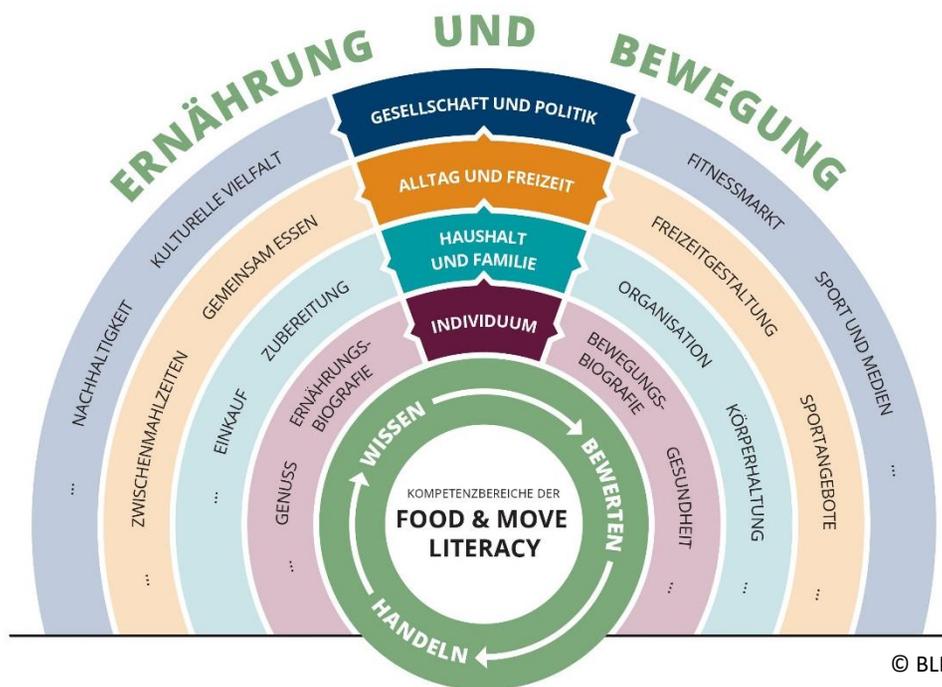


# Implizit Lesen und Schreiben lernen durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung



Heft 1

Projektübersicht

August 2020



# Implizit Lesen und Schreiben lernen durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung

## Projektübersicht

### **Ausführende Stelle:**

Europa-Universität Flensburg (EUF)  
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften  
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung  
Abteilung Sportwissenschaft

Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
[www.uni-flensburg.de](http://www.uni-flensburg.de)

Prof. Dr. Ulrike Johannsen & Dr. Nele Schlapkohl  
Katrin Lütjen  
Svenja Langemack

**Unter Mitarbeit von:**  
Anne Steenholdt

### **In Kooperation mit:**

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)  
in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und  
Ernährung (BLE)  
Dr. Barbara Kaiser  
Dr. Mareike Daum  
Annika Biló  
Petra Daniels

### **Gefördert und finanziert durch:**

Das IN FORM-Projekt wurde gefördert durch  
das Bundesministerium für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Be-  
schlusses des Deutschen Bundestages.

### **Laufzeit:**

01.07.2016–30.06.2020

## **Inhalt**

	Vorwort der Herausgeberinnen .....	4
1	Projektvorhaben.....	8
	Das Projekt .....	8
2	Food & Move Literacy .....	15
	Food & Move Literacy in der Erwachsenenbildung – Kompetenzanforderungen im Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung.....	15
	Kompetenzmodell .....	47
	Kompetenzraster .....	48
3	Buchstäblich fit.....	54
	Mit Food & Move Literacy lesen und schreiben lernen .....	54
4	Häppchenweise Deutsch .....	62
	Menschen mit Migrationshintergrund anhand von alltagsnahen Themen unterrichten .....	62



## ***Abkürzungsverzeichnis***

ALPHItEB	Alphabetisierung und Integration durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung
AP	Arbeitspakete
BLE	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
BZfE	Bundeszentrum für Ernährung
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
DaF	Deutsch als Fremdsprache
DaZ	Deutsch als Zweitsprache
EBALPHI	Ernährungsbildung und Bewegungsförderung im Kontext von Alphabetisierung und Integration
EUF	Europa-Universität Flensburg
HLS-EU-Q	European Health Literacy Survey Questionnaire
HLS-GER	Studie zur Gesundheitskompetenz / Health Literacy Survey
OECD	Organisation for Economic Cooperation and Development
REVIS	Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (2003–2005)
VHS	Volkshochschule
WHO	World Health Organisation (=Weltgesundheitsorganisation)

## **Abbildungsverzeichnis**

<b>Abbildung 1:</b> Struktur des Kooperationsprojektes zwischen EUF und BZfE.....	9
<b>Abbildung 2:</b> Netz- und Strukturplan: Übersicht über die geplanten Arbeitspakete (AP; Stand 2016). .....	9
<b>Abbildung 3:</b> Die drei Handlungsfelder der Food & Move Literacy und ihre unterschiedlichen Zielgruppen.....	10
<b>Abbildung 4:</b> Vorgehensweise in der Studie zu Food & Move Literacy im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung. ....	29
<b>Abbildung 5:</b> Kategorisierungssystem MAXQDA. ....	30
<b>Abbildung 6:</b> Auszug aus dem Kompetenzraster Food Literacy: Ernährung für Alphabetisierungskurse.....	33
<b>Abbildung 7:</b> Auszug aus Kompetenzraster Move Literacy: Bewegung für Alphabetisierungskurse. ....	34
<b>Abbildung 8:</b> Kompetenzmodell Food & Move Literacy innerhalb der Grundbildung.....	35
<b>Abbildung 9:</b> Das Material „Buchstäblich fit“: Arbeitsblätter, Handbuch und Wort-Bild-Karten .....	58
<b>Abbildung 10:</b> So beginnt ein Kapitel im Handbuch: Einleitung und Übersichtstabelle.....	59
<b>Abbildung 11:</b> Das Material „Häppchenweise Deutsch“ .....	63
<b>Abbildung 12:</b> Aufbau eines Kapitels.....	66
<b>Abbildung 13:</b> Aufbau des Kursleitermaterials.....	67
<b>Abbildung 14:</b> Arbeiten mit Wortlisten .....	68

# Vorwort der Herausgeberinnen

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

---

schon zur Zeit der Antragsstellung wurde durch die damalige Level-One-Studie (2011) aufgezeigt, dass es in Deutschland eine große Anzahl an Menschen gibt, die eine eingeschränkte Lese- und Schreibkompetenz aufweisen. Im Laufe des Projektes hat die neue LEO-Studie (2018) gezeigt, dass der Anteil der in Deutschland lebenden Menschen mit geringer Literalität bei 12,1 % liegt und somit 6,2 Millionen Menschen der Bevölkerung in Deutschland entspricht (2010: 7,5 Millionen). Hinzu kam, dass im Jahr 2015 ungefähr eine Million Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund nach Deutschland kamen. Die Herausforderung, damals wie heute, besteht darin, diese Menschen in die Gesellschaft zu integrieren. Einen Beitrag dazu kann der alltagsrelevante Food & Move Literacy-Ansatz leisten, welcher bezweckt, den Spracherwerb zu vereinfachen und den Lernenden einen Zugang zur Gesundheitsbildung zu ermöglichen.

Diese Hintergründe motivierten uns dazu, das Projekt „Spielend implizit Lesen und Schreiben lernen durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung – Alphabetisierung und Integration durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung (ALPHItEB)“ zu initiieren. Als Hauptziel wurden sprachensible, handlungs- und lebensweltorientierte Materialien zur Bildung von Erwachsenen mit und ohne Migrationshintergrund und zur schulischen Bildung entwickelt und bereitgestellt. Mit dem Kooperationspartner, dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), und durch Förderung der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) waren die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Projektdurchführung gegeben.

Sie halten nun eine Zusammenfassung des 4-jährigen IN FORM-Projektes in den Händen. Diese Handreichung zeigt auf, wie es gelingen kann, die Themen

Ernährung und Bewegung mit Lernanlässen im Lese-, Schreib- und Spracherwerb zu verknüpfen.

Das vorliegende Heft „Projektübersicht“ führt Sie mit verschiedenen Beiträgen durch das gemeinsame Projektvorhaben (Kapitel 1): von der Entwicklung und Vorstellung des Food & Move Literacy-Konzeptes (Kapitel 2) bis zu der Vorstellung der neu entwickelten Lehr- und Lernmaterialien (Kapitel 3 und 4).

In den weiteren Heften erwartet Sie eine kurze Darstellung der wissenschaftlichen „Evaluation im Rahmen des Kooperationsprojektes ALPHItEB“ (Heft 2) sowie eine „Evaluation im Rahmen des Kooperationsprojektes Spielbox ‚Aufgetischt!‘“ (Heft 3). Zusätzlich geben die beschriebenen elf Praxisbeispiele einen spannenden Einblick in den Materialeinsatz in verschiedenen Settings vor Ort.

Auf diese Weise möchten wir Ihnen die Potenziale, welche mit Food & Move Literacy in der Erwachsenenbildung sowie im schulischen Kontext einhergehen, näherbringen und uns mit dieser Projektübersicht an dieser Stelle bei allen Beteiligten bedanken. Denn solch ein Projekt lebt von dem besonderen Engagement und den Rückmeldungen zahlreicher Lehrkräfte, Dozierender und Ehrenamtler\*innen, die sich in vielfältiger Weise eingebracht haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, lassen Sie sich von unserer Zusammenstellung inspirieren!

*Ihr Team der Europa-Universität Flensburg*

## Liebe Leserinnen und Leser,

---

Essen, Trinken und Bewegen sind Themen, die für jeden Menschen essenziell und kulturell prägend sind. Deshalb bieten sie besonders viele Anlässe, um den Dialog zwischen einander kulturell oder sozial Fremden anzuregen. Gleichzeitig ist es eine gesellschaftliche Aufgabe, Informationen und Kompetenzen zu diesen Themen in alle Schichten und Lebensbereiche weiterzugeben, damit eine gesundheitsförderliche und interkulturelle Entwicklung und Teilhabe für jeden Menschen in Deutschland möglich werden kann.

Der Food & Move Literacy Ansatz verbindet die alltagsnahen Themen Ernährung und Bewegung mit dem Kompetenzerwerb in anderen Bereichen, im vorliegenden Fall mit dem Schrift-Spracherwerb. Somit können in Alphabetisierungs- und Grundbildungskursen sowie in Sprach- und Integrationskursen handlungsorientierte und niedrigschwellige Lernprozesse gestaltet werden. Durch die implizite Verknüpfung der Lernprozesse mit Ernährung und Bewegung werden Kompetenzen zur Bewältigung des Alltags gefördert und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung gestärkt. Das fördert die Teilhabe am Alltagsleben sowie den Zugang zu Bildung und Beruf.

Die hohe Anzahl an Menschen mit geringer Literalität sowie Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund in Deutschland auf der einen Seite und die erfolgsversprechenden Möglichkeiten von Food & Move Literacy auf der anderen Seite gaben die Idee zur Maßnahme „Ernährungsbildung und Bewegungsförderung im Kontext von Alphabetisierung und Integration (EBALPHI)“. Sie wurde in Kooperation mit der Europa-Universität Flensburg erfolgreich umgesetzt. Die Ergebnisse können Sie hier lesen.

Im Rahmen des Kooperationsprojektes wurden sowohl für den Alphabetisierungs- und Grundbildungsbereich als auch für den Deutsch als Fremdsprache-Bereich anschauliche Lehr- und Lernmaterialien entwickelt, erstellt und bundesweit bekannt gemacht. Die entstandenen Kursleiterhandbücher „Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung“ und „Häppchenweise Deutsch - Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“ sowie die Spielbox „Aufgetischt! Spielend

Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken“ bilden die unterschiedlichen sozialen und kulturellen Gewohnheiten und Bedürfnisse der Lernenden mit ab. Sie erleichtern ihnen so den Zugang und ermöglichen die Identifizierung mit den Inhalten. Ein hoher Alltags- und Kulturbezug gilt als Erfolgsfaktor für das Erlernen von Sprache in Wort und Schrift und anderen Aspekten der Grundbildung. Die Rückmeldungen aus Kursleiterfortbildungen sowie die Evaluation zum Einsatz der Materialien zeigen deutlich: Mit den Übungen gelingt es bildungsferne Zielgruppen zu erreichen, zu motivieren und sie in ihrem Lernerfolg zu bestärken. Der flexible Einsatz der Lehr- und Lernmaterialien bietet dazu zahlreiche Möglichkeiten, in die wir Ihnen mit den vorliegenden Berichten einen kleinen Einblick geben möchten. Der stetige Austausch mit den Lehrenden und Lernenden hat sehr zum Erfolg der Materialien beigetragen - dafür möchten wir uns sehr herzlich bei allen Beteiligten bedanken.

Wir wünschen viel Freude und Erfolg mit den Materialien!

*Ihr Team des Bundeszentrums für Ernährung*

# O1 | Projekt- vorhaben

*Das Projekt ALPHItEB wurde von Frau Prof. Dr. Ulrike Johannsen (Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung) und Frau Dr. Nele Schlapkohl (Abteilung Sportwissenschaft) der Europa-Universität Flensburg (EUF) initiiert und kooperativ mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) umgesetzt. In diesem Text werden der Projektablauf und die Ziele kurz beschrieben sowie die Notwendigkeit aufgezeigt.*

