wird. Wichtig: Selbst wenn jemand nur im Bett liegt, verbraucht er Energie für seine Körperfunktionen!
- Schreiben Sie nun Speisen aus der Tabelle oder eigene Beispiele an die Tafel und lesen Sie die Wörter vor.
- Treffen Sie sich mit den Teilnehmenden an einer Stelle des Raumes, wo genügend Platz für etwas Bewegung ist.
- Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie nun schätzen sollen, wie lang sie eine Tätigkeit ausführen müssten, um die Kalorienmenge des Lebensmittels zu verbrauchen: „Wie lange brauchen Sie, um die Kalorienmenge eines Eishörnchens zu verbrauchen?“
- Nennen Sie eine Tätigkeit mit zwei verschiedenen Zeiten oder Intensitäten, so wie „25 Minuten Joggen oder eine Stunde Joggen“, und zeigen dabei in zwei Richtungen. Die Teilnehmenden sollen in die entsprechende Richtung gehen. Bei niedrigerem Sprachniveau können Sie auch die Bildkarten zu Hilfe nehmen, um Speisen und Sportarten zu visualisieren.
- Sobald sich alle Teilnehmenden zugeordnet haben, können Sie die Antwort verraten und zum nächsten Beispiel übergehen.

Diskutieren Sie anschließend mit den Teilnehmenden über die Erkenntnisse. Fragen Sie z. B.:

- Welche dieser Aktivitäten gehören zu Ihrem Alltag?
- Wo könnten Sie sich noch mehr bewegen?
- Was hat Sie überrascht? Was war neu für Sie?

Die genannten Werte dienen nur als Beispiele zur Orientierung. Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmenden ein Gespür dafür entwickeln, mit welchen Tätigkeiten sie ihren Energieverbrauch steigern können. Es geht nicht um die konkreten Werte! Generell gilt: Man sollte so viele Kalorien verbrauchen, wie der Körper durch Essen und Trinken aufnimmt. Um dauerhaft abzunehmen, sollte kalorienärmeres Essen und Trinken mit mehr Bewegung kombiniert werden. Weitere Infos: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Genussvoll Kalorien sparen. Bonn 2017, Bestell-Nr. 1637, www.bzfe.de

Kalorienverbrauch durch Tätigkeit	Kalorienaufnahme durch Speise	Kalorienmenge
25 Minuten Joggen (8 km/h)	Haselnusseis im Hörnchen	230 kcal
½ Stunde Schwimmen	1 kg Brokkoli	250 kcal
2 Stunden Fußball oder Tennis spielen	1 Teller Spätzle mit Gulasch	1.000 kcal
20 Minuten Rad fahren	1 Dose Cola	140 kcal
1 Stunde Gymnastik	5 Fischstäbchen	290 kcal
4 Stunden Hausarbeit	1 Tiefkühlpizza Salami	1.000 kcal
1 ½ Stunden spazieren gehen (4 km/h)	8 Chicken Nuggets	360 kcal
½ Stunde am Computer arbeiten	1 Teller Hühnersuppe	50 kcal

Quelle: Elmadfa, Ibrahim; Aign, Waltraute; Muskat, Erich; Fritzsche, Doris: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer Verlag, München 2017. Die Werte sind gerundet und wurden berechnet für einen Mann, 25-50 Jahre alt, 176 cm, 74 kg.

Progressive Muskelentspannung

A2-B1

Plenum

10-20

-

20-30 Min.

Die Teilnehmenden verstehen einfache Bewegungsbeschreibungen, wenn sie gleichzeitig vorgemacht werden.

Ablauf:

- Erklären Sie, dass Sie nun eine Übung zum Thema Entspannungspause machen, bei der die Teilnehmenden aktiv mitwirken sollen. Erwähnen Sie dabei, dass solche Pausen insbesondere bei längeren Kurseinheiten helfen, die Konzentration zu erhöhen.
- Dies sollte als Hinweis angeführt werden, damit das Ziel erklärt und danach mit der Übung begonnen wird.
- Setzen Sie sich mit den Teilnehmenden in einen Stuhlkreis. Die Füße stehen auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln, der Kopf fällt leicht nach vorne auf die

Die Teilnehmenden werden viele der Wörter nicht kennen (z. B. Faust ballen, Unterarm, anwinkeln), aber sie können diese durch das Vormachen verstehen. Daher ist es wichtig, dass Sie alles langsam vormachen und dabei versprachlichen, was gemacht wird.

- Brust. Leiten Sie Phasen der Anspannung und Entspannung mit ruhiger Stimme an. Die Zeit der Muskelanspannung beträgt jeweils etwa 5 Sekunden, die Zeit der Entspannung einer Muskelgruppe 15 bis 20 Sekunden. Fordern Sie die Teilnehmenden nach jedem Anspannungsschritt auf, die Muskeln locker zu lassen, langsam auszuatmen und auf das Gefühl der Entspannung und evtl. der Wärme zu achten. Empfinden die Teilnehmenden eine An- oder Entspannungseinheit als unangenehm, können sie diesen Schritt natürlich weglassen und mit dem nächsten fortfahren.
- Drängen Sie nicht auf Schnelligkeit, sondern geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Übungsfolge mehrfach durchzuprobieren, da im ersten Durchgang die meisten mit dem Verstehen und Nachmachen beschäftigt sein werden, im zweiten Durchgang eventuell ebenfalls.
- Holen Sie als Abschluss die Teilnehmenden wieder zurück. Kurbeln Sie den Kreislauf an, indem Sie sich gemeinsam strecken und räkeln. Geben Sie den Teilnehmenden Gelegenheit, den entspannten Zustand zu genießen.
- Fragen Sie, wie die Teilnehmenden die Übung fanden und ob sie diese auch zu Hause machen könnten.

	Muskelgruppe	fünf Sekunden anspannen
Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> - rechte Hand und Unterarm - linke Hand und Unterarm - beide Hände und Unterarme - Bizeps des rechten Arms - Bizeps des linken Arms - Bizeps beider Arme - Trizeps, Muskel auf der Unterseite der Oberarme 	<ul style="list-style-type: none"> - rechte Hand zur Faust ballen - linke Hand zur Faust ballen - beide Hände zur Faust ballen - rechten Arm anwinkeln und den Bizeps spannen - linken Arm anwinkeln und den Bizeps spannen - beide Arme anwinkeln und den Bizeps spannen - beide Hände bei gestreckten Armen an den Stuhlrand drücken
Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> - Stirn und Augenpartie - Zunge - Lippen - Nacken - Schulter und oberer Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Augenbrauen nach oben ziehen (Stirn runzeln) - Augenbrauen nach unten ziehen (Stirn glätten) - Zunge gegen den Gaumen pressen - Lippen aufeinanderpressen - Hände ineinander verschränken, hinter den Kopf führen, den Kopf in die Hände legen. Druck und Gegendruck: Hände drücken gegen den Kopf und der Kopf hält dagegen. - Schultern ganz nach oben ziehen und nach vorne und hinten bewegen
Teil 3	<ul style="list-style-type: none"> - Brust - Bauch - Gesäß und Oberschenkel - Schienbein - Waden 	<ul style="list-style-type: none"> - tief einatmen, Luft kurz anhalten - Bauch ganz herauspressen - Bauch ganz einziehen - Gesäß und Oberschenkel anspannen - Beine ausstrecken, Füße und Zehen vom Gesicht wegdrücken - Beine ausstrecken, Füße und Zehen in Richtung Gesicht anziehen

Quelle: verändert nach: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L. (Hrsg.): Ernährung und Sport. Bonn 2009, Bestell-Nr. 3733, www.bzfe.de

Körperhaltung

A2

Gruppenarbeit

10-20

ABs 4.1 und 4.2

50 Min.

Die Teilnehmenden können mündlich wiedergeben, welche Körperhaltung gut oder schlecht ist.

