

Neues digitales Unterrichts-Programm in Schleswig-Holstein: AOK-Zuckerkompass fördert Ernährungskompetenz

Kiel (04.11.2021). Mit dem ‚AOK-Zuckerkompass‘ steht Lehrerinnen und Lehrern in Schleswig-Holstein ein digitales Programm zur Prävention und Gesundheitsförderung für den praktischen Unterricht in der Schule zur Verfügung. Es wurde speziell für die fünften bis achten Klassen an weiterführenden Schulen entwickelt und setzt auf einen Mix aus verschiedenen interaktiven Methoden der Wissens- und Kompetenzvermittlung rund um das Thema Zucker. „Ziel ist es, das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihres täglichen Zuckerkonsums zu schärfen und so ihre Ernährungskompetenz zu stärken“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Der ‚AOK-Zuckerkompass‘ kann unter www.aok.de/zuckerkompass kostenfrei heruntergeladen werden.

Rund 90 Gramm Zucker verzehrt ein Mensch in Deutschland pro Tag. Das sind etwa 30 Stück Würfelzucker. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt aber, nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Kalorien als Zucker aufzunehmen. Das entspräche einer Menge von circa 50 Gramm. Und diese Höchstmenge ist schnell erreicht: Denn Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln - so auch in Produkten, die gar nicht süß schmecken.

Die wenigsten Jugendlichen kennen ihren Zuckerkonsum und wissen, wie sie ihn reduzieren können. Der ‚AOK-Zuckerkompass‘ als digitales Medium will das Thema im Unterricht platzieren, auf interaktive Weise Wissen rund um den Zucker vermitteln und zur Diskussion anregen - mit dem langfristigen Ziel, den Zuckerkonsum in den Familien zu reduzieren. „Der hohe Zuckerkonsum hat weitreichende Folgen für die Gesundheit“, sagt Ackermann. So sind mittlerweile jeder zweite Erwachsene und jedes sechste Kind übergewichtig. Da Übergewicht ein entscheidender Risikofaktor für Diabetes, Bluthochdruck und Kreislauferkrankungen ist, spielt die Verringerung des hohen Zuckerkonsums eine maßgebliche Rolle.

Das Programm ‚AOK-Zuckerkompass‘ besteht aus 20 Lernbausteinen. Diese beinhalten Aufgabenstellungen für die Schulklassen, Animationen, Videosequenzen, interaktive Übungen, Experimente und Diskussionsvorschläge.



Im Modul „Geschmackstest Eistee“ stellen die Schülerinnen und Schüler beispielsweise Eistee-Mischungen in verschiedenen Süße-Graden her und küren gemeinsam ihren Favoriten. Gleichzeitig vergleichen sie die Eigenkreationen mit ungesüßten und gekauften Produkten. Ein anderer Lernbaustein setzt auf die spielerische Wissensvermittlung: Beim Scrabble geht es darum, Wörter zu finden, die für die größten Zucker-Verstecke stehen. Die Lernbausteine selbst sind genauso abwechslungsreich wie die Methoden der Wissensvermittlung. Das sogenannte „Blended Learning“ steht für ein didaktisches Konzept, das digitale und analoge Lernformen von Unterricht kombiniert. Zum Einsatz kommen dabei unter anderem digitale Tafelbilder sowie Arbeitsblätter zum Downloaden und ein Schüler-Workbook. Die Materialien beziehen auch das häusliche Umfeld der Schülerinnen und Schüler mit ein.

Der ‚AOK-Zuckerkompass‘ ist kostenfrei und die Materialien für Schülerinnen und Schüler beinhalten keinerlei Werbung. Auf der Website www.aok.de/zuckerkompass kann die Lehrkraft nach einer Anmeldung direkt loslegen. Für den Einsatz im Unterricht wird nur ein Beamer oder ein Whiteboard im Klassenzimmer benötigt. WLAN während des Unterrichts ist nicht nötig, denn die Materialien können vorher bequem heruntergeladen werden. „Wir unterstützen gerne dabei, gesundheitsfördernde Bedingungen für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte zu schaffen und so gesunde Strukturen an den Schulen aufzubauen“, sagt Ackermann.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.

Edisonstraße 70, 24145 Kiel
Telefon 0800 2655-505528
Mobil: 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