## **Das Projekt**

---

*Prof. Dr. Ulrike Johannsen & Dr. Nele Schlapkohl*

### **Ablauf des Projektes**

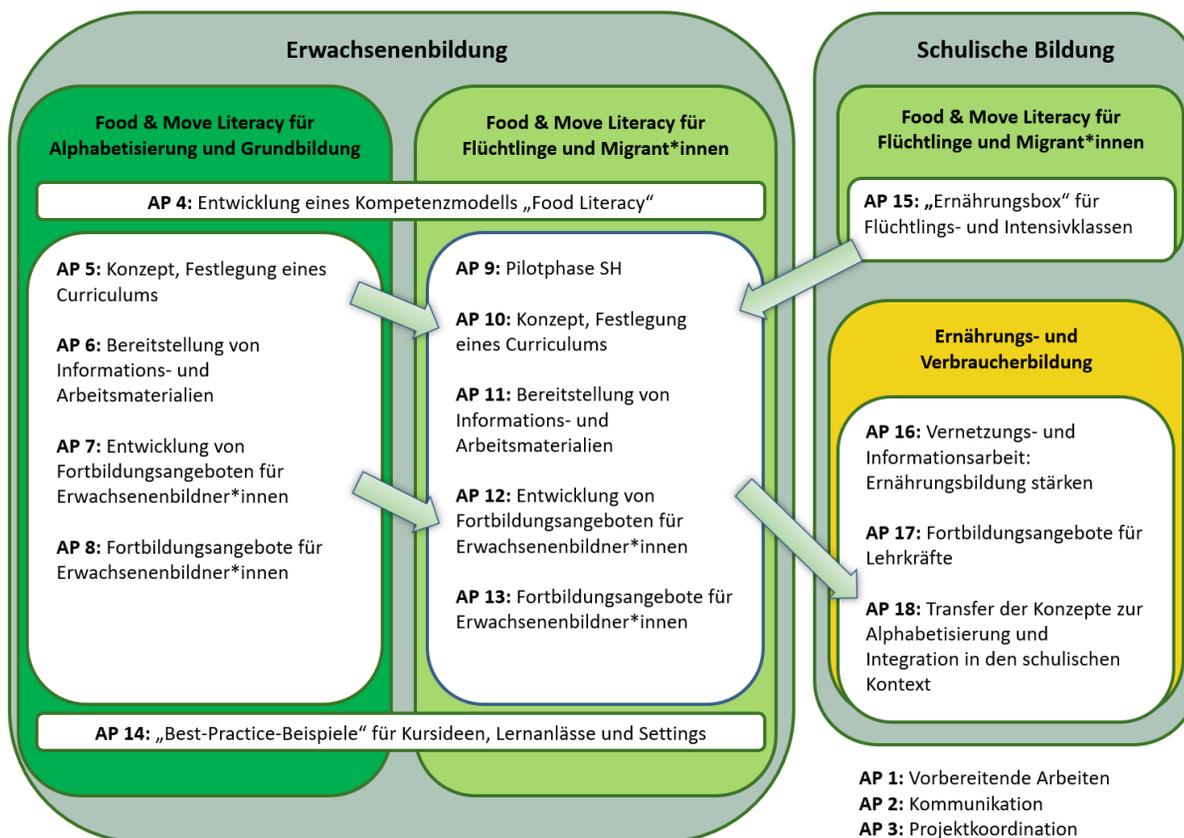
Grundlage der kooperativen Vorgehensweise war die Durchführung des BZfE-Projektes „Ernährungsbildung und Bewegungsförderung im Kontext von Alphabetisierung und Integration“ (EBALPHI) und des Projektes „ALPHItEB“ der Europa-Universität Flensburg. Das Projekt ALPHItEB wurde durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM finanziell gefördert. Ziel der Kooperation war es, (a) die vorhandenen Konzepte zu Food & Move Literacy weiterzuentwickeln, (b) diese in Lehr- und Lernmaterialien zu überführen und (c) bundesweit zu verbreiten. Food & Move Literacy sollte in diesem Zusammenhang in Alphabetisierungs- und Grundbildungskursen sowie in Sprach- und Integrationskursen als pädagogisches Konzept eingesetzt werden. Während die Europa-Universität Flensburg für die Entwicklung und Erprobung der Konzepte in einer Pilotphase in Schleswig-Holstein zuständig war und zudem die begleitende Evaluation des hier beschriebenen Bundesprojektes durchführte, befasste sich das BZfE-Vorhaben mit der Anpassung der regionalen Konzepte und Ansätze für eine bundesweite Verbreitung, der Erstellung der Materialien sowie der Durchführung bundesweiter Fortbildungen (Abb. 1).



**Abbildung 1:**  
Struktur des Kooperationsprojektes zwischen EUF und BZfE.

Im Rahmen der Projektplanung wurde zusätzlich ein Strukturplan des Projektes mit den Arbeitspaketen erstellt (Abb. 2). Das Projekt gliederte sich in die drei Handlungsfelder (1) Food & Move Literacy für **Alphabetisierung und Grundbildung**, (2) Food & Move Literacy für die **Integration von Migranten und Flüchtlingen** und (3) Food & Move Literacy für **Schulische Bildung**.

**Abbildung 2:**  
Netz- und Strukturplan: Übersicht über die geplanten Arbeitspakete (AP; Stand 2016).



Dabei sprechen die Handlungsfelder **Alphabetisierung und Grundbildung** und **Integration von Migranten und Flüchtlingen** unterschiedliche Zielgruppen an (Abb. 3). Dies ist sowohl auf der Ebene der Kursteilnehmer\*innen (z. B. Deutsch als Erstsprache, Deutsch als Fremd-/Zweitsprache) als auch auf der der Kursleitenden (Dozent\*innen, Lehrer\*innen, ehrenamtlich Tätige etc.) zu berücksichtigen und daher auch mit anderen didaktischen Anforderungen verbunden. Außerdem sind die Zuständigkeiten und Strukturen von der Ebene der einzelnen Bildungseinrichtung bis hin zur ministeriellen und verwaltungstechnischen Ebene unterschiedlich. Transfermöglichkeiten und Synergieeffekte wurden zwischen den Handlungsfeldern im Projekt systematisch berücksichtigt.

**Abbildung 3:**  
Die drei Handlungsfelder der Food & Move Literacy und ihre unterschiedlichen Zielgruppen.



## Wissenschaftlicher Hintergrund

Zusammengefasst besagten die Erkenntnisse des damaligen wissenschaftlichen Standes, dass Pädagog\*innen, Dozent\*innen, Lehrer\*innen und Sozialarbeiter\*innen sowohl professionelle als auch individuelle Lehr- und Lernmaterialien benötigen, um diese Zielgruppen bestmöglich in ihrer Alltags-, Lese- und Schreibkompetenz zu unterstützen. Allgemein betrachtet wird die Förderung der Lese- und Schreibkompetenz durch den Literacy-Ansatz beschrieben und durch vorhandenes Lernmaterial unterstützt (Groeneveld et al., 2011). Dieser Lernprozess kann durch die Verknüpfung mit gesundheitsfördernden Themen erweitert werden. Bei dem Konzept **Food & Move Literacy** wird neben der Lese- und Schreibkompetenz auch das Gesundheitsverständnis der Zielgruppen implizit mit beeinflusst, denn die Alltagsthemen Ernährung und Bewegung eignen sich in einem besonderen Maße dazu, integrierendes Lernen zu fördern und begleitendes Lernmaterial einzusetzen (Johannsen & Schlapkohl, 2015). Der Food & Move Literacy-Ansatz beinhaltet die Fähigkeit, den Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd zu gestalten (in Anlehnung an Müller & Groeneveld, 2015; Johannsen & Schlapkohl, 2015). Mithilfe dieses Ansatzes werden besonders schwer erreichbare Lern- und Zielgruppen motiviert, ihre Alltagskompetenz selbstverantwortlich weiterzuentwickeln.

Im Rahmen des Projektes wurden ein Kompetenzmodell sowie die Kompetenzraster Food & Move Literacy wissenschaftlich hergeleitet sowie durch Expert\*innen-Interviews überprüft (vgl. Kapitel 2). Das entwickelte Kompetenzmodell sowie die Kompetenzraster dienten als zentrale Elemente, um die Lehr- und Lernmaterialien der drei Handlungsfelder zu entwickeln und zu evaluieren.

## Hauptziele und Teilziele des Projektes

Das **Hauptziel** des Projektes war es, die Handlungsfelder Alphabetisierung und Grundbildung, Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund sowie schulische Bildung mit gesundheitsförderlichen Themen (Ernährung & Bewegung) zu verbinden und ein implizites Lernen zu ermöglichen. Die gesundheitlichen Probleme der Bevölkerung sind nach wie vor schicht- und bildungsabhängig. Daher sollte das gesellschaftspolitische Ziel unterstützt werden, Personen mit geringer Literalität sowie Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund zu integrieren und ihnen den Zugang zu Bildung, Beruf und gesundheitlichen Themen zu ermöglichen.

Die **Teilziele** des Projektes waren:

- (1.) die Weiterentwicklung und Testung von bestehenden Materialien aus dem Bereich Grundbildung für erwachsene gering Literalisierte innerhalb Schleswig-Holsteins, um die Materialien für eine bundesweite Verbreitung anzupassen und vorzubereiten,
- (2.) die Neuentwicklung, Anpassung und Testung der Materialien für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund sowie deren Erprobung und Evaluierung innerhalb einer Pilotphase zunächst in Schleswig-Holstein,
- (3.) die Entwicklung und Erprobung von Fortbildungskonzeptionen für Dozent\*innen für die Bereiche Alphabetisierung, Integration und Schulische Bildung innerhalb Schleswig-Holsteins,
- (4.) die Weiterentwicklung und Evaluierung der „Spielbox“ mit Beteiligung des schleswig-holsteinischen Bildungssystems,
- (5.) die Evaluierung der vom BZfE angebotenen, bundesweiten Fortbildungen zu den entstanden Materialien durch die EUF.

## Evaluation

Wissenschaftlich untersuchte Konzepte sollten durch das Projekt in die Praxis transferiert werden. Aufgabe der Evaluation war es daher, die entwickelten Konzepte durch quantitative und qualitative Erhebungen zu analysieren. Die Evaluation orientierte sich an den Standards für Evaluationen der Gesellschaft

für Evaluation e. V. (2002). Das Design beinhaltete einen Mixed-Methods-Ansatz mit qualitativen und quantitativen Analysen. Auf der Ebene der qualitativen Analysen wurden episodische Interviews mit Lehrkräften und Expert\*innen sowie Fokusgruppeninterviews mit Zielgruppen durchgeführt und inhaltsanalytisch ausgewertet. Die quantitative Analyse beinhaltete Fragebogenerhebungen mit offenen und geschlossenen Fragen, wie beispielsweise Befragungen zum Einsatz der Materialien und zu den Fortbildungen. Alle im laufenden Projekt erzielten Zwischenergebnisse wurden durch wissenschaftliche Begleitung festgehalten und dem BZfE zur bundesweiten Verbreitung zur Verfügung gestellt.

### **Verstetigung**

Die entwickelten Materialien zur Bildung von Erwachsenen mit und ohne Migrationshintergrund sowie zur schulischen Bildung wurden bundesweit bekannt gemacht. Auch nach Projektende werden die im Rahmen des Projektes erstellten Materialien über den Kooperationspartner BZfE weiter bereitgestellt. Darüber hinaus werden die qualitätsgesicherten Fortbildungskonzepte für Food & Move Literacy an unterschiedliche Institutionen zum weiteren Einsatz und Nutzen zur Verfügung gestellt.

## Literatur

- Gesellschaft für Evaluation e. V. (2002). Standards für Evaluation. Online verfügbar unter: [https://www.degeval.org/fileadmin/DeGEval-Standards/STANDARDS\\_2008.pdf](https://www.degeval.org/fileadmin/DeGEval-Standards/STANDARDS_2008.pdf).
- Groeneveld, M.; Grünhagen-Monetti, M.; Klinger, M.; Wilhelmi, I. (2011). Food Literacy im Alphabetisierungskurs. Lesen und Schreiben schmackhaft machen. Alphabetisierung und Bildung, Johannes-Gutenberg-Universität (Hrsg.), Mainz.
- Grotlüschen, A.; Riekman, W. (2011). leo. – Level-One Studie. Presseheft. Universität Hamburg, Hamburg. Online verfügbar unter <http://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/>
- Müller, C.; Groeneveld, M. (2015). Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Food Literacy.
- Johannsen, U.; Schlapkohl, N. (2015). Interkulturelle Kompetenzen der Ernährungs- und Bewegungsförderung: Ein Forschungsprojekt mit Praxistransfer. In: Ernährungsumschau. 62 (3), 44–51 (Peer Review).

# 02 | Food & Move Literacy

*Als Grundlage der Materialentwicklung und Evaluation mussten die Kompetenzanforderungen der Food & Move Literacy systematisch beschrieben werden. Der folgende Beitrag beschreibt das Vorgehen im Projekt ALPHItEB. Nach der Festlegung der Kompetenzanforderungen wurden im nächsten Schritt ein entsprechendes Kompetenzraster und -modell erstellt. Als letzte Instanz folgte die fundierte und empirische Sicherung. Bei diesem Beitrag handelt es sich um einen Artikel, welcher von Frau Prof. Dr. Johannsen, Frau Dr. Schlapkohl und Frau Dr. Kaiser erstmals in der Zeitschrift für Weiterbildungsforschung veröffentlicht wurde (Erstveröffentlichung: Zeitschrift für Weiterbildungsforschung 42, 265–287 (2019)).*

## **Food & Move Literacy in der Erwachsenenbildung – Kompetenzanforderungen im Bereich der Alphabetisierung und Grundbildung**

---

*Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Dr. Nele Schlapkohl & Dr. Barbara Kaiser*

**Zusammenfassung** Die Förderung von Ernährungs- und Bewegungskompetenzen bei Lerngruppen hat vor allem die Unterstützung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstils zum Ziel. Die schulische Allgemeinbildung hat zu diesen Themen differenzierte Bildungspläne mit grundlegenden Inhalten und Kompetenzen entwickelt. Im Bereich der Erwachsenenbildung gibt es zwar eine umfassende Gesundheitsbildung, in die Aspekte der Ernährung und Bewegung gleichermaßen einfließen. Im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung sind allerdings nur wenige Lernangebote vorhanden, die ernährungs- und bewegungsbezogene Themen zum Gegenstand haben. Es fehlen qualitätsgesicherte Materialien, die beide Handlungsfelder mit der Grundbildung verknüpfen und eine alltagsnahe Gesundheits-, Ernährungs- und Verbraucherbildung fördern. Damit die Angebote inhaltlich geplant sowie Materialien entwickelt und evaluiert werden können, ist die Entwicklung eines Kompetenzrasters und -modells hilfreich, welche die Kompetenzanforderungen und Lerninhalte von *Food & Move Literacy* systematisch

beschreiben. Raster und Modell werden im Rahmen dieses Artikels vorgestellt. Eine theoretische Fundierung und empirische Ableitung für den Lerngegenstand Ernährung und Bewegung werden aufgezeigt und der Nutzen für Programmplanende sowie Dozent\*innen im Kontext von Weiterbildungen erläutert.

## **1 Ausgangslage und Problembeschreibung**

Der Bedarf an der Formulierung von Grundbildungskompetenzen wird durch die Ergebnisse der *Leo. Level-One*-Studie sowie der PIAAC-Studie (*Programme for the International Assessment of Adult Competencies*) der Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) belegt (vgl. Grotlüschen & Riekmann, 2012; OECD, 2012). Diese besagen, dass in Deutschland aktuell 14,5% der erwachsenen Bevölkerung als sogenannte Menschen mit geringer Literalität gelten. Funktionaler Analphabetismus ist gegeben, wenn die schriftsprachlichen Kompetenzen von Erwachsenen niedriger sind als diejenigen, die minimal erforderlich sind und als selbstverständlich vorausgesetzt werden, um den jeweiligen beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden und gesellschaftliche Teilhabe zu garantieren. Von einem größeren Teil der deutschen Bevölkerung werden Texte demnach nur auf einem sehr basalen Niveau verstanden, diese Personen können somit als „nur gering literalisiert“ bezeichnet werden (vgl. Nickel, 2014). Funktionaler Analphabetismus ist eine sich historisch und kulturell wandelnde Größe und definitorisch schwer zu fassen. Ferner ist das dahinter stehende Problem kaum individuell, sondern gesellschaftlich und strukturell zu lösen (vgl. Nickel, 2014).