Ablauf:

- Drucken Sie die Arbeitsblätter 4.1 und 4.2 mehrfach aus, sodass etwa drei Teilnehmenden gemeinsam eine Version vorliegt. Zerschneiden Sie sie so, dass immer ein Richtig/Falsch-Paar der Bilder bzw. ein Verb mit Aussagen auf einem Papierstück stehen.
- Bilden Sie Kleingruppen mit etwa drei Teilnehmenden.
- Verteilen Sie Bildpaare an alle Gruppen.
- Leiten Sie ins Thema ein und erklären Sie den Begriff „Körperhaltung“ und wie eine Körperhaltung sein kann, z. B. gut/schlecht. Fragen Sie, was die Person auf den Bildern machen. Dabei können Sie Vokabeln auffrischen bzw. vor-entlasten. Orientieren Sie sich auch daran, welche Wörter in den Aussagen evtl. erklärungsbedürftig sind. Schreiben Sie die Wörter an die Tafel.
- Verteilen Sie nun auch die Aussagen an alle Gruppen.
- Lassen Sie die Gruppen darüber diskutieren, welche Körperhaltung auf den beiden Bildern die bessere und welche die schlechtere ist. Anschließend liest eine Person in der Gruppe die Aussagen laut vor und die Gruppe diskutiert darüber, welche wahr und welche falsch sind. Nachdem sich die Gruppe geeinigt hat, wird jeder Aussage das passende Bild zugeordnet.
- Abschließend können die Gruppen reihum ihre Ergebnisse im Plenum vorstellen.

Lösungen:

- LIEGEN: Antworten Nr. 1 und 2
 HEBEN: Antworten Nr. 2 und 3
 BÜCKEN: Antworten Nr. 1 und 3
 SITZEN: Antworten Nr. 1 und 3
 FEGEN: Antwort Nr. 1
 STEHEN: Antworten Nr. 1, 2 und 3
 GEHEN: Antwort Nr. 3
 TRAGEN: Antworten Nr. 2 und 3

AB 4.1



AB 4.2

Körperhaltung

Welche Aussage ist wahr? Kreuzen Sie an!

LIEGEN	Wahr?
Wenn ich krumm liege, habe ich Schmerzen im Rücken.	<input type="checkbox"/>
Ein Kissen ist eine Hilfe für den Rücken.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich krumm liege, bekomme ich Schmerzen in den Füßen.	<input type="checkbox"/>

HEBEN	Wahr?
Wenn ich etwas hebe, muss der Rücken krumm und rund sein.	<input type="checkbox"/>
Falsches Heben ist ein Grund für Rückenprobleme.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich etwas hebe, muss der Rücken gerade bleiben.	<input type="checkbox"/>

BÜCKEN	Wahr?
Es ist gut für den Rücken, wenn man sich langsam und kontrolliert bückt.	<input type="checkbox"/>
Meine Beine sind durchgestreckt, wenn ich mich bücke.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mich bücke, soll ich meine Hände auf den Knien haben.	<input type="checkbox"/>

SITZEN	Wahr?
Aufrechtes Sitzen ist wichtig, damit keine Rückenprobleme entstehen.	<input type="checkbox"/>
Der Rücken sollte immer rund und krumm sein.	<input type="checkbox"/>
Im Büro unterstützt ein spezieller Stuhl das richtige Sitzen.	<input type="checkbox"/>

FEGEN	Wahr?
Ein langer Besenstiel unterstützt eine gesunde Körperhaltung.	<input type="checkbox"/>
Fegen mit einem Handfeger ist gut, weil der Rücken gerade ist.	<input type="checkbox"/>

STEHEN	Wahr?
Die Beine sollen stets leicht gebeugt sein. Das ist gut für die Knie.	<input type="checkbox"/>
Der Stand ist nicht gut für den Rücken, wenn der Rücken rund ist.	<input type="checkbox"/>
Der Stand ist gut, wenn der Rücken und die Schultern gerade sind.	<input type="checkbox"/>

GEHEN	Wahr?
Die Knie sollten durchgestreckt sein, wenn ich normal gehe.	<input type="checkbox"/>
Es ist nicht wichtig, die Füße richtig anzuheben.	<input type="checkbox"/>
Wenn jemand schief auftritt, können spezielle Sohlen helfen.	<input type="checkbox"/>

TRAGEN	Wahr?
Der stärkere Arm soll das meiste Gewicht tragen.	<input type="checkbox"/>
Beide Arme sollen gleich viel Gewicht tragen.	<input type="checkbox"/>
Das Gewicht soll nah am Körper sein.	<input type="checkbox"/>

Perfekte Pause

A2 Plenum
 3-20 Ball; für die Variante: ABs 4.3 und 4.4
 20 Min. Die Lernenden lernen die Aussprache von Aktivitäten in der Mittagspause und können darüber sprechen. Sie bearbeiten Wortschatz und können Sätze zu diesem Thema formulieren.

Ablauf:

- Erklären Sie kurz, dass es um das Thema Mittagspause geht und wie das folgende Spiel abläuft: Wer den Ball hat, soll berichten, wie er seine Mittagspause gestaltet – ob nun auf der Arbeit, während der Haus- und Gartenarbeit oder nach dem Deutschkurs. Nehmen Sie den Ball in die Hand und nennen Sie ein Beispiel aus Ihrem Alltag. Werfen Sie dann den Ball jemandem zu.

Hinweise für eine gesunde Mittagspause:

- mindestens für eine halbe Stunde die Arbeit links liegen lassen
- fettarme, ballaststoff- und vitaminreiche Speisen essen
- Wasser trinken
- sich auf das Essen konzentrieren
- sich etwas bewegen
- Überlegen Sie im Anschluss gemeinsam, wie die Teilnehmenden ihre Pausen in Zukunft gestalten wollen. Es soll reflektiert werden, was sie realistisch umsetzen können.

Variante:

Verteilen Sie je nach Sprachniveau der Teilnehmenden Arbeitsblatt 4.3 oder 4.4 und lassen Sie sie einzeln bearbeiten.

AB 4.3

4.3.3 Perfekte Pause

Kreuzen Sie an, was Sie in Ihren Pausen machen!

	Ich rauche eine Zigarette.
	Ich telefoniere.
	Ich hole Essen.

© BZFE 2019. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck ist ohne schriftliche Genehmigung des BZFE nicht zulässig. Die Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck ist ohne schriftliche Genehmigung des BZFE nicht zulässig.

AB 4.4

4.3.4 Perfekte Pause

Kreuzen Sie an, was Sie in Ihren Pausen machen!
Schreiben Sie einen Satz dazu!

© BZFE 2019. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck ist ohne schriftliche Genehmigung des BZFE nicht zulässig. Die Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck ist ohne schriftliche Genehmigung des BZFE nicht zulässig.

Öffentliche Verkehrsmittel

A2

2-20

20 Min.

Plenum, Zweierarbeit

ggf. Fahrplan, Streckennetzplan und Haltestellen-Aushang der eigenen Stadt; für die Variante: ABs 4.5 bis 4.7

Die Teilnehmenden können einen Fahrplan lesen. Sie können das Verkehrsmittel, die Linie, den Abfahrtsort und Zielort, die Abfahrtsuhrzeit, die Dauer benennen.

Ablauf:

- Fragen Sie: Welche öffentlichen Verkehrsmittel kennen Sie? Erstellen Sie dazu eine Mindmap.
- Lassen Sie die Teilnehmenden berichten, welche Erfahrungen sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln haben. Leitfragen:
 - Wie oft nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel?
 - Nutzen Sie verschiedene Verkehrsmittel (Bus, Zug, U-Bahn, Taxi ...)?
 - Nutzen Sie verschiedene Linien und Strecken?

Schreiben Sie die Fragen an, falls sie nicht verstanden werden. Wörter, die neu sind, sollten Sie ebenfalls anschreiben, z. B. die Linie, die Strecke.

- Fragen Sie nach, wo es Probleme gibt, geben könnte oder schon einmal gegeben hat. Vermutlich sind viele Teilnehmende es gar nicht gewöhnt, Fahrpläne oder Aushänge zu lesen.
- Bitten Sie die Teilnehmenden nun, die kostenlose App „DB Navigator“ der Deutschen Bahn oder eine App der örtlichen Verkehrsbetriebe herunterzuladen oder geben Sie ihnen Fahrpläne oder Streckennetzpläne.