Die bildungspolitische Bedeutung der Themen Grundbildung und Alphabetisierung wird in den neueren Entwicklungen auf nationaler Ebene sichtbar. So verfolgen die Nationale Strategie für Alphabetisierung und Grundbildung und die 2015 ausgerufene Nationale Dekade der Alphabetisierung das Ziel, die Lese- und Schreibfähigkeiten von Erwachsenen in Deutschland innerhalb der nächsten zehn Jahren deutlich zu verbessern, u. a. durch die Entwicklung und

Gestaltung neuer Kurskonzepte<sup>1</sup> (vgl. BMBF, 2012). Für die Entwicklung sowohl von Kurskonzepten als auch von Lehr- und Lernmaterialien ist es unabdingbar, grundlegende Kompetenzen für betroffene Lerngruppen zu definieren (vgl. Weinert, 2001), denn nach wie vor ist die Orientierung an Kompetenzen eine der wichtigsten Grundlagen bei der curricularen Planung und Betrachtung pädagogischer Praxis im Bereich der Allgemein- und Erwachsenenbildung. Gerade innerhalb der Erwachsenenbildung sind die Entwicklung und Gestaltung von Angeboten Teil des didaktischen Handelns professionell Planender und sollten sich sowohl am gesellschaftlichen Bedarf als auch an den Adressatinnen und Adressaten sowie dem Bildungsauftrag der Institution orientieren (vgl. Mania & Tröster, 2015b).

### **1.1 Auswirkungen geringer Literalität**

Eine geringe Schreib- und Lesekompetenz, sogenannte Literalität, ist gesellschaftlich betrachtet aus mehreren Gründen problematisch. Ein großes Ausmaß an geringer Grundbildung ist mit ökonomischen und volkswirtschaftlichen Nachteilen verbunden. Obwohl diese in Deutschland bisher noch nicht hinreichend untersucht wurden, ergeben sich laut OECD (2012) Korrelationen zwischen der Lesekompetenz der Bevölkerung eines Landes und der Arbeitsproduktivität und dem Bruttoinlandsprodukt<sup>2</sup> (vgl. Nickel, 2014).

Hinzu kommt, dass eine geringe Literalität auch einen Einfluss auf die Gesundheit der betroffenen Menschen hat. Nach Nickel (2014) korreliert eine geringe Schriftsprachkompetenz statistisch signifikant mit dem häufigeren Auftreten diverser Krankheiten und einem ungesunden Lebensstil. Welche gesundheitlichen Nachteile durch eine geringe Lese- und Schreibkompetenz entstehen, wurde allerdings noch nicht explizit untersucht. Bekannt sind bisher die gesundheitlichen Nachteile, die mit einem geringen sozioökonomischen Status

---

<sup>1</sup> Mit bis zu 180 Mio.€ für Alphabetisierungsprojekte sollen Kurskonzepte und Selbstlernmöglichkeiten gefördert werden.

<sup>2</sup> Ein Plus von 1 % über dem Durchschnitt eines Landes im Bereich der Lesekompetenz erzielt eine Steigerung von 2,5 % im Bereich der Arbeitsproduktivität und ein Wachstum von 1,5 % des gesamten Bruttoinlandsprodukts.

einhergehen und die an dieser Stelle aufgezeigt werden sollen. Ein Aufwachsen in sozioökonomischer Unsicherheit und in bildungsfernen Elternhäusern mit geringer Literalität ist oft Ausgangspunkt von Problemen beim Erwerb der Schriftsprache (vgl. Nickel, 2014). Auch Bremer und Pape (2016, S. 151) stellen einen „Zusammenhang zwischen literaler Kompetenz und sozialer Herkunft bzw. Zugehörigkeit“ fest. Die Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) „Gesundheit in Deutschland“ (RKI, 2015) zeigt eindrücklich: Wer einen niedrigen sozioökonomischen Stand hat, erkrankt häufiger und hat eine deutlich niedrigere Lebenserwartung. Die Studie hat außerdem gezeigt, dass Menschen mit geringer Schulbildung in Bereichen der Prävention und gesundheitlichen Aufklärung Defizite aufweisen, beispielsweise erkennen sie Krankheiten weniger schnell. Ferner geht ein niedriger sozioökonomischer Status häufiger mit Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Depressionen einher. Beschäftigte mit einem niedrigen beruflichen Status haben außerdem überdurchschnittlich mehr Krankheitstage pro Jahr. Döbert und Anders (2016, S. 446–450) betonen: „Menschen ohne Schrift haben grundsätzlich kaum Zugang zu gesundheitlichen Ressourcen und Informationen“ und seien „überdurchschnittlich stark durch gesundheitliche Probleme belastet“. Die internationale PIAAC-Studie zeigt den Zusammenhang zwischen der Lesekompetenz und dem Erwerbseinkommen für unterschiedliche Länder auf. In allen untersuchten Ländern erzielen Personen mit diesbezüglich höheren Kompetenzen im Mittel höhere Erwerbseinkommen. Für Deutschland zeigt die Studie, dass eine Erhöhung der Lesekompetenz um 10 Punkte mit einer Einkommenserhöhung des Erwerbstätigen um 2 % einhergeht (vgl. Rammstedt et al., 2015).

Die RKI-Studie offenbart auch, dass bereits im Kindes- und Jugendalter die gesundheitliche Entwicklung mit der sozialen Herkunft assoziiert ist. So treten Entwicklungsrisiken (ungesunde Ernährung, Übergewicht oder Verhaltensauffälligkeiten) bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen häufiger auf. Dies bedeutet, dass der sozioökonomische Status des Elternhauses besonders

prägend für die Gesundheit der nachwachsenden Generation ist (vgl. RKI, 2015). Nach Kickbusch und Hartung (2015, S. 10) ist das „Bewusstsein gesellschaftlicher Ungleichheit in der Gesundheit bereits geschärft – sowohl in Hinblick auf die sozialen Determinanten von Gesundheit wie auf zunehmende Ungleichheiten. Die Frage nach der Solidarität stellt sich angesichts neuer Probleme auf neue Weise: zwischen Reich und Arm, Jung und Alt sowie Gesund und Krank“. Auch würden „die Schnittpunkte dieser drei Solidaritäten“ derzeit neu verhandelt. Unsere Gesellschaft sei herausgefordert, weiter „geöffnet und demokratisiert“ zu werden, denn „Bürgerinnen und Bürger verlangen (und schaffen) Transparenz und Partizipation“ (Kickbusch & Hartung, 2015, S. 10–11).

Mit der nationalen Studie zur Gesundheitskompetenz HLS-GER wurden erste repräsentative Daten zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland vorgelegt. Auch diese Studie macht auf soziale Ungleichheiten zwischen den Bevölkerungsgruppen aufmerksam. Die Ergebnisse zeigen, dass 71 % der Personen mit Migrationshintergrund, 62 % der Personen mit geringem Bildungsniveau und 78 % derjenigen mit niedrigem Sozialstatus eine vergleichsweise eingeschränkte (inadäquate) Gesundheitskompetenz aufweisen. Auch haben 73 % der Menschen mit einer chronischen Krankheit häufiger eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz als der Durchschnitt der Bevölkerung (vgl. Schaeffer et al., 2016). Vergleichbare Daten speziell zur Ernährungskompetenz in Deutschland liegen bisher nicht vor.

Aus diesen Gründen ist die gesundheits- und bildungsbezogene Auseinandersetzung mit dem Phänomen einer geringen Literalität bei Erwachsenen besonders drängend und wird mit dem vorliegenden Beitrag aufgegriffen. Ferner werden integrative Ansätze und Maßnahmen beschrieben, wie funktionaler Analphabetismus einzudämmen wäre.

## 1.2 Möglichkeiten einer Gesundheits- und Lebensweltorientierung

Ein hoher Alltags- und Kulturbezug gilt als Erfolgsfaktor für das Erlernen von Sprache und anderen Aspekten der Grundbildung. Anerkannte Konzepte für die Grundbildung Erwachsener nehmen die Erkenntnis auf, dass es für einen gelingenden Unterricht nicht ausreicht, nachholende Alphabetisierung lediglich als eine relativ isoliert verstandene Schriftsprachvermittlung anzugehen. Bewährt hat sich vielmehr in der Kurspraxis eine Bezugnahme auf die Erfahrungen aus dem Alltagsleben der Teilnehmenden. Eine Alltags- und Lebensweltorientierung steht damit für eine Lehr- und Lernkultur, in der Teilnehmende die „Aneignung sachlogischen Wissens, also ihren Unterrichtsstoff mit ihren Erfahrungen und lernbiografischen Ressourcen verknüpfen können“ (Brödel, 2012).

Dabei ist zu berücksichtigen, dass Lernen nicht nur eine kognitive Dimension hat. Wirksame Angebote zur Alphabetisierung bezogen auf eine Ernährungs- und Bewegungskompetenz<sup>3</sup>, sogenannte *Food & Move Literacy*, berücksichtigen neben den kognitiven Kompetenzbestandteilen gleichberechtigt auch die emotionale Dimension der Gefühle und der Motivation sowie die soziale Dimension der Kommunikation und Kooperation – alle drei eingebettet in den gesellschaftlich situierten Kontext (vgl. Illeris, 2010; Johannsen & Schlapkohl, 2015; Groeneveld et al., 2011a).

Verschiedene Projekte in Alphabetisierungskursen konnten zeigen, dass sich gerade die Themen Ernährung und Bewegung durch ihren Alltags- und Kulturbezug und ihre motivationalen und emotionalen Kompetenzbestandteile sehr gut dafür eignen, die deutsche Sprache in Wort und Schrift zu erlernen (vgl. Johannsen & Schlapkohl, 2015; Groeneveld et al., 2011a; Büning-Fesel, 2008). Darüber hinaus leisten die Themen einen Beitrag zu einer Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Die Lebensqualität und die Gesundheit der Teilnehmenden können gestärkt werden. Übungen zu *Food & Move Literacy*

---

<sup>3</sup> Die Begriffe „Ernährungs- und Bewegungskompetenz“ und „Food & Move Literacy“ werden hier weitgehend synonym verstanden. Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Beitrag meist „Food & Move Literacy“ verwendet.

zeigen ein großes Potenzial in der praktischen Alphabetisierungsarbeit (vgl. Übersicht; Groeneveld et al., 2011b, Grünhage-Monetti, 2017). Die Betrachtung der Lesekompetenz der Teilnehmenden – im engeren Sinne – verschiebt sich hin zu einem breiteren Verständnis von „Lebenskompetenz“ und berücksichtigt ein implizites Bewusstsein von Ernährung, Bewegung sowie Gesundheit im Kursgeschehen – ohne moralinen Charakter.

**Übersicht:** Potenziale von *Food & Move Literacy* in der Alphabetisierungsarbeit (modifiziert nach Groeneveld et al., 2011b)

1. **Die Themen betreffen jeden**, jeder kann mitreden. Das erleichtert den Einstieg in das Lernen und durch den Alltagsbezug kann das Gelernte unmittelbar in die Praxis umgesetzt werden.
2. **Die Themen verbinden** verschiedene Kulturkreise, soziale Schichten und Altersgruppen.
3. **Lernende werden zu Expert\*innen:** Wenn auch Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben bestehen, haben viele Lernende Expertise in anderen Bereichen. Mit Food & Move Literacy können sie als Expert\*innen auftreten und ihr Wissen (z. B. Rezepte, Tipps) an andere weitergeben. Das stärkt das Selbstwertgefühl und fördert eine aktive Teilnahme.
4. **Emotionen verbessern Lernerfolge:** Das Thema Essen und Trinken ist immer mit Emotionen verbunden. „Genussvolle“ Erinnerungen wirken sich positiv auf das Lernen aus und bauen Ängste und Hemmungen ab.
5. **Lernen mit allen Sinnen:** Übungen zum Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören lösen den Anspruch ganzheitlichen Lernens ein.
6. **Binnendifferenzierung:** Die gleichen Inhalte können sehr differenziert auf unterschiedlichen Niveaustufen bearbeitet werden. Jeder kann seinen Zielen und Fähigkeiten entsprechend lernen und gefördert werden.
7. **Methodenvielfalt:** Die Themen bieten vielfältige und abwechslungsreiche Möglichkeiten für Methoden und Übungsangebote.
8. Es lassen sich **positive Gruppenprozesse in angenehmer Atmosphäre** gestalten.

Offen bleiben allerdings die Fragen, wie ernährungs- und bewegungsbezogene Inhalte im Bereich der Grundbildung strukturiert werden können, wie der Alltagsbezug für die Lernenden in optimaler Weise herzustellen ist, welche grundlegenden Kompetenzanforderungen abzuleiten sind und wie implizite Lernmodelle<sup>4</sup> (als neue Ansätze des Lernens) aufgebaut werden können. Die Entwicklung eines Kompetenzrasters und -modells unterstützt die geforderte Strukturierung von Lernangeboten, Weiterbildungen und Lernmaterialien. An diese Überlegungen schließt der folgende Beitrag mit nachstehenden Forschungsfragen an: Wie sieht ein nachvollziehbarer Aufbau eines Kompetenzrasters zur Förderung einer integrativen Ernährungs- und Bewegungskompetenz innerhalb der Alphabetisierung und Grundbildung aus? Welche Kompetenzdimensionen und -anforderungen lassen sich als Grundlage für die Programmplanung und Materialentwicklung im Bereich von *Food & Move Literacy* identifizieren und empirisch beschreiben? Wie kann die Komplexität der inhaltlichen Themen durch ein Kompetenzmodell abgebildet werden und wie lautet eine dazugehörige zusammenfassende Definition von *Food & Move Literacy*?

## 2 Theoretischer Forschungshintergrund

Im Folgenden wird näher auf den Grundbildungs- und Literalitätsdiskurs sowie den Kompetenzbegriff eingegangen werden, um letztendlich das Verständnis und die Bedeutung von *Food & Move Literacy* aufzuzeigen.

### 2.1 Anknüpfung an die Grundbildungs- und Literalitätsdiskussion

Während frühere Grundbildungskonzepte schwerpunktmäßig die Alphabetisierung (Lesen und Schreiben) im Blick hatten, wurden in den „letzten Jahren verstärkt basale Alltagskompetenzen zum Ausgangspunkt für Definitionen und Konzepte von Grundbildung genommen“ (Mania & Tröster, 2015a, S. 10).

---

<sup>4</sup> Hiermit ist beispielsweise eine Vermittlung impliziten Wissens über gesundheitsbezogene Fragen (Ernährung und Bewegung) in Kursen der Alphabetisierung und Grundbildung gemeint. „Gesundheitsbildung“ geschieht beiläufig und wird in den Kursalltag integriert.

Das heutige Verständnis von Grundbildung umfasst neben einem Mindestmaß an Lese- und Schreibfertigkeiten (Literacy) Kompetenzen in den Grunddimensionen kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe wie Rechenfähigkeit (Numeracy), Grundfähigkeiten im IT-Bereich (Computer Literacy), Gesundheitsbildung (Health Literacy), Finanzielle Grundbildung (Financial Literacy) und Soziale Grundkompetenzen (Social Literacy). Grundbildung orientiert sich somit an der Anwendungspraxis von Schriftsprachlichkeit im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag (BMBF, 2012, S. 1; vgl. Döbert & Anders, 2016; Engarter, 2016; Okan et al., 2015).

Dieses erweiterte Grundbildungsverständnis trägt der Tatsache Rechnung, dass die Anforderungen in der Arbeitswelt und auch im privaten Bereich stetig steigen, das Angebot an (oft digitalen) Informationen in der Informations- und Wissensgesellschaft exponentiell wächst und die Entscheidungsverantwortung in allen Alltagsbereichen deutlich zugenommen hat. Was genau zur Grundbildung gehört, ist demnach einerseits abhängig von aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und andererseits von den Anforderungen der verschiedenen Akteure (vgl. Mania & Tröster, 2015a, S. 10).

Der Begriff Literacy wird insbesondere in der internationalen fachdidaktischen Diskussion verwendet. Auch Literacies, übersetzt: Literalitäten, umfassen die kulturelle, gesellschaftliche und politische Teilhabe des Einzelnen und ermöglichen persönliche Handlungsmöglichkeiten in Alltag, Beruf und dem gesellschaftlichen Leben (vgl. Schwarzkopf & Hechenleitner, 2006; Schlegel-Matthies, 2005). „Literacy meint nicht nur die rein technische Beherrschung des Lesens und Schreibens, sondern die Fähigkeit, Symbolsysteme in allen Lebensbereichen für die eigenen Ziele und die eigene Entwicklung einsetzen zu können“ (OECD, 2000, S. X). Lonsdale und McCurry (2004) führen new literacies für die postmoderne Gesellschaft an. Darunter wird die Fähigkeit verstanden, Texte zu lesen, neue und sich entwickelnde Technologien zu beherrschen, Informationen zu verwalten sowie kritisch mit Medien und Informationen umzugehen. Innerhalb dieser new literacies werden auch neben dem Lesen und Schreiben Computerkenntnisse, finanzielle Allgemeinbildung, Umwelt- und Gesundheitsbildung sowie Medien- und Informationskompetenz

einbezogen. In den letzten Jahren bekam fast jede Domäne ihre eigene „Alphabetisierung“ (vgl. Lonsdale & McCurry, 2004). „In diesem Sinne wird Literacy heute als soziale Praxis und Deutungsinstrument verstanden, um den komplexen und komplexer werdenden Alltag in seinen vielfältigen Kontexten ‚lesen‘ zu können“ (Bartsch et al., 2013, S. 84). Innerhalb dieses national und international diskutierten Ansatzes „Literalität als soziale Praxis“ (Zeuner & Pabst, 2011; Street, 1995) wird besonders die Bedeutung von Schriftsprachlichkeit im sozialen Kontext betont: „Literalität als soziale Praxis bedeutet, dass Individuen ihre jeweiligen Schreib- und Lesekompetenzen in einem differenzierten sozialen Umfeld adäquat und nutzbringend handhaben und einsetzen können (Zeuner & Pabst, 2011, S. 36–37).

Einen differenzierten, sehr essenziellen – teilweise auch existenziellen – Alltags- und Lebensweltkontext stellen die Bereiche Essen, Trinken und Lebensmittel (Food) sowie Bewegung, Sport und Entspannung (Move) dar, denn die Anforderungen zur Bewältigung des Ernährungsalltags steigen, beispielsweise durch die stetig wachsende Vielfalt an Lebensmitteln sowie durch verwirrende und widersprüchliche Ernährungsinformationen.

Diese Bereiche mit der Literalitätsdiskussion zu verknüpfen, eröffnet einen besonderen Forschungsgegenstand. Der Begriff *Food Literacy* wurde in Anlehnung an ähnliche Bezeichnungen wie *Health Literacy* und *Consumer Literacy* bei den Partnern des gleichnamigen Sokrates-Grundtvig-Projekts innerhalb der deutschsprachigen europäischen Länder eingeführt (2005–2007) und definiert sich in diesem Kontext „als die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten“ (Bünigfesel, 2008, S. 1; vgl. Groeneveld et al., 2011a; Döbert & Anders, 2016). Der Begriff wurde mit dem Ansatz *Move Literacy* gekoppelt und im Rahmen eines INTERREG-IVa-Projektes in Schleswig-Holstein weiterentwickelt. „Move Literacy bedeutet die Fähigkeit, den Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und motiviert zu gestalten.“ (Johannsen & Schlapkohl, 2015, S. 47). Der in den Definitionen verwendete Begriff der Fähigkeiten und Fertigkeiten knüpft an das folgende Kompetenzverständnis an.

## 2.2 Kompetenzorientierung

Kompetenzen sind nach Weinert (2001)

*„die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“* (Weinert, 2001, S. 27).

Die individuelle Ausprägung der Kompetenz wird nach Weinert (2001) von verschiedenen Facetten bestimmt, wie „Wissen, Fähigkeit, Verstehen, Können, Handeln, Erfahrung und Motivation. Sie wird verstanden als Disposition, die eine Person befähigt, konkrete Anforderungssituationen eines bestimmten Typs zu bewältigen, und äußert sich in der tatsächlich erbrachten Leistung“ (Klieme et al., 2003, S. 72; vgl. Arnold, 2002).

Das bedeutet, dass als *Kompetenz* die nachgewiesene Fähigkeit einer Person verstanden wird, Anforderungen in bestimmten Bereichen aufgrund von Erfahrung, Wissen und Können zu erfüllen. Sie sichert dem Individuum eine breite Palette an Möglichkeiten zum selbstbestimmten Handeln in wechselnden Situationen von Beruf und Alltag. Im Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (vgl. Europäische Kommission, 2008)<sup>5</sup> wird daher *Kompetenz* im Sinne der Übernahme von Verantwortung und Selbstständigkeit beschrieben. Dieses Verständnis wird ergänzt durch Aspekte von Kritikfähigkeit, die insbesondere bei den Handlungsthemen Ernährung und Bewegung in Bezug auf die Übernahme von Verantwortung bedeutsam ist und sich beispielsweise bei der Betrachtung einer operationalisierten Medienkompetenz zeigt (vgl. Baacke, 1999).

---

<sup>5</sup> Im Europäischen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (EQR) werden die Allgemein- und die Erwachsenenbildung, die berufliche Aus- und Weiterbildung sowie die Hochschulbildung beschrieben. Acht Niveaus decken sämtliche Qualifikationen ab (vom Pflichtschulabschluss bis zu akademischen Qualifikationen).

## 2.3 Konzepte der Allgemeinbildung

Die Grundlagen zur Förderung einer Ernährungs- und Bewegungskompetenz finden ihre Ausgangslage vielfach in der Allgemeinbildung.

Konzepte zur Ernährungsbildung haben das Ziel,

*„Menschen zu befähigen, die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu entwickeln und zu gestalten. Sie ist immer auch Esskulturbildung, beinhaltet ästhetisch-kulturelle sowie kulinarische Bildungselemente und trägt zur Entwicklung der Kultur des Zusammenlebens bei. Ernährungsbildung wird in einem offenen und lebensbegleitenden Prozess biografisch angeeignet und ist eingebunden in Wechselwirkungen mit dem soziokulturellen Umfeld“ (Heseker et al., 2005; vgl. D-A-CH-Arbeitsgruppe 2018, 2010; Bartsch et al., 2013, S. M 84–95; vgl. Heindl, 2003).*

Dieser Ansatz wurde stark durch konzeptionelle Entwicklungen auf europäischer Ebene beeinflusst, denn bereits Ende der 1990er Jahre hat das *European Network for Health Promoting Schools* Kriterien für die schulische Ernährungsbildung formuliert. Im Rahmen eines europäischen Projektes wurde innerhalb dieses Netzwerkes ein europäisches Kerncurriculum zur schulischen Ernährungsbildung entwickelt und später für deutsche Verhältnisse adaptiert. Es diente im Projekt REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung, 2003–2005) als zentrale Grundlage für die Formulierung von Bildungszielen und Kompetenzen der Ernährungsbildung für allgemeinbildende Schulen. Das Curriculum verknüpft eine natur-, kultur- und gesundheitswissenschaftliche Perspektive und liefert auch eine didaktische Orientierung (vgl. Bartsch et al., 2013; Heseker et al., 2005). Auf nationaler Ebene ist *Food Literacy* bisher kein Teilaspekt der schulischen Allgemeinbildung, da diese historisch gewachsen auf einer eher schülerorientierten Ernährungserziehung fußt.

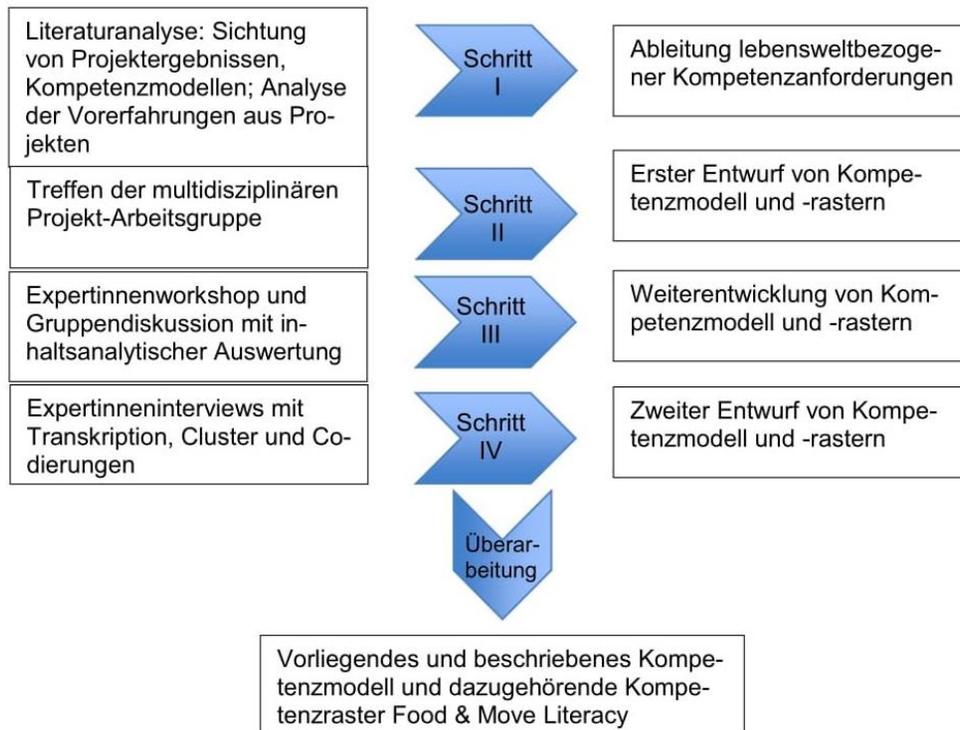
Im Bereich der Bewegungsförderung fordern unterschiedliche Konzepte, den Bewegungsalltag vielfältig und nachhaltig zu gestalten (vgl. Bös und Brehm, 1998). Der Begriff des Bewegungsalltags wird wie folgt abgeleitet: Bewegungen im Alltag implizieren körperliche Aktivitäten mit einer mittleren Bewegungsintensität. Sie können die Fitness verbessern und zu einem Stressausgleich beitragen (z. B. beim Fahrradfahren, Treppengehen, bei der Gartenarbeit; vgl. Kaluza, 2007). Ein gesundheitlicher Nutzen ist dann vorhanden, wenn die körperlichen Aktivitäten regelmäßig stattfinden und in den Alltag integriert werden. Implizite Lernmodelle zeigen an dieser Stelle signifikante motorische Verbesserungen, wenn das Lernen beiläufig erfolgt und in den (Bewegungs-)Alltag integriert wird (vgl. Schlapkohl & Raab, 2016; Tielemann, 2008). Auch motivationale Aspekte werden positiv beeinflusst und dienen als „Lern-Motor“ (Spitzer, 2006). Woll et al. (2007) beschreiben den Begriff der körperlichen und sportlichen Aktivität als Bewegungsaktivität mit nennenswerter Energieproduktion. Diese umfasst Sport-, Alltags- und Berufsbewegungen, wie beispielsweise Hausarbeiten, Mobilitäts- und Freizeitaktivitäten. Gogoll (2013) nutzt den Begriff einer „sport- und bewegungskulturellen Kompetenz“ als Teil einer „handlungsbezogenen Bildung“ (Gogoll, 2013, S. 5). In 2016 wurden die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung veröffentlicht, die unter Bewegung alle „gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivitäten“ subsumieren. Dies schließt sportliche Aktivitäten, sofern sie der Gesundheit nutzen und gesundheitliche Gefährdungen vermeiden, ebenso ein wie Alltagsaktivitäten, z. B. Fahrradfahren und Zufußgehen als bewegungsaktiver Transport. Die Empfehlungen beziehen sich auf Zielgruppen im Lebenslauf und unterschiedliche Lebenswelten. Bei Erwachsenen sind diese Lebenswelten Betrieb, gesundheitliche Versorgung, häusliches Umfeld sowie Freizeit (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016; Schlapkohl & Raab, 2016; Lindemann & Tippelt, 2000).

### **3 Methodische Vorgehensweise der *Food & Move Literacy-Studie***

Im Rahmen des Projekts „Implizit lesen und schreiben lernen durch Ernährungsbildung und Bewegungsförderung“ der EUF wurde zusammen mit dem BZfE eine empirische Studie zu Food & Move Literacy durchgeführt. Diese beinhaltete Expert\*innen-Interviews zur Erhebung und Verifizierung von Kompetenzanforderungen auf Grundbildungsniveau im Kontext Ernährung und Bewegung. Ziel war es, mithilfe von qualitativen Forschungsinstrumenten zu analysieren, welche Kompetenzanforderungen sich als Grundlage für die Programmplanung und Materialentwicklung im Bereich von Food & Move Literacy innerhalb der Grundbildung empirisch beschreiben lassen. Abbildung 4 erläutert die Abfolge der einzelnen Schritte (Schritte I–IV), wie innerhalb der Studie vorgegangen wurde und welche Zwischenergebnisse erlangt wurden, bis das vorliegende Kompetenzmodell und die Kompetenzraster entwickelt waren.

#### **3.1 Theoretische Ableitung von Kompetenzbereichen für die Grundbildung**

Zur Entwicklung eines Kompetenzmodells und von Kompetenzrastern für Food & Move Literacy in der Grundbildung wurden im ersten Schritt (Abb. 4) lebensweltbezogene Kompetenzanforderungen aus den bestehenden und oben skizzierten Konzepten abgeleitet. Für einen ersten Entwurf für das Kompetenzraster diente das Modell der Finanziellen Grundbildung aus dem CurVe-Projekt des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung als Orientierung, welches die Kompetenzanforderungen im Umgang mit Geld in Form einer Kreuztabelle mit Kompetenzdomänen und Subdomänen abbildet (vgl. Mania, 2015; Mania & Tröster, 2015a). Das REVIS- Curriculum Ernährungs- und Verbraucherbildung, das die Bildungsziele und Kompetenzen für die schulische Bildung definiert, war Ausgangspunkt für die Bestimmung der Ernährungskompetenzen im Grundbildungsbereich (vgl. D-A-C-H-Arbeitsgruppe, 2010).

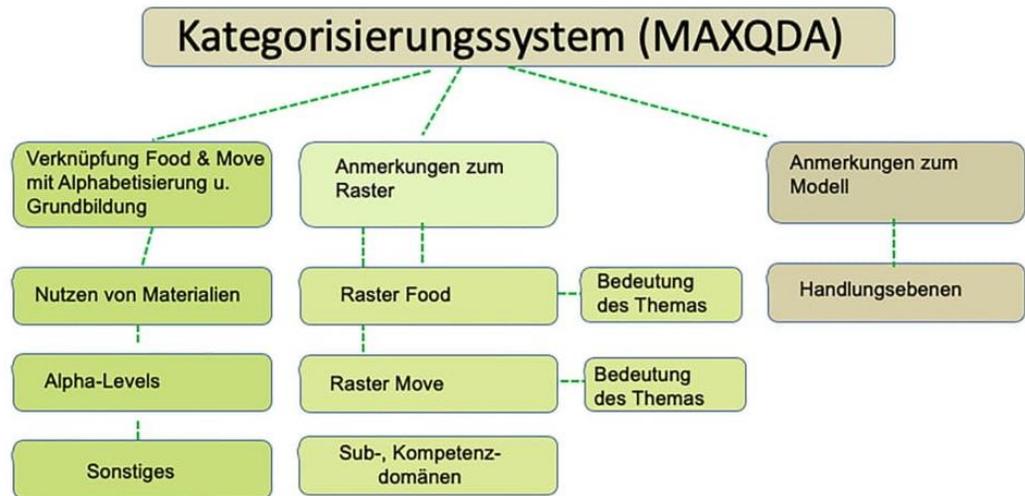


**Abbildung 4:**  
Vorgehensweise in der Studie zu Food & Move Literacy im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung.