- Schreiben Sie ein paar hilfreiche Sätze an die Tafel, z. B.: „Wie komme ich von der Haltestelle ... zur Haltestelle ...? Wann fährt der Bus ab? Wann kommt die Bahn an? usw.“
- Lassen Sie die Teilnehmenden in Zweierarbeit zusammenarbeiten. Die Teilnehmenden fragen sich gegenseitig, wie sie von einer bestimmten Haltestelle zu einer anderen kommen. Alternativ können Sie den Teilnehmenden ein paar wichtige Haltestellen aus Ihrer Stadt nennen und sie bitten, parallel jeder auf seinem Handy nachzuschauen, wie sie vom Hauptbahnhof dort hinkommen. Dann können sie im Tandem vergleichen, ob sie dasselbe Ergebnis erzielen.

Variante:

Bringen Sie einen Fahrplan mit, der für Ihre Stadt gilt, oder lassen Sie die Teilnehmenden ihre Fahrpläne mitbringen. Da sind viele Stationen bekannt und die Teilnehmenden haben einen Bezug zu dem Plan. Sie finden Fahrpläne auch online auf den Seiten der Verkehrsgesellschaft Ihrer Stadt/Region. Besprechen Sie gemeinsam den Aufbau und versuchen Sie beispielhaft Zeiten daraus zu lesen. Alternativ können Sie die Arbeitsblätter 4.5 bis 4.7 nutzen und die dort genannten Aufgaben bearbeiten lassen.

AB 4.5

Öffentliche Verkehrsmittel

Das ist das S-Bahnnetz in Nürnberg.

Wo sind die Haltestellen? Kreisen Sie ein: Nürnberg Hauptbahnhof, Endhaltestellen der S1, Haltestelle Schwabach



Wie heißen die Endhaltestellen der S2?

Welche Linie fährt nach Bamberg?

Wie kommt man von Ansbach nach Nürnberg?

AB 4.6

Öffentliche Verkehrsmittel

Herr Weber wohnt in Altona und arbeitet am Hauptbahnhof. Das ist sein Fahrplan für die S-Bahn.

Schreiben Sie die Antworten!



Wie lange braucht die Bahn von Altona bis Hamburg Hbf?

Herr Weber möchte um 8 Uhr am Hamburger Hauptbahnhof sein. Wann nimmt er die Bahn?

Fährt die Bahn auch mittags?

AB 4.7

Öffentliche Verkehrsmittel

Herr Weber steht am Dienstag in Neugraben an der Haltestelle. Er möchte nach Hamburg Hauptbahnhof. Das ist der Aushang seiner Bahn.

Schreiben Sie die Antworten!



Es ist 16:30 Uhr. Wann kommt die nächste Bahn?

Fährt eine Bahn um 17:44 Uhr?

Fährt die Bahn auch am Wochenende?

Wege zum Sprachkurs

A1

1-20

20-45 Min.

Einzelarbeit, Plenum

für die Variante: ABs 4.8 bis 4.10

Die Teilnehmenden können Verkehrsmittel benennen. Sie können sagen, welche Verkehrsmittel und wie häufig sie diese im Alltag nutzen.

Ablauf:

- Stellen Sie folgende Fragen und schreiben Sie „das Verkehrsmittel“ als Ausgangspunkt für eine Mindmap an: Welche Verkehrsmittel gibt es? Sammeln Sie Antworten.
- Verteilen Sie die Arbeitsblätter. Die Übung führt den Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten vor Augen und lässt sie über ihre eigenen Fortbewegungsmittel reflektieren.
- Leiten Sie nun eine Kettenübung an. Nacheinander stellen alle Teilnehmenden ihrem rechten Nachbarn oder ihrer rechten Nachbarin die Frage: Wie kommen Sie zum Kurs? Schreiben Sie für die Antwort folgende Redemittel an die Tafel:
 - Ich komme mit ...
 - Ich fahre mit ...
 - Ich nehme ...
 - Ich gehe ...

Variante:

Lassen Sie die Arbeitsblätter 4.8 bis 4.10 (je nach Wissens- und Sprachniveau der Teilnehmenden) bearbeiten.

AB 4.8

Wege zum Sprachkurs

Verbinden Sie die Bilder mit den Wörtern

das Auto

die Bahn

das Taxi

die Füße (Pl.)

der Bus

der Motorroller

das Fahrrad

Welches Verkehrsmittel nutzen Sie? Markieren Sie!

AB 4.9

Wege zum Sprachkurs

Was passt zusammen? Verbinden Sie!

die Bahn

Man ist draußen.

das Auto

Es ist gut für die Natur.

die Füße

Es ist teuer.

das Fahrrad

Man bewegt sich.

der Bus

Man ist frei.

Es geht schnell.

Man bleibt fit.

AB 4.10

Wege zum Sprachkurs

Schreiben Sie Sätze!

Verwenden Sie diese Wörter:
 manchmal – nie – selten – oft – jeden Tag – immer

mit dem Auto fahren

zu Fuß gehen

den Bus nehmen

mit dem Motorroller fahren

mit dem Fahrrad fahren

ein Taxi nehmen

die Person	das Verb	die Zeithäufigkeit	das Verkehrsmittel
Ich	fahre	nie	mit dem Auto zur Arbeit

Fahrrad fahren

A1-A2

2-20

45 Min.

Plenum, Zweierarbeit

AB 4.11, wenn möglich auf DIN A3 ausgedruckt oder an die Wand projiziert; für die Variante: ABs 4.12 bis 4.15

Die Teilnehmenden kennen Verkehrsschilder für Fahrradfahrer. Sie können wichtige Teile des Fahrrads und zugehörige Objekte benennen. Die Teilnehmenden können mündlich wiedergeben, welche Regeln für Radfahrer in Deutschland existieren. Sie können mündlich wiedergeben, was die Schilder bedeuten und ob man auf dem Weg Fahrrad fahren darf.

Ablauf:

- Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie Fahrrad fahren und welche Regeln sie für das Radfahren in Deutschland kennen. Erstellen Sie ein Mindmap. Einige Wörter müssen vorentlastet werden: der Lenker, die Bremse, das Verkehrsschild, der Gehweg, das Fahrzeug, die Autobahn etc. Schreiben Sie die Wörter mit Artikel und Pluralform an.
- Fragen Sie die Teilnehmenden auch, ob sie bestimmte Straßenschilder kennen, die Wege für Fahrradfahrer kennzeichnen. Zeigen Sie den Teilnehmenden die verschiedenen Straßenschilder (Arbeitsblatt 4.11) und besprechen Sie sie mit ihnen.

Diese Arbeitsblätter könnten im Prinzip auch für das A2/ B1-Niveau eingesetzt werden. Erweitern Sie die Diskussion um Erfahrungen der Teilnehmenden.

- Üben Sie mit den Teilnehmenden die Konjugation des Verbs „fahren“. Schreiben Sie sie zunächst an die Tafel und lassen Sie die Teilnehmenden in Zweierarbeit mündlich Sätze formulieren. Beispiel: „Ich fahre auf der Autobahn.“ Oder: „Ich fahre nicht auf der Autobahn.“ Nach der Partnerübung könnte jeder einen Satz im Plenum (Kettenübung) sagen. Helfen Sie dabei bzw. korrigieren Sie die Aussprache.

Variante:

Auf den Arbeitsblättern 4.12 bis 4.15 finden Sie unterschiedliche Übungen zum Thema Fahrrad fahren. Suchen Sie sich je nach Bedarf und Sprachniveau der Teilnehmenden geeignete Arbeitsblätter aus und lassen Sie die Teilnehmenden ausfüllen.

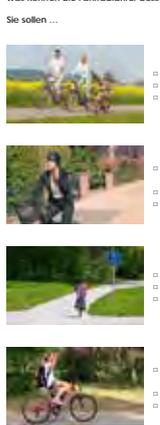
AB 4.11

AB 4.12

AB 4.13

AB 4.14

AB 4.15

<p>AB 4.11</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Hier müssen Radfahrer fahren:</p>  <p>Hier dürfen Radfahrer fahren:</p>  <p>Hier dürfen Radfahrer nicht fahren:</p> 	<p>AB 4.12</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Schneiden Sie aus!</p>    <p>Sortieren Sie: Wo dürfen Autos fahren? Wo dürfen Fahrräder fahren? Wo dürfen Personen gehen?</p> <p>Schreiben Sie Sätze! Zum Beispiel: Hier darf sich Fahrrad fahren. Hier darf man nicht Fahrrad fahren. Hier darf man zu Fuß gehen.</p>	<p>AB 4.13</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Lesen Sie den Text!</p> <p>Mara und Ilas möchten Fahrrad fahren. Sie möchten das Licht, die Bremsen und die Klingel sie sich einen Fahrradhelm auf. Wenn sie fahren. Nur wenn sie abbiegen, zeigen sie mit möchten. Mara und Ilas fahren hintereinander.</p> <p>Schreiben Sie Regeln fürs Fahrradfahren auf!</p>	<p>AB 4.14</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Was können die Fahrradfahrer besser machen? Sie sollen ...</p>  <p><input type="checkbox"/> hintere <input type="checkbox"/> das Licht <input type="checkbox"/> Helme</p> <p><input type="checkbox"/> den Lenker <input type="checkbox"/> festhalten <input type="checkbox"/> offen sein <input type="checkbox"/> nicht fahren</p> <p><input type="checkbox"/> auf dem Radweg <input type="checkbox"/> Klingel <input type="checkbox"/> Fußgänger</p> <p><input type="checkbox"/> den Lenker festhalten <input type="checkbox"/> einen Helm <input type="checkbox"/> die Augen</p>	<p>AB 4.15</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Welche Regeln gibt es für das Fahrradfahren? Ergänzen Sie die Wörter!</p> <p>Verwenden Sie diese Wörter: (der) Helm – (die) Person – (das) Smartphone – (die) Bremsen – (die) Verkehrsregeln – fahren – (der) Kindersitz – (der) Lenker – (die) Polizei – (der) Alkohol</p> <p>Ein Fahrrad muss Licht, _____ und eine Klingel haben. Es darf nur eine _____ auf dem Fahrrad fahren. Kleine Kinder dürfen nur im _____ oder im Anhänger mitfahren. Lassen Sie beide Hände am _____ _____ Sie hintereinander. Tragen Sie am besten einen _____ Sie müssen die _____ beachten. Auch Radfahrer werden von der _____ angehalten und erhalten Fußgänger. Telefonieren Sie nicht mit dem _____ wenn Sie Rad fahren. Fahren Sie nicht Fahrrad, wenn Sie _____ getrunken haben.</p>
---	---	--	--	--

5

Kapitel 5: Fit in der Freizeit

In Deutschland gibt es viele attraktive Ziele für Aktivitäten am Wochenende. Ob Unternehmungen in der Stadt, Ausflüge in die Natur oder Sport in Gemeinschaft – wer etwas unternimmt und dabei Neues entdeckt, kehrt entspannt und mit frischer Energie in seinen Alltag zurück. Auch eine Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in die deutsche Gesellschaft ist über Freizeitaktivitäten und Sport gut möglich.

Sport hat neben seinem Gesundheitswert viele positive Eigenschaften: Er ist kultur- und schichtübergreifend, hat für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene eine große Bedeutung im Alltag und fußt auf allgemeingültigen Regeln, sodass Sprachprobleme kaum eine Hürde darstellen. Die rund 91.000 Sportvereine in Deutschland bieten mit ihren vielfältigen Sportangeboten einen flächendeckenden Zugang zu allen Bevölkerungsgruppen. Neben den Vereinen gibt es Anbieter von Sport- und Gesundheitskursen, wie z. B. die Volkshochschulen oder selbstständige Gesundheitsstudios. Viele Menschen nutzen Fitnessstudios. Der Beitrag dort ist meistens deutlich höher als im Sportverein.

Kompetenzen in Food & Move Literacy

In diesem Kapitel werden Kenntnisse in den Domänen Freizeit und Sport gestärkt.

Eine Erläuterung des Kompetenzmodells finden Sie auf Seite 8.



Darunter zählen folgende Kompetenzen:

Alltag und Freizeit

- kennt Informationsquellen für Freizeitangebote in der Nähe
- kann Informationen über Freizeitangebote sinnentnehmend lesen
- kann bedürfnisgerechte Freizeitaktivitäten auswählen und planen
- kann an Freizeitaktivitäten teilnehmen
- kann seine Freizeit bewegungsaktiv gestalten, z. B. Ausflüge machen, im Garten arbeiten
- kann Gemeinschaftsaktivitäten initiieren

- kennt Möglichkeiten zur intensiven Bewegung
- kennt Sportanbieter wie Vereine, VHS, Fitnessstudios etc.
- kann Informationen über Trainingsprogramme, Uhrzeiten, Kurspläne, Gerätebeschriftungen, Wegweiser etc. einholen und sinnentnehmend lesen
- kann sich für eine Sportart entscheiden und sie ausprobieren
- kann das Sportangebot von Vereinen, Sportkursen, Fitnessstudios etc. prüfen
- kann für sich das richtige Angebot finden und sich an- und abmelden

Kapitelübersicht

		Sprach-niveau	Dauer in Min.	Sozial-form	Personen-zahl	Seite
Gesprächs-anlässe zum Einstieg	Bild: Fitnesskurs	A1-B1	10	P	bis 20	71
	Bild: Schwimmbad	A1-B1	10	P	bis 20	71
	Audio: Im Schwimmbad	A2-B1	10	P	bis 20	71
	Audio: Verabredung zur Fahrradtour	A2-B1	10	P	bis 20	72
	Video: Freizeitaktivitäten	B1	15	P	bis 20	72
Übungen	Aktiv am Wochenende	A2	15	P	3-20	73
	Freizeitangebote in unserer Umgebung	A2	45	P, ZA	3-20	74
	Sportarten	A2	15-20	P	10-20	75
	Neu im Sportkurs	A1	15-30	P, ZA	2-20	76
	Im Schwimmbad	A2-B1	25	P, ZA	2-20	77
	Was ist mein Sportverein?	A2-B1	15	P	2-8	78
	Beitritt im Verein	B1	60	EA, P	1-20	79
Abschluss	Bewegungsvideos erstellen	B1	90	GA	3-20	80
	Exkursion: Ausflugsziele	A1-B1	120	P	3-20	81
Wortlisten	Adjektive: Bewegung in der Freizeit					
	Verben: Bewegung in der Freizeit					
	Nomen: Sportarten					

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

Gesprächsanlässe zum Einstieg

Bild: Fitnesskurs

Was? Auf dem Bild sind mehrere Erwachsene in einem Fitnesskurs zu sehen.

Wo? Im Downloadbereich: 📍 B10

Wie? Sprechen Sie mit den Teilnehmenden über Fitnesskurse oder Alternativen dazu. Die Übungen „Neu im Sportkurs“ und „Was ist mein Verein“ sowie die Wortlisten „Adjektive: Bewegung in der Freizeit“ und „Verben: Bewegung in der Freizeit“ können dabei helfen.



Bild: Schwimmbad

Was? Auf dem Bild sind ein Vater und seine drei Söhne in einem Freibad zu sehen.

Wo? Im Downloadbereich: 📍 B11

Wie? Fragen Sie nach Erfahrungen und Gewohnheiten der Teilnehmenden in Bezug auf Hallen- und Freibäder in ihrer Heimat und in Deutschland.

Führen Sie die Übung „Im Schwimmbad“ durch.



Audio: Im Schwimmbad

Was? Zwei Frauen treffen sich im Schwimmbad:

- “
- Hey! Schön, dass es geklappt hat! Hast du deine Badesachen und Geld dabei?
 - Ja, ich habe alles dabei. Ich freue mich schon!
 - Super, dann können wir direkt unser Ticket kaufen. ... So, hier sind die Umkleiden. Diese sind geschlechtergetrennt. Es gibt auch oft Einzel- oder Familienkabinen.
 - Was soll ich mit meinen Sachen machen? Kann ich sie hierlassen?
 - Nein, musst du nicht. Du kannst sie gleich vor den Duschen in ein Schließfach tun. Komm, wir können da direkt hingehen. ... Ach, stopp! Deine Badelatschen musst du auch in der Halle tragen.
 - Ach so, okay! Kommen wir denn jetzt hier zum Schwimmbereich?
 - Wir müssen durch die Duschen und uns vorher abspülen.
 - Oh, wieso denn vorher duschen? Müssen wir das nicht nachher machen?
 - Aus hygienischen Gründen und damit du dich ans kalte Wasser gewöhnst, soll man das vorher schon machen.
 - Ja gut okay, dann kann es jetzt losgehen, oder?
 - Am wichtigsten ist es hier im Schwimmbad, dass du nicht rennst oder vom Beckenrand springst. Aber jetzt geht's los!
- ”

Wo? Im Downloadbereich: 📍 A10

Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie verstanden haben. Erfragen Sie Erfahrungen und Gewohnheiten in Bezug auf Hallen- und Freibäder in ihrer Heimat und in Deutschland. Die Übung „Im Schwimmbad“ greift Wörter auf, die im Schwimmbad verwendet werden. Spielen Sie den Teilnehmenden die Audiodatei anschließend noch einmal vor.