Unter den Annahmen, dass die Übergänge von Grundbildung zur Allgemeinbildung fließend sind und dass die Kompetenzbereiche der schulischen Allgemeinbildung im Ernährungsbereich grundsätzlich auch relevant für die Grundbildung sind, wurden Kompetenzfelder ermittelt. Bei der Systematisierung der Domänen wurde außerdem auf das *Food Literacy*-Modell nach Vidgen und Gallegos (2014) Bezug genommen, das die vier Kompetenzbereiche „Planen und Organisieren“, „Auswählen“, „Zubereiten“ und „mit Genuss Essen“ umfasst. Für den Bewegungsbereich wurde analog verfahren. Hier dienten insbesondere die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung als wissenschaftliche Basis (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016).

In einem Expert\*innen-Workshop mit fünf Expertinnen aus dem Bereich der Erwachsenenbildung wurden unter anderem vorhandene Kompetenzraster und -modelle aus verwandten Themenfeldern (z. B. Health Literacy, Financial Literacy) vorgestellt, gesichtet und diskutiert sowie auf ihre Übertragbarkeit auf die Food & Move Literacy hin geprüft (s. Abb. 4, Schritt III). Das Ergebnis dieser Arbeitsphase waren überwiegend theoretisch begründete und auf Basis einer Gruppendiskussion mit Expert\*innen abgeleitete Entwürfe für ein Kompetenzraster und -modell. Diese bildeten die Grundlage der nachfolgenden Expert\*innen-Befragungen (Schritt IV).

**Abbildung 5:**  
Kategorisierungssystem  
MAXQDA.



### 3.2 Empirische Fundierung durch Expert\*innen-Interviews

Zur empirischen Fundierung des Kompetenzmodells und -rasters wurden 2017 neun leitfadengestützte Expert\*innen-Interviews durchgeführt, die jeweils von derselben Interviewerin durchgeführt wurden und eine Dauer von 40 bis 55 min hatten. Die Interviews enthielten beispielsweise Fragen zur Stimmigkeit und Vollständigkeit der Systematiken, zum Nutzen des Modells sowie zu den Formulierungen der Kompetenzdimensionen (Abb. 5). Die Expertinnen sind überwiegend auf Programmplanungs- und Leitungsebene von Alphabetisierungs- und Grundbildungskursen im ganzen Bundesgebiet tätig oder Expertinnen der Ernährungs- und Verbraucherbildung für unterschiedliche Zielgruppen. Die Expert\*innen-Interviews wurden transkribiert, kategorisiert<sup>6</sup> und ausgewertet (Abb. 5; Kukartz, 2014; Mayring, 2003).

Ergänzend dazu flossen die Ergebnisse des Expert\*innen-Workshops ( $n = 5$ , vgl. 3.1) durch die qualitative inhaltsanalytische Auswertung des Materials nach Mayring mit Blick auf konkrete Kompetenzbereiche mit ein (vgl. Mayring, 2003).

<sup>6</sup> Die Codierung erfolgte mit der Software MAXQDA.

Im Sinne einer „konsensuellen“ Entwicklung wurden Kompetenzmodell und -raster zu Food & Move Literacy mit den beteiligten Projektpartner\*innen und Expert\*innen aus den Bereichen Erwachsenenbildung im laufenden Prozess wiederholt diskutiert und kommunikativ validiert (vgl. Kukartz, 2014; vgl. Abb. 4).

## 4 Empirische Ergebnisse

Aus den Ergebnissen der qualitativen Analysen (Gruppendiskussion, Expert\*innen-Interviews, Inhaltsanalysen) konnten folgende Definitionen, Strukturen und Inhalte für die Kompetenzraster und ein Kompetenzmodell zum Lerngegenstand Ernährung und Bewegung im Grundbildungsbereich festgelegt werden:

### 4.1 Erweiterte Definition *Food & Move Literacy*

Die vorhandenen Definitionen zu *Food Literacy* und *Move Literacy* (vgl. 2.1) wurden auf ihre Anwendbarkeit im Grundbildungsbereich hin überprüft und angepasst. Bezogen auf die zentralen Handlungsfelder Ernährung und Bewegung und die Grundbildung ergeben sich folgende Definitionen:

- Unter *Food Literacy* werden die Kompetenzen verstanden, den existenziell basalen Ess- und Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten. Diesbezüglich sollen neben den schriftsprachlichen Grundfertigkeiten auch die Entscheidungskompetenzen und praktischen Fertigkeiten bei der Auswahl und dem Umgang mit Lebensmitteln im gesellschaftlichen Alltag (Haushalt und Familie, Beruf und Freizeit, Gesellschaft und Politik) gestärkt werden.
- Unter *Move Literacy* werden die Kompetenzen verstanden, den existenziell basalen Alltag zwischen Bewegung und Entspannung selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und motiviert zu gestalten. Diesbezüglich sollen neben den schriftsprachlichen Grundfertigkeiten auch die konditionellen und koordinativen sportmotorischen Fähigkeiten im gesellschaftlichen Alltag (Haushalt und Familie, Beruf und Freizeit, Gesellschaft und Politik) gestärkt werden.

Zusammengefasst ergibt sich folgende vereinfachte Definition: Bezogen auf die Grundbildung wird unter dem Begriff *Food & Move Literacy* die Kompetenz verstanden, den (existenziell basalen) Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd zu gestalten (vgl. I 1, Z 83).<sup>7</sup>

## **4.2 Aufbau der Kompetenzraster *Food & Move Literacy***

### **4.2.1 Kognitive Kompetenzbestandteile in einer Kreuztabelle**

Kompetentes Handeln im Bereich Ernährung und Bewegung ist sehr komplex. Die Anforderungen zur Bewältigung des Ernährungs- und Bewegungsalltags an den Einzelnen sind hoch, z. B. durch die stetig wachsende Vielfalt an Lebensmitteln, durch verwirrende und widersprüchliche Ernährungsinformationen, durch sich verändernde Familienstrukturen und Arbeitsformen und durch ein geringer werdendes Zeitbudget für die private „Verpflegungsarbeit“. Neben den kognitiven spielen zudem auch non-kognitive Kompetenzbestandteile eine wichtige Rolle, wenn es um Essen, Trinken und Bewegen geht. Dazu gehören Überzeugungen und Wertehaltungen sowie auch motivationale Orientierungen und Aspekte der Selbstregulation (vgl. Baumert & Kunter, 2006). Zur Reduzierung der Komplexität wurde das Kompetenzraster auf die kognitiven Kompetenzbestandteile fokussiert. Damit wird der Vorgehensweise im aktuellen Kompetenzmodell zur finanziellen Grundbildung gefolgt, das auch für die Grundstruktur in Form einer Kreuztabelle mit Domänen und Dimensionen erkennbar Pate stand (vgl. Mania & Tröster, 2015a, 2015b).

Beim Aufbau der Kompetenzraster *Food & Move Literacy* geht es um die Formulierung von Grunddimensionen innerhalb des Lernbereichs Ernährung und Bewegung im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung (vgl. I 2, Z 13; I 6, Z 27 u. 97; I 3, Z 12; I 4, Z 30; I 9, Z 18). Die Raster beschreiben den Kern des Wissens und Könnens auf vier verschiedenen inhaltlichen Handlungsebenen (Individuum, Haushalt und Familie, Alltag und Freizeit sowie Gesellschaft und

---

<sup>7</sup> Die Transkripte wurden folgendermaßen anonymisiert: I= Interview, Nr. 1–9; bei Zitaten werden die Position bzw. Zeilen der MAXQDA-Datei angegeben (=Z).

Politik) und in unterschiedlichen Dimensionen (Verstehen/Wissen, Bewerten/Entscheiden, Anwenden/Handeln). Die Struktur und die Kompetenzformulierungen sind das Ergebnis der inhaltsanalytischen Auswertung aller erhobenen Daten.



Kompetenzraster Ernährung für Alphabetisierungskurse  
**Food Literacy**  
 Kompetenzen, den Ess- und Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten



Handlungsebene	Kompetenzdomäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Genuss	Geschmack	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt eine Vielfalt an Lebensmitteln</li> <li>kann seine persönlichen Vorlieben identifizieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen</li> <li>kann Essen und Mahlzeiten nach dem individuellen Genusswert bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen</li> <li>kann Lebensmittel auswählen, die persönlichen Genuss</li> <li>ist bereit, unbekannte Speisen zu kosten</li> <li>kann in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen</li> </ul>
			Gesundheit	Ernährungsbiographie	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt sein persönliches Ernährungsmuster</li> <li>versteht die „Gewordenheit“ des eigenen Essverhaltens aufgrund von Lebensereignissen und -umständen</li> </ul>
Haushalt und Familie	Information und Organisation	bedarfsgerechte Ernährung			<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Modelle zur Lebensmittelauswahl „lesen“ und verstehen, z. B. die Ernährungspyramide</li> <li>kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Unverträglichkeiten, Krankheiten etc.</li> <li>kennt bedarfsgerechte Portionsgrößen und Trinkmengen</li> <li>kann sich über Ernährungsformen wie vollwertig, vegetarisch, vegan und deren Einfluss auf die Gesundheit informieren</li> </ul>
			Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt verlässliche Quellen und Ansprechpartner für Essen und Lebensmittel</li> <li>kann Informationsmaterial und Bedienungsanleitungen für Geräte sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Qualität von Informationsquellen und Beratungsangeboten einschätzen</li> <li>kann die Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen</li> </ul>
Budget	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Ordnungsprinzipien für Haushaltsausgaben, z. B. Wohnen, Kleidung, Essen, Hobbys ...</li> <li>kann Gehaltszettel, Kontoauszüge, Kassenbons sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Ausgaben priorisieren</li> <li>kann Lebensmittelausgaben preisbewusst und qualitätsorientiert (bio, fair, ...) bewerten</li> <li>kann einen Ausgabenplan entsprechend dem Haushaltsbudget erstellen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Kaufentscheidungen nach dem Budget treffen, im Haushaltsbuch dokumentieren und so den Ausgabenplan überprüfen</li> <li>kann seine Einnahmen und Ausgaben tabellarisch gegenüberstellen und die Differenz berechnen</li> <li>kann Geld einstellen, z. B. auf Personen, Wochen, Ausgabenkategorien etc.</li> </ul>	
	Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt den Zeitbedarf einzelner Tätigkeiten zur Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln</li> <li>kann zeitbezogene Angaben/Aufgaben berechnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann den Zeitaufwand für unterschiedliche Tätigkeiten einschätzen und beurteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Stunden- und Dienstpläne lesen und zeitlich mit der Essenszubereitung kombinieren</li> <li>kann Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln tages- und wochenbezogen sinnvoll einplanen</li> </ul>	

**Abbildung 6:**  
 Auszug aus dem  
 Kompetenzraster  
 Food Literacy: Ernährung für Alphabetisierungskurse.

**4.2.2 Handlungsebenen und ihre Domänen**

Kompetenzen ermöglichen, „sich in verschiedenen Situationen der privaten und beruflichen Lebenswelt zurechtzufinden und diese mitzugestalten“ (Schwarzkopf & Hechenleitner, 2006, S. 28). Die private und berufliche Alltags- und Lebenswelt spiegelt sich in den vier Handlungsebenen wider, wobei der Grad der Reichweite des Handlungskontextes von der individuellen Sphäre über den Sozialverband bis hin zu gesamtgesellschaftlichen Zusammenhängen zunimmt. Diese Differenzierung der Lebenssituationen, in denen Ernährungs- und Bewegungskompetenzen von Bedeutung sind, ist angelehnt an das Regenbogenmodell von Dahlgren und Whitehead (1991) zu sozialen Determinanten der Gesundheit und wurde durch die Expert\*innen-Interviews bestätigt (vgl. Abb. 6, 7 und 8; I 2, Z 88; I 1, Z 32; I 7, Z 51).

**Abbildung 7:**

Auszug aus Kompetenzraster Move Literacy: Bewegung für Alphabetisierungskurse.



Kompetenzraster Bewegung für Alphabetisierungskurse  
**Move Literacy**  
 Kompetenzen, den Alltag zwischen Bewegung und Entspannung selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten



Handlungsebene	Kompetenzdomäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Körper	Organismus	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Informationen zur Funktionsweise des Körpers sinntnehmend lesen</li> <li>kennt die Körperstrukturen und deren Funktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Veränderungen am eigenen Körper wahrnehmen, z. B. inadäquate unzureichende Trinkmenge, ungünstiger Ernährung, Muskeltraining oder Inaktivität</li> <li>kennt Maßnahmen zur positiven Beeinflussung des Körpers</li> <li>kennt den individuellen Energieverbrauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich gesundheitsgerecht bewegen</li> <li>kann die Trinkempfehlungen bedarfsgerecht umsetzen</li> <li>kann die Energiezufuhr an den Energieverbrauch anpassen</li> </ul>
		Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Texte über das Zusammenspiel von Muskulatur und Bewegung sinntnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Muskelgruppen gezielt wahrnehmen, definieren und Veränderungen feststellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Übungen zur Muskelkräftigung durchführen</li> </ul>
	Gesundheit	Bewegungsbiographie	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt unterschiedliche Bewegungsmuster</li> <li>versteht das Gewordensein des Bewegungsverhaltens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann das individuellen Bewegungsmuster bewerten</li> <li>erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Bewegungsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Strategien umsetzen, um die eigene Bewegungsbiografie positiv zu gestalten</li> </ul>
		Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung</li> <li>kennt geeignete Maßnahmen zur Erhaltung der Fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt die den Gesundheitswert von täglicher Bewegung bewerten</li> <li>kann den Zeitaufwand für körperliche Aktivität einschätzen und planen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann gesundheitsfördernde Bewegung regelmäßig in den Alltag integrieren</li> <li>kann Fortschritte dokumentieren</li> <li>kann das eigene Können bewerten und gezielt Übungen auswählen</li> </ul>
		Bewegung in bestimmten Lebenslagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann persönlich relevante Bewegungsangebote zum Reha-Sport, zur Geburtsvorbereitung etc. einholen, z. B. bei Krankenkassen, Altenheimen.</li> <li>kann den gesundheitlichen Nutzen spezieller Angebote erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Angebote vergleichen und beurteilen, auch unter Kostenaspekten</li> <li>kann geeignete Angebote, ggf. mit Unterstützung, für die persönliche Lebenslage auswählen</li> <li>kann den gesundheitliche Nutzen infolge des Bewegungsprogramms wahrnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann präventive Maßnahmen selbstständig durchführen</li> <li>kann trotz Einschränkungen bewegungsaktiv bleiben</li> </ul>
Haushalt und Familie	Tätigkeiten im Haushalt	Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt gesundheitliche Folgen von falschem Heben, Stehen, Liegen, Sitzen</li> <li>kann entsprechende Informationen lesen und verstehen</li> <li>kennt eine gesunde Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt persönliche Stressfaktoren</li> <li>kann Übungen und Ideen zur Entspannung sammeln und bewerten</li> <li>kann die Bewegung im Alltag reflektieren</li> <li>kann Kosten und Nutzen von Matratze, Lattenrost, Sitzmöbel u. ä. bewerten und reflektiert auswählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich im Alltag Ausgleich durch Entspannungszeit und -übungen schaffen</li> <li>kann persönliche Stressfaktoren reduzieren</li> <li>kann sich rückengerecht bewegen</li> <li>kann die Dauer und Intensität der Bewegung situationsgerecht anpassen</li> </ul>

Für die Formulierung von Kompetenzen und Handlungsanforderungen in Alltagssituationen war eine feingliederigere Kategorisierung der Handlungsebenen in *Kompetenzdomänen und Subdomänen* notwendig.