Audio: Verabredung zur Fahrradtour

Was? Zwei Frauen telefonieren:

- *Silke hier!*
- *Hallo Silke, hier ist Angela! Wie war dein Tag? Hast du Lust, heute noch einen Kaffee trinken zu gehen? Ich bin gerade auf dem Heimweg.*
- *Oh, hallo Angela! Mein Tag war super. Ich wollte gleich eine Fahrradtour mit meinem Hund machen. Möchtest du nicht mitkommen?*
- *Ach, ich weiß nicht. Ich habe so starke Rückenschmerzen vom vielen Sitzen bei der Arbeit und bin ganz kaputt.*
- *Na, komm schon! Du hast schon die letzten zwei Male unsere Yogastunde ausfallen lassen, weil es dir nicht gut ging. Ich bin mir sicher, dass es dir nach einer Fahrradtour an der frischen Luft besser geht.*
- *Das mit den Yogastunden ärgert mich auch total! Ich musste die letzten Tage länger arbeiten, aber als Ausgleich bin ich abends noch eine große Runde spazieren gegangen.*
- *Oh ja, das kenne ich auch. Wenn man zu viele Termine hat, muss man aber trotzdem darauf achten, dass man sich im Alltag bewegt!*
- *Ja, stimmt schon. Dann hol mich doch mit Bello in einer halben Stunde bei mir zu Hause ab. Wir können beim Fahrradfahren weiterreden. So macht das doch viel mehr Spaß.*
- *Alles klar, dann bis gleich!*

Wo? Im Downloadbereich: 📄 A11

Wie? Besprechen Sie mit den Teilnehmenden, worüber die beiden Frauen telefoniert haben. Lassen Sie die Teilnehmenden ein Telefonat üben, in dem sie sich verabreden. Überlegen Sie gemeinsam, was man mit Freunden oder der Familie in der Freizeit unternehmen kann. Die Übungen „Aktiv am Wochenende“, „Freizeitangebote in unserer Umgebung“ und „Exkursion: Ausflugsziele“ liefern dafür ein paar Ideen.

Video: Freizeitaktivitäten

Was? Zwei Personen unterhalten sich in diesem Videoclip des Verbraucherzentrale Bundesverbandes über Verträge für Freizeitaktivitäten, wie z. B. Musikschule oder Fitnessstudio.

Wo? www.youtube.com, Suchbegriff „vzbv Freizeitaktivitäten“

Wie? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie verstanden haben. Halten Sie den Film dafür öfter an. Sprechen Sie danach über Verträge. Die Übung „Beitritt im Verein“ hilft dabei.



© Foto: luismolinero - stock.adobe.com

Freizeitangebote in unserer Umgebung

 A2	 Plenum, Zweierarbeit
 3-20	 AB 5.2, Hinweise zu Freizeitangeboten in der Umgebung, z. B. aus Tageszeitungen, Willkommensbroschüren oder anderen Flyern der Stadt oder Gemeinde, Mitteilungsblättern und VHS-Programmen
 45 Min.	 Die Teilnehmenden können sich über Freizeitangebote informieren und austauschen.

Ablauf:

- Sammeln Sie zur Vorbereitung Hinweise zu Freizeitangeboten (s. Material). Sollten Sie hier nicht ausreichend fündig werden, können Sie darüber hinaus auch Angebote aus dem Internet ausdrucken.
- Fragen Sie Ihre Teilnehmenden: Was kann man in Ihrer Stadt in der Freizeit machen? Welche Angebote gibt es? Sammeln Sie an der Tafel.
- Bilden Sie Zweiergruppen.
- Verteilen Sie die mitgebrachten Zeitungen, Broschüren etc. im Kursraum und bitten Sie die Teilnehmenden, sich in Zweierarbeit jeweils einen Hinweis auszusuchen.
- Verteilen Sie nun Arbeitsblatt 5.2 und bitten Sie die Teilnehmenden, die Informationen aus dem Material in die Vorlage zu übertragen. So entsteht eine Kurssammlung über Freizeitangebote, die die Teilnehmenden bei Interesse auch im Bekanntenkreis weiterreichen können.
- Anschließend präsentiert jede Gruppe ihr Freizeitangebot im Plenum, sodass alle informiert sind, welche Angebote vorhanden sind, bzw. eventuell auf ein neues Angebot aufmerksam werden.

Variante:

Sollte das Sprachniveau der Teilnehmenden sehr unterschiedlich sein, können Sie die Realien auch vorab präparieren (gezielter ausschneiden oder wichtige Informationen unterstreichen) und sie im Kursraum auf einzelne Stationen verteilen, die jeweils ein Sprachniveau repräsentieren.

Um die Kursteilnehmenden tatsächlich zum probeweisen Mitmachen im Sportverein oder Ähnlichem zu animieren, ist es hilfreich, eine (ehrenamtliche) Person in den Kurs einzuladen (z. B. von Beratungsstellen) oder gemeinsam die Geschäftsstelle eines Vereins zu besuchen.

AB 5.2

AB 5.2

Freizeitangebote in unserer Umgebung

Was wird angeboten? _____

Wer bietet es an? _____

Wann? _____

Wo? _____

Besonders geeignet für: Kinder Jugendliche
 Frauen Männer Senioren

Gibt es ein Kursniveau? _____

die Kosten: _____

die Telefonnummer: _____

die E-Mail-Adresse: _____

die Ansprechperson: _____

die Homepage: _____

© BZfE 2019. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

Sportarten



A2



Plenum



10-20



für die Variante: Bild-Wort-Karten mit Sportarten



15-20 Min.



Die Teilnehmenden können zehn Sportarten benennen.

Ablauf:

- Schreiben Sie die Begriffe „Vorname“ und „Lieblingssportart“ als Überschriften an die Tafel. Erklären Sie die Begriffe.
- Stellen Sie sich mit den Teilnehmenden im Kreis auf, sodass Sie etwas Bewegungsabstand haben.
- Erklären Sie die Übung: Alle Teilnehmenden sollen nacheinander ihren Vornamen und ihre Lieblingssportart nennen. Dies umfasst sowohl Sportarten, für die die Teilnehmenden sich interessieren, als auch solche, die sie aktiv betreiben.
- Beginnen Sie, indem Sie sich mit Vornamen und einer Lieblingssportart vorstellen. Machen Sie zu dieser Sportart eine entsprechende pantomimische Bewegung, die von den anderen Teilnehmenden nachgeahmt wird. Vorname und Bewegungsart können nach jeder Person an die Tafel geschrieben werden. Dann geht es im Uhrzeigersinn weiter. Es dürfen auch Sportarten mehrfach genannt werden.

Die Übung lässt sich auch auf A1 durchführen, wenn man davon ausgeht, dass nur wenige Sportarten bekannt sind, und die Lehrkraft bei der Benennung der Sportart unterstützt.

- Alle Tische und Stühle werden an den Rand geräumt und die Teilnehmenden stellen sich in die Mitte des Raumes. Auf ein Startsignal beginnen diese nun, sich gegenseitig nach ihrer Lieblingssportart zu fragen. Am Ende jedes Dialoges schreiben die Teilnehmenden ein Autogramm auf den Zettel ihres Gegenübers. Die Person, die als erstes ein Autogramm hinter jeder Sportart auf dem Zettel hat, gewinnt die Autogramm jagd.
- Nutzen Sie Bild- und Wortkarten aus dem Downloadbereich für ein Memospiel.