Im Bildungsbereich wird der Begriff „Domäne“ als ein abgegrenzter Wissens- oder Lernbereich verwendet, in welchem ein bestimmtes Wissen bzw. eine Kompetenz erworben werden kann. Es gibt allerdings keine klaren Bestimmungskriterien für diesen Begriff (vgl. Schwarzkopf & Hechenleitner, 2006; Gogoll, 2013).

Die *Kompetenzdomänen* von *Food Literacy* werden eingeteilt in: Genuss, Gesundheit, Information und Organisation, Einkauf, Zubereiten, Arbeitsplatz, gemeinsame Mahlzeiten, kulturelle Vielfalt, Nachhaltigkeit und Social Media. Subdomänen sind beispielsweise Angebot und Kennzeichnung, Planung, Budget, Hygiene, Kantine, Geschmack, Rezepte, Essenszubereitung, Tischkultur und Lebensstil.

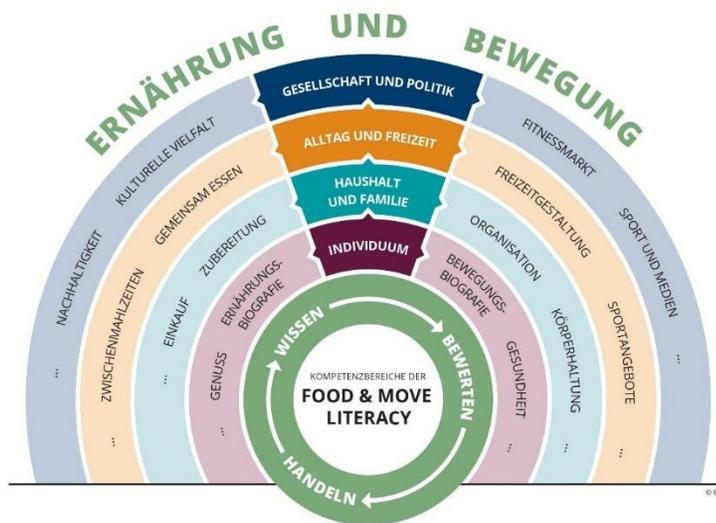
In den vorliegenden Interviews wurde teilweise die Ansicht geäußert, dass sich die detaillierte Gliederung insbesondere für die Gestaltung von Kursinhalten anbiete:

„Also da bietet sich sehr viel an, Arbeiten mit konkretem Material, man kann sehr haptisch arbeiten (...) auf den Markt gehen, also sehr alltagsnah mit diesen Themen“ (I 2, Z 34).

„(...) bestimmte didaktische Ziele können sich sehr gut mit dem Thema Ernährung verbinden lassen (...) wenn es um die Sprache geht, um Begriffeschreiben (...) daran könnte man bestimmte Rechtschreibungselemente festmachen, erklären oder erläutern. Das ließe sich am Beispiel von Essen und Trinken immer sehr gut umsetzen“ (I 7, Z 35).



Kompetenzmodell Food &amp; Move Literacy



**Abbildung 8:**  
Kompetenzmodell  
Food & Move Lite-  
racy innerhalb der  
Grundbildung.

Die Kompetenzdomänen von Move Literacy sind: Körper, Gesundheit, Tätigkeiten im Haushalt, Alltag, Freizeit, Sport und Medien. Subdomänen sind beispielsweise Organismus, Fitness, Entspannung, Körperhaltung, Mobilität, Freizeit- und Pausengestaltung und Fitnessmarkt (vgl. I 2, Z 34 u. 38; I 1, Z 15; I 5, Z 37; I 9, Z 153). Auch die Themen rund um die Bewegung bzw. den Sport bieten sich mit ihren Alltagsbewegungen und einem impliziten Verständnis für die Gestaltung von Kursinhalten gut an:

„Nichts ist wichtiger, als an den Themen zu arbeiten, die von den Teilnehmer\*innen kommen. Und das sind ja wirklich Themen, die unseren Alltag berühren“ (I 6, Z 35). „(...) Tisch decken und auch im Garten ein bisschen arbeiten, also eine Art von Bewegung, die nicht passiv ist. Und dann gibt es den Sport, (...)“ (I 6, Z 159).

Die Themen Food und Move werden von den Befragten sowohl als didaktische als auch alltagsbezogene sowie „schöne Themen“ beschrieben, die „die Teilnehmenden gut erreichen können und diese in ihrer „Alltagsorientierung da abholen können, wo sie sind“, es seien „haptische“, „olfaktorische“ Themen (I 8, Z 35). Gerade diese beiden Themen werden so eingeschätzt, dass sie „zum Lernen motivieren“ (I 7, Z 29). Lesen und Schreiben würden nicht „im luftleeren Raum“ (I 1, Z 13) gelernt, sondern benötigen ein konkretes Thema.

#### **4.2.3 Dimensionen von Handlungsanforderungen im Alltag**

Die Spalten der Kreuztabelle strukturieren das, was eine Person innerhalb der Domänen und Subdomänen wissen und können soll, in die Dimensionen „Wissen und Verstehen“, „Bewerten und Entscheiden“ und „Anwenden und Handeln“. Diese sind angelehnt an die Dimensionen der Gesundheitskompetenz, die im Europäischen *Health Literacy Survey* Anwendung finden (vgl. Sörensen et al., 2012; Schaeffer et al., 2016). Die Felder der Kreuztabelle wurden mit konkreten Kompetenzbeschreibungen für Handlungsanforderungen im Alltag gefüllt, die überwiegend „exemplarische Dinge rausgegriffen haben“ (I 6, Z 87) (vgl. Mania & Tröster, 2015a, 2015b).

Die Dimension *Wissen und Verstehen* umfasst Kenntnisse und Fähigkeiten, Sachverhalte und Zusammenhänge zu verstehen und Bedeutungen abzuleiten. Unter der Subdomäne *bedarfsgerechte Ernährung* werden hier beispielhaft die Kompetenzen

„kann Modelle zur Lebensmittelauswahl ‚lesen‘ und verstehen, z. B. die Ernährungspyramide“, „kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Unverträglichkeiten, Krankheiten etc.“, „kennt bedarfsgerechte Portionsgrößen und Trinkmengen“, „kann sich über Ernährungsformen wie vollwertig, vegetarisch, vegan und deren Einfluss auf die Gesundheit informieren“ aufgeführt (vgl. I 4, Z 50).

Die Dimension *Bewerten und Entscheiden* steht für Fähigkeiten, die notwendig sind, damit Informationen und Angebote interpretiert und beurteilt werden können, sodass souveränes Entscheiden möglich wird. Unter der Subdomäne

*bedarfsgerechte Ernährung* werden die Kompetenzen „kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlicher Gesundheit herstellen“, „kann Lebensmittel den Gruppen zuordnen“, „kann eigene Portionsgrößen einschätzen“ und „kann Ernährungsempfehlungen lesen und bewerten“ genannt (vgl. I 4, Z 50; I 7, Z 85).

Die Dimension *Anwenden und Handeln* umfasst Fähigkeiten für eine reflektierte Meinungsbildung und Fertigkeiten für alltagspraktisches Handeln. Unter der möglichen Subdomäne *bedarfsgerechte Ernährung* werden die Kompetenzen „kann Wissen über einen persönlichen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil und über Ernährungsbedürfnisse bei der Essensplanung und -zubereitung umsetzen“, „kann ein Ess- und Trinkprotokoll ausfüllen“ und „kann sein Essen mithilfe der Ernährungspyramide selbst bewerten“ aufgeführt (vgl. I 9, Z 130; I 5, Z 187, 129 u. 195). Gerade das praktische integrative Handeln innerhalb des Handlungsfeldes Ernährung führt unmittelbar zu Lebensmitteln und ihrer praktischen Zubereitung und wird von den Expert\*innen positiv gesehen:

*„Ernährung ist genau richtig, (...) also weg von dem Fast Food, von den Convenience Produkten, hin zum Kochen. Das heißt eben (...), Rezepte lesen zu können. Dort kann man auch noch umrechnen, (...) in einem Kochbuch nachschlagen, also das sind elementare Fähigkeiten, die man haben muss“* (I 3, Z 18).

Die Raster sind nicht hierarchisch aufgebaut, sondern enthalten entlang der verschiedenen Domänen und der drei Dimensionen Anforderungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad auf Grundbildungsniveau. Die Lernenden erwerben diese Kompetenzen im Idealfall kumulativ, also in sinnvollen Lernschritten. Auf dieser Grundlage des Rasters können dementsprechend Übungen, Aufgaben und Methoden für die Alpha-Level 1 bis 4 entwickelt werden, um Lernprozesse systematischer und strukturierter zu gestalten. Die Alpha-Levels stellen ein Maß dafür dar, wie die Grade des Analphabetismus<sup>8</sup> in

---

<sup>8</sup> Um die Literalität auf den unteren Kompetenzniveaus zu quantifizieren, unterscheidet die *Leo. Level- One-Studie* (2012) vier Alpha-Levels, die von der Buchstabenebene (Level 1) über

Deutschland eingeteilt werden können (vgl. Grotlüschen & Riekmann, 2012). Die Kompetenzraster bieten Themenvorschläge und alltagsnahe Kompetenzbeschreibungen, aus denen Lehrende Übungen zum Lesen, Schreiben und Rechnen ableiten können. Darüber hinaus können sie bei der Programmplanung unterstützen (vgl. BZfE, 2018b; BLE, 2017; I 5, Z 149; I 9, Z 41–42).

### 4.3 Struktur des Kompetenzmodells

Das Modell zeigt exemplarisch auf, wie die Alphabetisierung mit Alltagskompetenzen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung verknüpft werden kann. Ob es um die Qualität von Lebensmitteln oder um Bewegung und Mobilität geht – das zentrale Bildungsziel ist die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstils.

Das Modell reduziert die komplexen Inhalte des tabellarischen Rasters auf die grafische Darstellung exemplarischer Kompetenzbereiche nach scheibenförmig dargestellten Handlungsebenen (vgl. BZfE, 2018a). Die Handlungsebenen wiederum betrachten die Handlungskontexte nach dem Grad der Reichweite, d. h. von der individuellen Sphäre über den Sozialverband (Familie, Beruf, Freizeit) bis hin zu gesamtgesellschaftlichen Zusammenhängen. Somit ist das Modell in seinem Aufbau und seiner Logik angelehnt an das Denkmodell der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (vgl. WHO, 1986, vgl. Abb. 8).

Lehrende können und sollen adressatengerecht auswählen und die Ideen ausbauen. Die im Kompetenzraster beschriebenen Kompetenzen (*Verstehen und Wissen, Bewerten und Entscheiden, Anwenden und Handeln*) finden sich als zentrale Drehscheibe durch die Begriffe Wissen – Bewerten – Handeln mittig im Kompetenzmodell wieder (vgl. Abb. 7; I 2, Z 88; I 5, Z 69 u. 71; I 6, Z 61; I 8, Z 125). Durch die kreisförmige Gestaltung wird dem Sachverhalt Rechnung getragen, dass innerhalb der Ernährungs- und Gesundheitsbildung vielfach zunächst durch ein Handeln-Können der Lernenden das Aneignen von Wissen ermöglicht wird und nicht umgekehrt:

---

die Wortebene (Level 2) und Satzebene (Level 3) bis zum fehlerhaften Schreiben auf Textebene (Level 4) reichen.

„Ein Kreis hat keinen Anfang und kein Ende (...) gerade das Handeln ist das Wichtigste (...)“ (I 6, Z 47). Die Übergänge von ernährungs- und bewegungsbezogenen Kompetenzdomänen sind auf Wunsch der Befragten fließend als „Verzahnung“ (I 2, Z 40) dargestellt und sollen die Integration beider gesundheitsfördernder Handlungsfelder unterstreichen (vgl. I 2, Z 40; I 6, Z 41, 45 u. 87; I 3, Z 28 u. 6).

Das Modell wird insgesamt als schlüssig, überzeugend und für die Praxis als relevant angesehen:

„Das Modell ist nachvollziehbar, sozusagen vom Kleinen zum Großen“ (I 8, Z 80).

„Ich habe mich gefragt, ist das ein Fächer und kann man ihn drehen, also kann man das so als Modell einem Werk beilegen“ (I 5, Z 39).

Grundsätzlich finde ich es eine Darstellung auf den ersten Blick mit Ernährung und Bewegung, sehr geschickt und übersichtlich (...) (I 6, Z 41).

„Es ist viel Information, man muss querdenken können (...) da ist dieser Rundblick, von der Ernährung zur Bewegung, dann gleichzeitig noch die Unterstufen (...) auch dieser Rundumblick. Und die Mitte.“ (I 9, Z 28) „Gerade Bewerten ist so eine Kompetenz, die das eigene Urteil schult (...) gerade in der Grundbildung“ (I 2, Z 68).

## 5 Diskussion und Ausblick

Der Bildungsansatz *Food & Move Literacy* erfährt durch die entwickelten Kompetenzraster und das Kompetenzmodell eine fundierte und empirische Grundlage. Die Themen Essen, Trinken und Bewegung können in Alphabetisierungs- und Grundbildungskursen zur Gestaltung handlungsorientierter und niedrigschwelliger Lernprozesse strukturiert, umfassend und integrativ eingesetzt werden. Die befragten Expertinnen begrüßen, dass durch die implizite Verknüpfung der Lernprozesse Kompetenzen zur Bewältigung des Ernährungs- und Bewegungsalltags gefördert und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung ge-

stärkt werden. Da an diesem empirischen Prozess der Befragung die Lernenden bisher nicht beteiligt waren, bietet es sich an, dies in einem weiteren Schritt aufzunehmen (vgl. Erle, 2018). Das *Kompetenzmodell* stellt den Zusammenhang und die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Literalität in den verschiedenen Handlungsebenen zusammenfassend und – wie es die Expert\*innen-Interviews bestätigten – gut visualisiert dar.

Ob es um die Qualität von Lebensmitteln oder um Bewegung und Mobilität geht – das zentrale Bildungsziel ist die Entwicklung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstils im selbstverantwortlichen Sinne. Die im *Kompetenzraster* formulierten Kompetenzen sind Aussagen darüber, was ein Lernender weiß, versteht und zu tun in der Lage ist, nachdem er einen Lernprozess abgeschlossen hat. Allerdings können und wollen sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen, sondern als Beispiele verstanden werden, die für konkrete Lehr-Lernsituationen bei Bedarf angepasst und ergänzt werden sollten. Die ermittelten Domänen und Subdomänen für Ernährung und Bewegung scheinen klar strukturiert und getrennt, doch gibt es viele inhaltliche Überschneidungen und Querverbindungen. Dementsprechend dienen Kompetenzmodell und -raster als (Diskussions-)Grundlage für die qualitätsgesicherte Planung und Erweiterung einer kompetenzorientierten Erwachsenenbildung. Neben der Programm- und Angebotsentwicklung können sie auch zur Entwicklung von Diagnostikinstrumenten genutzt werden. Im Feld der Gesundheitskompetenz gibt es umfassende und erprobte Instrumente, z. B. den Fragebogen des *European Health Literacy Surveys* (HLS-EU-Q) (vgl. Sörensen et al., 2012; Schaeffer et al., 2016). Dieser deckt allerdings die Bereiche von *Food & Move Literacy* nur am Rande und sehr unzureichend ab. Zur Erhebung einer personenbezogenen Ernährungs- und Bewegungskompetenz fehlen bislang validierte Instrumente, die über die Erhebung von Wissen und Einstellungen hinausgehen.

Die Besonderheit des Forschungsansatzes besteht darin, dass die vorliegenden Kompetenzraster und das Kompetenzmodell nicht nur theoretisch abgeleitet, sondern auch empirisch verankert sind. Die abgeleiteten

Kompetenzanforderungen und -erwartungen spiegeln die tatsächlichen Anforderungen und Aufgaben im Ernährungs- und Bewegungsalltag wider. Damit sind sie eine wichtige Grundlage für eine lerngruppenorientierte Materialentwicklung und für den Aufbau eines impliziten Lernmodells (vgl. BLE, 2017). So entstanden innerhalb des Kooperationsprojektes bereits neue Lern- und Lehrmaterialien für Grundbildungs- und Alphabetisierungskurse, welche Übungen, Aufgaben und Methoden für die Alpha-Level 1 bis 4 in den beschriebenen Kompetenzbereichen beinhalten (vgl. BLE, 2016; BLE, 2017; BZfE, 2018a, 2018b).

Die Definition von *Food & Move Literacy* wurde, angeregt durch die Expert\*innen-Interviews, zusammengefasst und von den Autorinnen bereits vielfach in unterschiedlichen Kontexten (Seminaren, Vorträgen, Veröffentlichungen) vorgestellt und diskutiert. An dieser Stelle kann noch nicht abschließend die Frage beantwortet werden, ob sich diese Definition in der Praxis durchsetzen wird.

Im Hinblick auf den Forschungsansatz wäre zum einen die Entwicklung und Überprüfung weiterer partizipativer Forschungsmethoden, die noch stärker die Lernenden integrieren, wünschenswert. So wird sichergestellt, dass Wissen produziert wird, das sowohl den Lernenden als auch den beteiligten Akteuren nützt (vgl. Erler, 2018), um auch dem Grundgedanken einer „partizipativen Pädagogik, die auf dem Menschen als Kultur schaffendem Wesen ruht und den pädagogischen Dialog als Zentrum hat“ (Lutz, 2002, o.A.), gerecht zu werden. Und zum anderen gilt es zukünftig, noch breitere lebensweltlich- und gesundheitsorientierte Inhalte von Konsum- und Verbraucherfragen wie Medien, Wohnen, Kleidung, Medizin u. a. in den Ansatz zu integrieren, um den gestiegenen Anforderungen an den Verbraucher gerecht zu werden (vgl. Engarter, 2016).

Die empirische Studie hat die Eignung und Passung von Kompetenzmodell und -raster im Kontext der Alphabetisierung und Grundbildung untersucht. Eine weiterführende Forschungsfrage könnte lauten: Inwiefern beschreiben Kompetenzraster und das Kompetenzmodell die relevanten Kompetenzbereiche von *Food & Move Literacy* auch im Kontext der Sprachkurse von Deutsch als

Fremd- und Zweitsprache? Im Nachgang zu der beschriebenen Studie wurden zu dieser Frage einzelne Expert\*innen-Interviews durchgeführt, die die Annahme bestätigten, dass die Kompetenzraster im Wesentlichen auch im Integrationsbereich angewendet werden können.

Abschließend kann festgehalten werden, dass die neu entwickelten Kompetenzraster und das Kompetenzmodell *Food & Move Literacy* umfassende Zusammenhänge gut strukturieren und nachvollziehbar beschreiben. Die Verbindung von beiden unterstützt das professionelle Handeln von Dozent\*innen, Programmplaner\*innen und Materialentwickler\*innen und fördert eine integrative Betrachtungsweise innerhalb der meist getrennt agierenden gesellschaftlichen Subsysteme „Gesundheit“ und „Bildung“. Die vorliegende Studie trägt somit dazu bei, dass gesellschaftlich und kulturell bedeutsame und für die Alltags- und Lebenspraxis wichtige Bildungsinhalte systematischer und erfolgreicher vermittelt werden. Sie erweitert bestehende Ansätze und ist von hoher Relevanz für die praxisorientierte Bildungsarbeit, die beispielsweise noch durch begleitende qualitätsgesicherte Multiplikator\*innen-Schulungen unterstützt wird (vgl. BZgA, 2012).

**Open Access** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>) veröffentlicht. Im Rahmen dieser Publikation, wurden keine inhaltlichen Änderungen vorgenommen. Lediglich die geschlechtergerechte Sprache (\*inne) wurde in Anlehnung an die anderen Texte angepasst.

## 7 Literatur

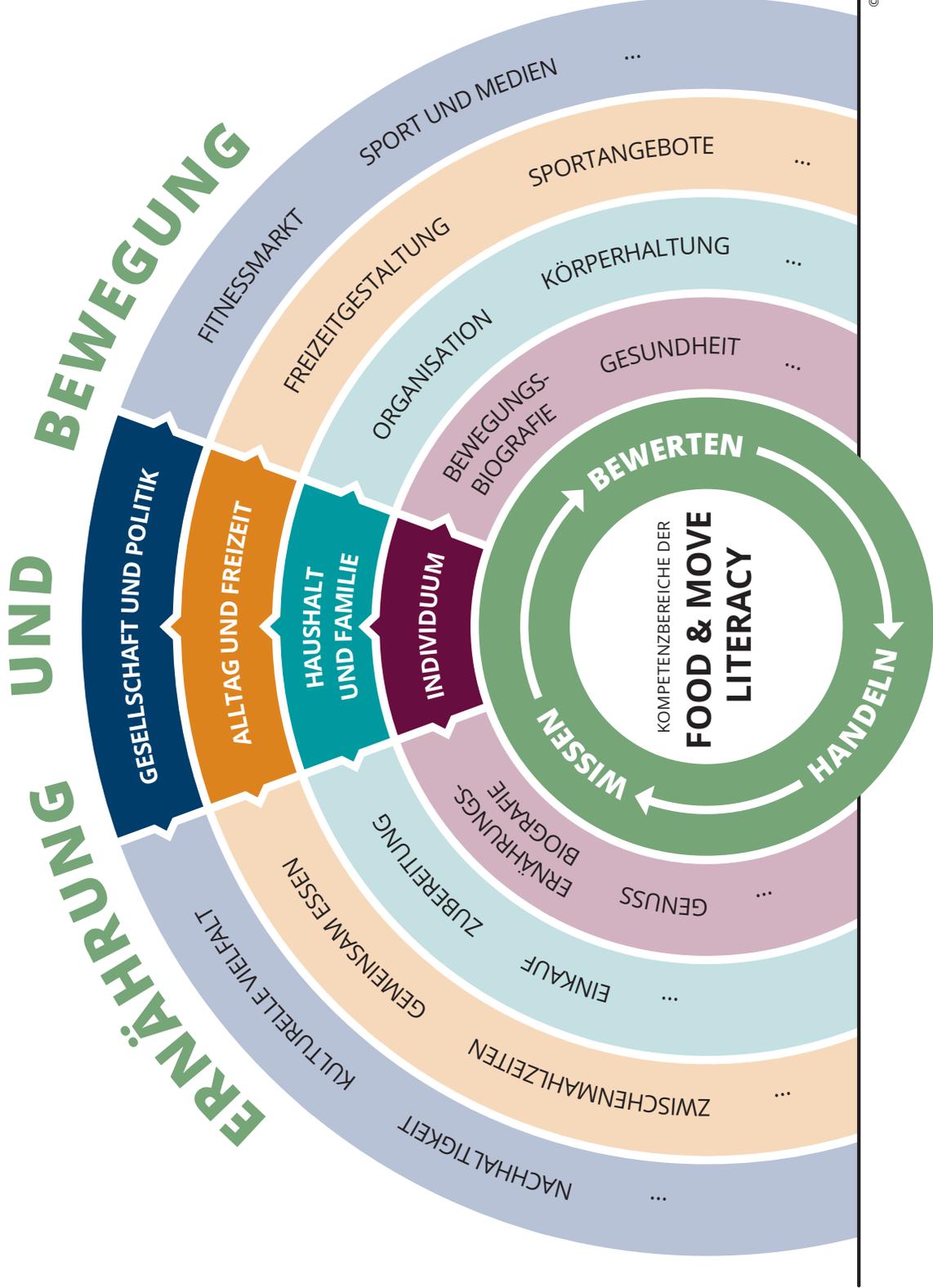
- Arnold, R. (2002). Von der Bildung zur Kompetenzentwicklung: Anmerkungen zu einem erwachsenenpädagogischen Perspektivwechsel. *REPORT. Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung*, 49, 26–38.
- Baacke, D. (1999). Medienkompetenz als zentrales Operationsfeld von Projekten. In Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.), *Handbuch Medien: Medienkompetenz* (S. 3–35). Bonn: W. Bertelsmann.
- Bartsch, S.; Büning-Fesel, M.; Cremer, M.; Heindl, I.; Lambeck, A.; Lührmann, P.; Oepping, A.; Rademacher, C. & Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungsumschau*, 2, 84–95.
- Baumert, J., & Kunter, M. (2006). Professionelle Kompetenz von Lehrkräften. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 4, 469–520.
- Bös, K., & Brehm, W. (Hrsg.) (1998). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Bremer, H., & Pape, N. (2016). Adressat/innen/en-, Teilnehmenden- und Zielgruppenforschung. In J. Korfkamp & C. Löffler (Hrsg.), *Handbuch zur Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener*. Münster: Waxmann.
- Brödel, R. (2012). Didaktik der Grundbildung. Plädoyer für einen lebensweltorientierten Ansatz. *EB Erwachsenenbildung*, 2, 63–66.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.). (2016). *Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken*. Bonn: Bundeszentrum für Ernährung.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2017). *Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung*. Bonn: Bundeszentrum für Ernährung.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (2012). Vereinbarung über eine gemeinsame nationale Strategie für Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener in Deutschland 2012–2016. <https://www.bmbf.de/de/nationale-strategie-fuer-alphabetisierung-und-grundbildung-erwachsener-1373.html>. Zugegriffen: 11. Juli 2017.
- Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.) (2018a). *Kompetenzmodell Food & Move Literacy*, Bonn. [http://www.bzfe.de/\\_data/files/Kompetenzmodell\\_Food\\_Move\\_Literacy.pdf](http://www.bzfe.de/_data/files/Kompetenzmodell_Food_Move_Literacy.pdf). Zugegriffen: 20. Aug. 2018.
- Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.) (2018b). *Kompetenzraster Food & Move Literacy*, Bonn. [http://www.bzfe.de/\\_data/files/1735\\_2018\\_Kompetenzraster.pdf](http://www.bzfe.de/_data/files/1735_2018_Kompetenzraster.pdf). Zugegriffen: 21. Sept. 2018.
- Büning-Fesel, M. (2008). Food Literacy: Die Förderung von Selbstbestimmung und Entscheidungskompetenz im Ernährungshandeln. *aid Infodienst bwp@ Spezial*, 4, 1–6.
- BZgA (2012). *Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress*. Köln: BZgA.
- D-A-CH-Arbeitsgruppe (2010). Nutrition literacy. [http://www.evb-online.de/glossar\\_nutrition\\_literacy.php](http://www.evb-online.de/glossar_nutrition_literacy.php). Zugegriffen: 13. Nov. 2018.
- D-A-CH-Arbeitsgruppe zur Ernährungs- und Verbraucherbildung Ernährungsbildung. [http://www.evb-online.de/glossar\\_ernaehrungsbildung.php](http://www.evb-online.de/glossar_ernaehrungsbildung.php). Zugegriffen: 17. Mai 2018.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies.
- Döbert, M., & Anders, M. P. (2016). Health Literacy im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung.

- In J. Korfkamp & C. Löffler (Hrsg.), *Handbuch zur Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener*. Münster: Waxmann.
- Engarter, T. (2016). Ökonomische Grundbildung. In J. Korfkamp & C. Löffler (Hrsg.), *Handbuch zur Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener* (S. 436–445). Münster: Waxmann.
- Erlor, I. (2018). Auf den Spuren der Teilnahmeforschung. Historische Entwicklungen und inhaltliche Schwerpunkte. *Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs*, 34, 2–9.
- Europäische Kommission (2008). Der europäische Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen. [http://www.ec.europa.eu/ploteus/sites/eac-eqf/files/broch-exp\\_de.pdf](http://www.ec.europa.eu/ploteus/sites/eac-eqf/files/broch-exp_de.pdf). Zugegriffen: 20. Febr. 2018.
- Gogoll, A. (2013). Sport- und bewegungskulturelle Kompetenz. Zur Begründung und Modellierung eines Teils handlungsbezogener Bildung im Fach Sport. *Zeitschrift für Sportpädagogische Forschung*, 1(2), 5–24.
- Groeneveld, M., Grünhage-Monetti, M., Klinger, M., & Wilhelmi, I. (2011a). *Food Literacy im Alphabetisierungskurs. Lesen und Schreiben schmackhaft machen. Alphabetisierung und Bildung*. Mainz: Johannes-Gutenberg-Universität.
- Groeneveld, M., Grünhage-Monetti, M., Klinger, M., & Wilhelmi, I. (2011b). Food Literacy im Alphabetisierungskurs – Lesen und Schreiben schmackhaft machen. [http://kursportal.info/files/rlp/grundbildung-rlp/Food\\_Literacy\\_albi.pdf](http://kursportal.info/files/rlp/grundbildung-rlp/Food_Literacy_albi.pdf). Zugegriffen: 12. Nov. 2018.
- Grotlüschen, A., & Riekman, W. (Hrsg.) (2012). *Funktionaler Analphabetismus in Deutschland. Ergebnisse der ersten leo. – Level-One Studie*. Münster: Waxmann.
- Grünhage-Monetti, M. (2017). Food Literacy – Grundbildung zum Schmecken. <http://www.wb-web.de/aktuelles/food-literacy-grundbildung-zum-schmecken.html>. Zugegriffen: 18. Dez. 2018.
- Heindl, I. (2003). *Studienbuch Ernährungsbildung – ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Heseker, H., Schlegel-Matthies, K., Heindl, I., & Methfessel, B. (2005). *REVIS Modellprojekt. Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen (REVIS) 2003–2005*. Paderborner Schriften. Paderborn: Universität Paderborn.
- Illeris, K. (2010). *Lernen verstehen. Bedingungen erfolgreichen Lernens*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Johannsen, U., & Schlapkohl, N. (2015). Interkulturelle Kompetenzen der Ernährungs- und Bewegungsförderung. Ein Forschungsprojekt mit Praxistransfer. *Ernährungsumschau international*, 3, 44–51.
- Kaluza, G. (2007). *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg: Springer.
- Kickbusch, I., & Hartung, S. (2015). *Die Gesundheitsgesellschaft*. Bern: Huber.
- Klieme, E., Avenarius, E., Blum, H., Döbrich, W., Gruber, P., Prenzel, H., Reiss, M., Ri-quarts, K., Rost, K., Tenorth, J. H.-E., & Helmut, V. J. (2003). *Zur Entwicklung nationaler Bildungsstandards. Eine Expertise*. Berlin: BMBF.
- Kuckartz, U. (2014). *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesign und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer.
- Lindemann, H.-J., & Tippelt, R. (2000). Competencias Claves y Capacidades Profesionales Básicas. Ausgewählte Aspekte und Grundlagen. In H.-J. Lindemann (Hrsg.), *Competencias fundamentales* (S. 3–38). Buenos Aires: Argentino- gtz Cooperación Alemana.
- Lonsdale, M., & McCurry, D. (2004). Literacy in the New Millennium. Adelaide, The National Centre for Vocational Education Research (NCVER). <http://eric.ed.gov/?id=ED494062>. Zugegriffen: 12. Nov. 2018.