Varianten:

- Die Namen und Bewegungen aller vorangegangenen Personen müssen von der gesamten Gruppe ausgeführt werden, bevor die nächste Person sich vorstellt.
- Die Teilnehmenden müssen die Lieblingssportaktivität aus der Pantomime erraten, bevor sie sie nachahmen.
- Als Autogramm jagd: Diese Variante erfordert etwas mehr Zeit, etwa 20–30 Minuten und eine Pause. Bitten Sie alle Teilnehmenden, ihre jeweilige Lieblingssportart auf einen Zettel zu schreiben und Ihnen diesen zugeklappt zu geben. Geben Sie den Teilnehmenden eine andere Aufgabe, während Sie daraus eine Liste erstellen und kopieren. Verteilen Sie die Liste an alle Teilnehmenden. Für Teilnehmende auf Sprachniveau A1 sollten Sie geeignete Fragen vorgeben und an die Tafel schreiben. Ansonsten kann es dazu führen, dass keine Fragen gestellt werden, sondern nur auf die entsprechenden Stellen auf dem Blatt gezeigt wird. Nun beginnt die eigentliche Autogramm jagd:



Neu im Sportkurs

A1

Plenum, Zweierarbeit

2-20

für die Variante: ABs 5.3 und 5.4

15-30 Min.

Die Teilnehmenden können zehn Nomen mit Artikel zum Thema Sportkurs benennen.

Ablauf:

- Fragen Sie die Teilnehmenden: Welchen Sport machen Sie? Gehen Sie zu einem Sportkurs? Was für Sportkurse gibt es? Schreiben Sie alle genannten Kurse an die Tafel.
- Geben Sie den Teilnehmenden in Zweierarbeit einen Sprechauftrag. Schreiben Sie dafür Sätze an die Tafel, z. B.:
 - Welchen Sportkurs machen Sie? Machen Sie ...?
 - Ja, ich mache ...
 - Nein, ich mache kein/e ...
 - Und Sie?

Varianten:

Verteilen Sie Arbeitsblatt 5.3, lassen Sie es die Teilnehmenden ausfüllen und besprechen Sie es anschließend gemeinsam.

Nutzen Sie das Thema, um mit den Teilnehmenden Telefongespräche einzüben. Auf Arbeitsblatt 5.4 finden Sie beispielhaft ein Gespräch, das Sie als Lesetext nutzen können.

AB 5.3

AB 5.3
Neu im Sportkurs

Wie heißen die Wörter richtig? Verbinden Sie!
Schreiben Sie die Wörter mit Artikel!

Aerobic	band	_____
Yoga	raum	_____
Wasser	schuhe	_____
Lauf	kurs	der Aerobikkurs
Kurs	flasche	_____
Turn		
Sport		

AB 5.4

AB 5.4
Neu im Sportkurs

Lesen Sie!



Im Schwimmbad

A2-B1

Plenum, Zweierarbeit

2-20

ABs 5.5 und 5.6

25 Min.

Die Teilnehmenden kennen zehn Begriffe, die im Schwimmbad vorkommen. Sie können mit einfachen Sätzen beschreiben, wie man sich im Schwimmbad verhält.

Ablauf:

- Beginnen Sie die Übung mit der Frage, ob die Teilnehmenden schwimmen können und sprechen Sie darüber, wie oder wo sie es gelernt haben.
- Bei fortgeschrittenem Sprachniveau können Sie erzählen lassen, ob sie in ihrer Heimat gerne schwimmen gegangen sind und ob sie in Deutschland bereits in einem Schwimmbad waren. Sprechen Sie darüber, was dort gleich oder anders war als in ihrer Heimat.
- Lassen Sie die Teilnehmenden zu zweit Rücken an Rücken Platz nehmen.
- Teilen Sie für Sprachniveau A2 Arbeitsblatt 5.5 und für Sprachniveau B1 Arbeitsblatt 5.6 aus. Die Personen in Zweiergruppen haben schließlich dasselbe Arbeitsblatt mit unterschiedlichen Wörtern bzw. Lücken.
- Einer der beiden Teilnehmenden diktiert, der andere schreibt das Wort an die richtige Stelle. Dann wird gewechselt. Erlaubt ist, das Wort dreimal zu diktieren. Wurde es dann noch immer nicht verstanden, wird mit dem nächsten Wort fortgefahren.
- Anschließend werden die geschriebenen Wörter in Zweierarbeit überprüft und korrigiert.

In manchen Städten gibt es Angebote nur für Frauen. Das ermöglicht muslimischen Frauen, beim Schwimmen unter sich zu bleiben. Recherchieren Sie vorab die Möglichkeiten in Ihrer Region.

Rückendiktate trainieren alle Fertigkeiten auf vielfältige Weise. So müssen Wörter deutlich artikuliert und ebenso gelesen, gehört und geschrieben werden. Kursteilnehmende lernen außerdem das Inferieren (Füllen von Lücken bei Nichtverstehen) und Antizipieren (vorausschauendes Vorwegnehmen von Wortschatz).

AB 5.5

Im Schwimmbad

	Diktat schreiben (mit Artikel)	Fehlerfrei schreiben (mit Artikel)
Badeanzug		
Sprungturm		
Bademantel		
Ausgang		
Beckenrand		
Umkleekabine		
Dusche		
tauchen		
springen		

AB 5.6

Im Schwimmbad

In _____ ein _____

Im Schwimmbad

_____ fast _____ Stadt _____ Deutschland _____ es _____ Schwimmbad _____ kostet _____ Man _____ entweder _____ Tageskarte _____ eine _____ für _____ Stunden _____ Hier _____ Kasse _____ es _____ für _____ und _____ Männer _____ Anzeigsachen _____ man _____ einem _____ Bevor _____ ins _____ Ausrüst _____ geht _____ eine _____ gegen _____ und _____ Was _____ einem _____ im _____ in _____ Tasche _____ sind _____ Sie _____ vor _____ und _____ dem _____ auf _____ Boden _____ den _____ Schwimmbädern _____ es _____ Kiosk _____ ein _____ Restaurant _____ leckeren _____

Wer _____ schwimmen _____ darf _____ in _____ flaches _____ gehen _____ extra _____ Nichtschwimmer _____ Ein _____ passt _____ Viele _____ bieten _____ für _____ an. _____ kann _____ an _____ Kasse _____

Was ist mein Sportverein?

 A2-B1

 Plenum

 2-8

 Moderationskarten, Informationen zu lokalen Vereinen

 15 Min.

 Die Teilnehmenden können wiedergeben, welchen Sportverein sie interessant finden.

Ablauf:

- Schreiben Sie auf zwei bis vier Moderationskarten je einen Vereinsnamen und legen Sie sie an verschiedenen Orten im Raum aus. Am besten wählen Sie Vereine aus Ihrer eigenen Stadt, damit die Teilnehmenden einen direkten Bezug haben. Legen Sie Informationen über Mitgliedsbeitrag, Mitgliedsantrag usw. zu den jeweiligen Vereinen aus. Sie können auch Bildkarten mit den angebotenen Sportarten dazulegen.
- Klären Sie, ob die Teilnehmenden Vereine kennen und wissen, was Sportvereine bieten. In vielen Ländern gibt es keine vergleichbare Vereinskultur wie in Deutschland.
- Lassen Sie die Teilnehmenden umhergehen und sich das Material anschauen.
- Diskutieren Sie, welchen Verein die Teilnehmenden wählen würden.

Varianten:

- Für Teilnehmende auf Sprachniveau B1: Umschreiben Sie die Sportarten mit kurzen Sätzen auf Moderationskarten und legen Sie sie statt der Bilder zu den Vereinen. Z. B.:
 - Bei dieser Sportart spielt man 11 gegen 11 auf zwei große Tore.
 - Ziel des Spiels ist es, per Wurf in einen Korb Punkte zu bekommen.
 - Die Spielerinnen und Spieler jagen auf einem Eisfeld einem Puck hinterher.
 - Diese Sportart übt man im Wasser aus. Dabei kann man seinen Stil variieren.
 - Diese Sportart kann man zu zweit oder zu viert ausüben. Die Spielerinnen und Spieler haben Schläger in der Hand und schlagen einen kleinen gelben Ball über ein Netz.
 - Ziel dieser Sportart ist es, einen kleinen Ball über ein Netz zu schlagen. Das Netz ist dabei über eine Platte gespannt.
 - Hierbei bewegt man sich zu Musik mit einer Partnerin oder einem Partner.
 - Man führt unterschiedliche Bewegungen an verschiedenen Geräten aus. Dies findet in einer Halle statt.
 - Das Spiel kann man am Strand oder in der Halle spielen. Ziel ist es, einen Ball über ein Netz zu schlagen.



Beitritt im Verein



B1



Einzelarbeit, Plenum



1-20



AB 5.7



60 Min.



Die Teilnehmenden können mündlich wiedergeben, welche Informationen im Nutzervertrag eines Vereins vorkommen.

Ablauf:

- Klären Sie zu Beginn, was ein Verein ist. In vielen Ländern gibt es keine vergleichbare Vereinskultur wie in Deutschland oder Vereine sind eventuell nicht bekannt. Es sollten Beispiele für Vereine (Schachverein, Tischtennisverein, Fußballverein, Schäferhundverein ...) gesammelt werden, damit die Vielfalt deutlich wird. Im Anschluss sollte erklärt werden, dass ein Vertrag notwendig ist, um Mitglied im Verein zu werden.

AB 5.7

Beitritt im Verein

Füllen Sie den Vertrag aus!

Musterhausen
Sportverein
- Vertrag -

Beitritt zum Sportverein

der Name, der Vorname: _____
 der Geburtstag: _____
 die Straße, die Hausnummer: _____
 die PLZ, der Wohnort: _____
 die E-Mail-Adresse: _____
 die Telefonnummer: _____

Kinderbeitrag: 10,00 Euro/Monat
 Erwachsenenbeitrag: 20,00 Euro/Monat
 Ermäßigter Beitrag: 15,00 Euro/Monat
(Schüler, Studenten, Rentner, AIG-Empfänger, Geflüchtete)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.
 Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.
 Der Vertrag läuft mindestens ein Jahr. Er wird verlängert, wenn eine Kündigungsfrist von drei Monaten nicht eingehalten wird.

Ort, Datum, Unterschrift _____

- Besprechen Sie mit den Teilnehmenden, wie ein Vertrag aufgebaut ist. Leitfragen:
 - Was gibt es zu beachten in JEDEM Vertrag?
 - Wo finde ich (versteckte) Kosten?
 - Wo finde ich Angaben zur Laufzeit?
 - Wo muss ich welche (Konto-)Daten eintragen?
 - Wie lässt sich der Vertrag übertragen?
 - Was haben alle Verträge gemeinsam?
 - Wo finde ich Informationen?
 - Wie kann ich mich beraten lassen?
- Sprechen Sie mit den Teilnehmenden darüber, welche Entscheidungskriterien sie für den Beitritt in einen Verein haben. Fragen Sie dazu: „Was ist für Sie wichtig, wenn Sie einen Verein wählen?“
- Verteilen Sie das Arbeitsblatt. Erklären Sie schwierige Begriffe wie Allgemeine Geschäftsbedingungen, ermäßigt, Kündigungsfrist etc.
- Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Angaben in das Formular schreiben.
- Klären Sie anschließend, ob die Teilnehmenden die Vertragsbedingungen verstanden haben:
 - Welche Kosten kommen auf sie zu?
 - Wie lange gilt der Vertrag?
 - Endet der Vertrag automatisch nach einem Jahr?

Über das Bildungs- und Teilhabepaket der Bundesregierung können Kinder bis zu 10 Euro monatlich für die Vereinsmitgliedschaft erhalten! Weitere Infos: www.bmas.de, Suchbegriff „Bildungspaket“. Dort gibt es eine Deutschlandkarte mit Anlaufstellen in allen Bundesländern.



Foto: New Africa - stock.adobe.com

Bewegungsvideos erstellen



B1



Gruppenarbeit



3–20



PC mit Internet oder andere Möglichkeit, Videos zu zeigen, Smartphones der Teilnehmenden, Bewegungsvideo aus dem Downloadbereich



90 Min.



Die Teilnehmenden können Bewegungen schriftlich und mündlich beschreiben.

Ablauf:

- Zeigen Sie den Teilnehmenden das Beispielvideo aus dem Downloadbereich.
- Bilden Sie Dreiergruppen, gerne auch mit unterschiedlichem Sprachniveau.
- Jede Gruppe überlegt sich eine Bewegungsübung, die sie vorstellen möchte. Das kann z. B. eine Dehnübung oder etwas zur Kräftigung der Muskulatur sein. Anschließend schreiben die Teilnehmenden in ihrer Gruppe auf, welcher Text gesprochen und wie die Bewegung ablaufen soll.
- Nun werden innerhalb der Gruppe die Aufgaben verteilt. Eine/r macht die Bewegung vor, eine/r spricht den Text ein und eine/r filmt.
- Dann beginnen die Dreharbeiten mithilfe eines Smartphones.
- Wenn alle Teilnehmenden einverstanden sind, können die Videos innerhalb des Kurses geteilt werden. Sofern die technischen Möglichkeiten des Kursraumes dies zulassen (Internetverbindung, Laptop, Beamer oder Monitor), können sie außerdem im Plenum vorgestellt werden.



Exkursion: Ausflugsziele

 A1-B1

 Plenum

 3-20

 -

 120 Min.

 Die Teilnehmenden können Erwartungen an einen Ausflug formulieren.

Ablauf:

Überlegen Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden, auf welche Art von Ausflug sie Lust haben. Sammeln Sie Wörter an der Tafel bzw. am Flipchart, die für den Ausflug wichtig sein werden. Sie können die Teilnehmenden je nach Sprachniveau auch Erwartungen formulieren lassen. Hier ein paar Ideen für mögliche Ausflugsziele:

Besonders sinnvoll sind solche Ausflugsziele, die die Teilnehmenden anschließend selbst noch einmal besuchen oder nutzen können.

Erlebnisbauernhof

Von Maislabyrinth und Strohpypyramide bis zum Streichelzoo gibt es auf Erlebnisbauernhöfen insbesondere für Kinder viel zu entdecken. In Rundgängen, Führungen und Hofläden erhalten Erwachsene Informationen über den Anbau und die Herstellung von Lebensmitteln.

Stadtteilbibliothek

Bibliotheken bieten nicht nur Bücher zur Ausleihe an. Je nach Konzept und Standort bieten sie zahlreiche Programme, Aktivitäten und Schwerpunkte zum Teil speziell für Geflüchtete an, z. B.:

- Tageszeitungen aus fast allen Ländern der Welt
- Themenmediathek „Ankommen in Deutschland“
- Wörterbücher, Deutschlernmaterialien
- Kisten mit arabischen Kinder- und Jugendbüchern
- Führungen speziell für Migrantinnen und Migranten
- Kreativnachmittag für Erwachsene
- Bilderbuchkino für Kinder

Unabhängig davon sind sie ein Ort, an dem Menschen Informationen, aber auch Ruhe, Entspannung und Anschluss finden. Das Präsenzangebot kann jeder kostenfrei nutzen! Ein Bibliotheksausweis ist für Geflüchtete in manchen Städten kostenlos.

Botanische Gärten

Ein Besuch im Botanischen Garten kann insbesondere im Sommer für Entspannung sorgen. Geflüchtete erhalten häufig Ermäßigungen oder freien Eintritt. Ein besonderes Highlight bieten Gewächshäuser mit ihren tropischen Pflanzen und Tieren, die Besucherinnen und Besucher für kurze Zeit in Urlaubsstimmung versetzen oder manche sogar an die Heimat erinnern.

Offene Werkstatt

Offene Werkstätten stehen allen zur Verfügung, die handwerklich oder künstlerisch in Eigenarbeit aktiv sein wollen. Dort wird geteilt, was fürs Selbermachen nötig ist: Wissen und Materialien, Werkzeuge, Maschinen und Räume. Sie bieten den nötigen Raum für Eigeninitiative, selbstständiges Arbeiten und Gemeinschaft. Auf folgender Homepage gibt es eine Karte mit allen eingetragenen Werkstätten in Deutschland: <https://www.offene-werkstaetten.org/werkstatt-suche>



Führen Sie anschließend oder in der nächsten Kurseinheit die Exkursion durch. Sie können so bei den Teilnehmenden Hemmungen abbauen, einen fremden Ort zu betreten und sich dort zurechtzufinden.

Literaturverzeichnis

- Ahrenholz, Bernd; Oomen-Welke, Ingelore (Hrsg.) (2010): Deutsch als Zweitsprache. 2. Aufl. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren (Deutschunterricht in Theorie und Praxis: Bd. 9).
- Brücker, Herbert; Fendel, Tanja; Kunert, Astrid; Mangold, Ulrike (2016): Warum sie kommen, was sie mitbringen und welche Erfahrungen sie machen: Geflüchtete Menschen in Deutschland. Verfügbar unter <http://doku.iab.de/kurzber/2016/kb1516.pdf>, zugegriffen am 23.07.2018.
- Brücker, Herbert; Rother, Nina; Schupp, Jürgen (2016): IAB-BAMF-SOEP-Befragung von Geflüchteten: Überblick und erste Ergebnisse. Nürnberg: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Forschungsbericht: 29).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Niedersachsen (Hrsg.) (2018): Abschlussbericht des Projekts „Zu Gast in anderen Küchen“: gefördert vom Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Niedersachsen. Hannover.
- Dinsel, Sabine; Ndao, Malick; Ouédraogo, Dieudonné; Schümann, Anja (2018): Methodisch-didaktische Tipps zu IHR und WIR plus. München (Lehrerhandreichung: 3).
- Goethe-Institut e.V. (Hrsg.) (2013): Curriculare Vorgaben und Unterrichtsplanung. 1. Aufl. München: Klett-Langenscheidt (Deutsch Lehren Lernen: 6).
- Goethe-Institut e.V. (Hrsg.) (2014): Aufgaben, Übungen, Interaktion: Buch mit DVD. Stuttgart: Klett-Langenscheidt (Deutsch Lehren Lernen: 4).
- Groß, Margit (2016): Unterrichtstipps für Deutsch als Zweitsprache. In: DaZugehören Magazin (1).
- Kizilocak, Gülay; Sauer, Martina (2003): Umweltbewusstsein und Umweltverhalten der türkischen Migranten in Deutschland. Verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/short/k2337.pdf>, zugegriffen am 18.10.2018.
- Lohrer, Madita; Plinz, Claudia (2016): Das Ernährungsverhalten von Flüchtlingen in Deutschland: Nutritive, kulturelle und soziale Aspekte. In: Ernährung im Fokus, 16 (11-12).
- Reich, Hans H. (2011): Durchgängige Sprachbildung: Vortrag am 20. Mai 2011 beim Landesinstitut in Hamburg. Verfügbar unter <http://li.hamburg.de/contentblob/3850452/625e956eae-2a542606cd976255fd5a21/data/download-reich-sprachbildung.pdf>, zugegriffen am 26.09.2018.
- Rempe, Christina (2018): Halal: Essen nach den Regeln des Korans. Verfügbar unter www.bzfe.de, zugegriffen am 17.07.2018.
- Rieder-Hintze, Stephanie (2015): Völkerverständigung kulinarisch: Israel. In: Ernährung im Fokus, 15 (01-02).
- Rother, Nina (2009): Entwicklung von alltagsrelevanten Sprachfertigkeiten und Sprachkompetenzen der Integrationskursteilnehmer während des Kurses: Das Integrationspanel. Verfügbar unter http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/WorkingPapers/wp23-integrationspanel2.pdf?__blob=publicationFile, zugegriffen am 23.07.2018.
- Scheible, Jana A.; Rother, Nina (2017): Schnell und erfolgreich Deutsch lernen – wie geht das?: Erkenntnisse zu den Determinanten des Zweitspracherwerbs unter besonderer Berücksichtigung von Geflüchteten. Verfügbar unter http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/WorkingPapers/wp72-erfolgreich-deutsch-lernen-wie.pdf?__blob=publicationFile, zugegriffen am 24.07.2018.
- SchulePLUS Forum (2018): Wortschatz in niedrigen Niveaustufen einführen. Verfügbar unter <http://schule.org/themenseite/wortschatz-in-niedrigen-niveaustufen-einfuehren/#>, zugegriffen am 16.08.2018.
- Trim, John; North, Brian; Coste, Daniel (2013): Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen: Lernen, lehren, beurteilen [Niveau A1, A2, B1, B2, C1, C2]. München: Klett-Langenscheidt.
- Younso, Christin (2016): Was Flüchtlinge brauchen – ein Win-Win-Projekt: Ergebnisse aus einer Befragung in Erlangen. Kapitel VIII Bildung. Erlangen: FAU University Press (Erlanger Migrations- und Integrationsstudien: 1).

Hinweise zur Nutzung externer Links

Für Vollständigkeit, Fehler redaktioneller und technischer Art, Auslassungen usw. sowie die Richtigkeit der Eintragungen kann keine Haftung übernommen werden. Insbesondere kann keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen werden, die über weiterführende Links erreicht werden.

Anbieter sind für die eigenen Inhalte, die sie zur Nutzung bereithalten, nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Von diesen eigenen Inhalten sind Querverweise auf die von anderen Anbietern bereitgehaltenen Inhalte zu unterscheiden.

Die Verweise durch Hyperlinks auf Inhalte fremder Webseiten dienen lediglich der Information. Die Verantwortlichkeit für diese fremden Inhalte liegt allein bei dem Anbieter, der die Inhalte bereithält. Vor dem Einrichten des entsprechenden Verweises sind die Web-Seiten der anderen Anbieter mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen überprüft worden. Es kann jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit

von Informationen übernommen werden, die über weiterführende Hyperlinks erreicht werden. Der Inhalt der anderen Webseiten kann jederzeit ohne Wissen der Redaktion der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung geändert werden.

Für sämtliche Links auf diesen Seiten gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der durch Link von unserer Homepage aus erreichbaren Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Diese Erklärung gilt für alle Seiten dieser Homepage und die dort angebrachten Links.

Falls die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Internetredaktion um Mitteilung.

Die Internetredaktion der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung die bereitgestellten Informationen zu ändern, zu ergänzen oder zu entfernen.

Über das BZfE

Im Sinne einer zielgruppenspezifischen Kommunikation informiert das BZfE kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag der Verbraucherinnen und Verbraucher. Eingerichtet wurde diese Anlaufstelle für Ernährungsfragen vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). In einer neu geschaffenen Abteilung der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) wurden die bisherigen, ernährungsbezogenen Aktivitäten des ehemaligen aid infodienst e. V. mit den

Ernährungsbereichen der BLE zusammengefasst, um so Synergien zu nutzen und effektiver zu handeln. Beispielsweise mithilfe der Erkenntnisse aus der IN FORM Projektträgerschaft, den Ergebnissen der bundesweiten Vernetzungsstellen für Schulverpflegung oder der Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung „Zu gut für die Tonne!“.

Das Thema Nachhaltigkeit inspiriert das BZfE auch bei der Produktion der Medien!

Impressum

1777/2019

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Gesamtverantwortung

Bundeszentrum für Ernährung
Dr. Barbara Kaiser, BLE

Redaktion

Annika Bilo, BLE
Johannes Tholen, BLE

Text

Annika Bilo, BLE
Dr. Mareike Daum, BLE
Johannes Tholen, BLE
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Europa-Universität Flensburg
Svenja Langemack, Europa-Universität Flensburg
Dr. Nele Schlapkohl, Europa-Universität Flensburg

Fachliche Beratung

Eveliina Steinmetz und Sonja Schöndorf, Universität Siegen
Dr. Andreas Wojcik, Institut für berufliche Zukunft, Siegburg
Susa Karnick, Göttingen

Kompetenzmodell

Dr. Barbara Kaiser, BLE
Dr. Mareike Daum, BLE
unter Mitarbeit von Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Europa-Universität Flensburg
Dr. Nele Schlapkohl, Europa-Universität Flensburg

Gestaltung

CMS – Cross Media Solutions GmbH, Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

Druck

MKL Druck GmbH & Co. KG, Graf-Zeppelin-Ring 52, 48346 Ostbevern

Dieses Produkt wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

Bilder

Robert Kneschke – stock.adobe.com (Titelseite), weitere Bilder: siehe Seitenrand

ISBN 978-3-8308-1356-9

1. Auflage

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2019

Das vorliegende Material ist im Rahmen eines Kooperationsprojektes des Bundeszentrums für Ernährung und der Europa-Universität Flensburg unter Förderung von IN FORM entstanden.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages





Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de



Bestell-Nr.: 1777, Preis: 9,00 €