- Lutz, R. (2002). Freire neu lesen – Menschenbild und dialogisches Prinzip in der Straßensozialarbeit. *Zeitschrift Dialogische Erziehung der Paulo Freire Kooperation*, 2(o.A.). <https://www.mja-sachsen.de/mja-sachsen/material/bag1.pdf>. Zugegriffen: 10.12.2018.
- Mania, E. (2015). Kompetenzorientierung in der Finanziellen Grundbildung als Grundlage für die Programmentwicklung. *Springerlink.com. ZfW*, 38, 251–265.
- Mania, E., & Tröster, M. (2015a). *Finanzielle Grundbildung. Programme und Angebote planen*. DIE., Bonn. <http://www.die-bonn.de/doks/2015-grundbildung-01.pdf>. Zugegriffen: 10. Nov. 2018.
- Mania, E., & Tröster, M. (2015b). Kompetenzmodell finanzielle Grundbildung. Umgang mit Geld als Thema der Basisbildung. *Magazin erwachsenenbildung.at*, 25, 10. URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-109557[page1image2180362144].
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Nickel, S. (2014). Funktionaler Analphabetismus – Hintergründe eines aktuellen gesellschaftlichen Phänomens. *APuZ*, 9–11, 26–32.
- Okan, O., Pinheiro, P., Zamora, P., & Bauer, U. (2015). Health Literacy bei Kindern und Jugendlichen. Ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand. In *Bundesgesundheitsblatt* (S. 930–941). Heidelberg: Springer.
- Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD), & Statistics Canada (Hrsg.). (2000). *Literacy in the information age. Final report of the international adult literacy survey*. Paris: OECD Publishing.
- Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD), Deutschland (2012). Erhebung über die Fähigkeiten und Fertigkeiten Erwachsener (PIAAC). 1–18.
- Rammstedt, B., Perry, A., & Maehler, D. (2015). Zentrale Ergebnisse von PIAAC aus deutscher Perspektive. *Zeitschrift für Pädagogik*, 61(2), 162–191.
- Robert Koch-Institut (2015). *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Berlin: RKI. ISBN 978-3-89606-225-3.
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: FAU.
- Schaeffer, D., Vogt, D., Berens, E. M., & Hurrelmann, K. (2016). *Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – Ergebnisbericht*. Bielefeld: Universität Bielefeld.
- Schlapkohl, N., & Raab, M. (2016). The importance of instructions in sport and exercise psychology. In Raab, M. (Hrsg.), *Sport and exercise psychology research. From theory to practice* (S. 29–41). London: Academic Press.
- Schlegel-Matthies, fK. (2005). Ernährungs- und Verbraucherbildung in der Reform. In Verbraucherzentrale Bundesverband (Hrsg.), *„PISA“ in der Verbraucherbildung. Sind wir alle Konsum-Analpha beten?* Schriftenreihe der Verbraucherzentrale des Bundesverbandes zur Verbraucherpolitik, (Bd. 3, S. 49–54).
- Schwarzkopf, K., & Hechenleitner, A. (2006). Glossar-Begriffe im Kontext von Lehrplänen und Bildungsstandards. Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung. <http://www.isb.bayern.de/schulartspezifisches/materialien/glossar-begriffe-im-kontext-von-lehrplaenen-und-bi/>. Zugegriffen: 9. Dez. 2018.
- Sörensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health. A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 80, 12–14.
- Spitzer, M. (2006). *Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Springer Spektrum.
- Street, B. (1995). *Social literacies*. London: Longman.

- Tielemann, N. (2008). *Modifikation motorischer Lernprozesse durch Instruktionen. Wirksamkeit von Analogien und Bewegungsregeln*. Leipzig: Leipziger Verlagsanstalt.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59.
- Weinert, F. E. (2001). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessungen in Schulen* (S. 17–31). Weinheim und Basel: Beltz.
- Woll, A., Bös, K., Gerhardt, M., & Schulze, A. (2007). Konzeptualisierung und Erfassung von körperlicher-sportlicher Aktivität. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 85–94). Schorndorf: Hofmann.
- World Health Organisation (WHO) Regionalbüro Europa (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*.
- Zeuner, C., & Pabst, A. (2011). Literalität als soziale Praxis – Bedeutungen von Schriftsprachlichkeit. *Zeitschrift für Weiterbildungsförderung – REPORT*, 34, 36–47.

## Kompetenzmodell Food & Move Literacy



## Kompetenzraster Ernährung für die Grundbildung

### Food Literacy

### Kompetenzen, den Ess- und Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten

Handlungsebene	Kompetenzdomäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Genuss	Geschmack	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt eine Vielfalt an Lebensmitteln</li> <li>kann seine persönlichen Vorlieben identifizieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen</li> <li>kann Essen und Mahlzeiten nach dem individuellen Genusswert bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen</li> <li>kann Lebensmittel auswählen, die persönlichen Genuss bereiten</li> <li>ist bereit, unbekannte Speisen zu kosten</li> <li>kann in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen</li> </ul>
	Gesundheit	Ernährungsbiographie	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt sein persönliches Ernährungsmuster</li> <li>versteht die „Gewordenheit“ des eigenen Essverhaltens aufgrund von Lebensereignissen und -umständen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Entwicklung des individuellen Ernährungsmusters reflektieren und bewerten</li> <li>erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Ernährungsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Essensvorlieben und Abneigungen im den verschiedenen Lebensphasen auf einem Jahresstrahl notieren</li> <li>kann Ideen und Vorschläge zur Verbesserung des Essverhaltens formulieren und umsetzen</li> </ul>
Haushalt und Familie	Information und Organisation	bedarfs-gerechte Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Modelle zur Lebensmittelauswahl „lesen“ und verstehen, z. B. die Ernährungspyramide</li> <li>kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Unverträglichkeiten, Krankheiten etc.</li> <li>kennt bedarfsgerechte Portionsgrößen und Trinkmengen</li> <li>kann sich über Ernährungsformen wie vollwertig, vegetarisch, vegan und deren Einfluss auf die Gesundheit informieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlicher Gesundheit herstellen</li> <li>kann Lebensmittel den Gruppen zuordnen</li> <li>kann eigene Portionsgrößen einschätzen</li> <li>kann Ernährungsempfehlungen lesen und bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Wissen über einen persönlichen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil und über Ernährungsbedürfnisse bei der Essensplanung und -zubereitung umsetzen</li> <li>kann ein Ess- und Trinkprotokolle ausfüllen</li> <li>kann sein Essen mithilfe der Ernährungspyramide selbst bewerten</li> </ul>
		Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt verlässliche Quellen und Ansprechpartner für Essen und Lebensmittel</li> <li>kann Informationsmaterial und Bedienungsanleitungen für Geräte sinnentnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Qualität von Informationsquellen und Beratungsangeboten einschätzen</li> <li>kann die Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich zu Ernährungsfragen an verlässlicher Stelle informieren</li> <li>kann Informations- und Beratungsangebote situationsgerecht nutzen</li> <li>kann seriöse von unseriösen Informationen unterscheiden</li> </ul>
	Budget	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Ordnungsprinzipien für Haushaltsausgaben, z. B. Wohnen, Kleidung, Essen, Hobbys ...</li> <li>kann Gehaltszettel, Kontoauszüge, Kassenbons sinntnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Ausgaben priorisieren</li> <li>kann Lebensmittelausgaben preisbewusst und qualitätsorientiert (bio, fair, ...) bewerten</li> <li>kann einen Ausgabenplan entsprechend dem Haushaltsbudget erstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Kaufentscheidungen nach dem Budget treffen, im Haushaltsbuch dokumentieren und so den Ausgabenplan überprüfen</li> <li>kann seine Einnahmen und Ausgaben tabellarisch gegenüberstellen und die Differenz berechnen</li> <li>kann Geld einteilen, z. B. auf Personen, Wochen, Ausgabenkategorien etc.</li> </ul>	
		Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt den Zeitbedarf einzelner Tätigkeiten zur Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln</li> <li>kann zeitbezogene Angaben/Aufgaben berechnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann den Zeitaufwand für unterschiedliche Tätigkeiten einschätzen und beurteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Stunden- und Dienstpläne lesen und zeitlich mit der Essenszubereitung kombinieren</li> <li>kann Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln tages- und wochenbezogen sinnvoll einplanen</li> </ul>

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Haushalt und Familie	Information und Orga- nisation	Planung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt den ungefähren Bedarf an Lebensmittel pro Tag/ pro Woche</li> <li>kann einen Speiseplan für eine Woche lesen und schreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Entscheidungen treffen, unter Berücksichtigung des Bedarfs und der verfügbaren Ressourcen wie Geld, Zeit, Küchenausstattung, Fertigkeiten</li> <li>kann Entscheidungen für oder gegen Einkaufsstätten begründet treffen, z. B. Erreichbarkeit, Angebot, Qualität, Preise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann einen abwechslungsreichen Speisen-Wochenplan aufstellen</li> <li>kann einen Einkaufszettel schreiben</li> <li>kann Lebensmittelreste durch realistische Mengenplanung vermeiden</li> </ul>
		Einkaufsstätten	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Werbung sinntnehmend lesen</li> <li>kennt Unterschiede zwischen Einkaufsstätten wie Discounter, Supermarkt, Wochenmarkt, Bioläden ...</li> <li>kann einen Kassensbon lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann aus der Vielfalt reflektiert auswählen</li> <li>kann Einkaufsentscheidungen kriteriengeleitet und qualitätsbewusst treffen (z. B. bio, regional, Convenience, ...)</li> <li>kann die Kennzeichnung nutzen, um für sich die geeigneten Produkte zu identifizieren, z. B. bei Allergien oder Unverträglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann einen Einkaufszettel schreiben</li> <li>kann Einkaufssummen rechnerisch überschlagen, bezahlen und das Rückgeld prüfen</li> <li>kann sich in Einkaufsstätten orientieren und zweckmäßig verhalten</li> </ul>
	Angebot & Kennzeichnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennt die Lebensmittelvielfalt</li> <li>kann relevante Angaben auf dem Etikett lesen wie Zutatenliste, Nährwert- und Allergenkenzeichnung, Herkunftsangaben</li> <li>kann die Preisauszeichnung im Geschäft lesen und verstehen</li> <li>kennt typische Verkaufsförderungsmaßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Genießbarkeit von Lebensmitteln und Speisen beurteilen</li> <li>kann Beispiele für Lebensmittelverschwendung erläutern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Angebote erkennen, z. B. in Werbepostern</li> <li>kann Angebote hinsichtlich Größe, Menge, Gewicht, Preis, Qualität vergleichen</li> <li>kann mithilfe der Kennzeichnung eine bewusste Kaufentscheidung treffen</li> <li>kann sich Informationen zu losen, unverpackten Lebensmitteln einholen durch Nachfragen beim Bäcker, auf dem Markt, im Imbiss ...</li> </ul>	
Zubereitung	Lagerung/ Vorrats- haltung		<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Haltbarkeiten von Lebensmitteln</li> <li>weiß, wie man verderbliche und haltbare Lebensmittel sachgemäß lagert</li> <li>kann Lagerhinweise und Mindesthaltbarkeitsdaten lesen und verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Lebensmittel sachgerecht lagern, sinnvoll bevorraten und beschriften</li> <li>kann Lebensmittel innerhalb ihrer Haltbarkeitsdauer verbrauchen und so Verderb vermeiden</li> <li>kann Lebensmittel zum Einfrieren beschriften</li> <li>kann Speisereste sachgerecht lagern und verwerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Lebensmittel sachgerecht lagern, sinnvoll bevorraten und beschriften</li> <li>kann Lebensmittel innerhalb ihrer Haltbarkeitsdauer verbrauchen und so Verderb vermeiden</li> <li>kann Lebensmittel zum Einfrieren beschriften</li> <li>kann Speisereste sachgerecht lagern und verwerten</li> </ul>
		Küchenhelfer und -geräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt wichtige Küchenhelfer und -geräte</li> <li>kann Gebrauchs- und Bedienungsanleitungen lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann bewerten, welches Küchengerät wofür eingesetzt wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Küchenhelfer und -geräte wie Messerarten, Standmixer nach Anleitung bedienen</li> <li>kann Gefahrenquellen in der Küche erkennen und vermeiden</li> </ul>
	Rezepte, Essenszubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt verschiedene Vor- und Zubereitungstechniken</li> <li>kann Rezepte lesen und schreiben</li> <li>kann Zubereitungshinweise auf Verpackungen lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Entscheidungen für und gegen Vor- und Zubereitungstechniken treffen</li> <li>kann Selbstgemachtes und Convenience kriteriengeleitet vergleichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann abwechslungsreiche Speisen sachgerecht zubereiten</li> <li>kann Basisgerichte ohne Rezept kochen</li> <li>kann sich situationsgerecht für oder gegen Convenience-Produkte entscheiden</li> <li>kann Mengenangaben in Rezepten entsprechend der Personenzahl umrechnen</li> <li>kann Mengen abmessen</li> <li>kann Reste verwerten</li> </ul>	
	Hygiene und Arbeitssicherheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann wichtige Hygieneregeln erläutern</li> <li>kann die Gesundheitsgefahren durch mangelnde Hygiene beschreiben</li> <li>kann Anweisungen zur Hygiene und Sicherheitshinweise lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann prüfen, ob die Personen in der Küche hygienisch einwandfrei und sicher arbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Hygieneregeln und Sicherheitsbestimmungen sicher anwenden</li> <li>kann die kritischen Bereiche in der Küche stichwortartig notieren</li> </ul>	

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Alltag und Freizeit	Arbeitsplatz	<b>Kantine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Aushänge zum Speisenangebot lesen</li> <li>kennt Möglichkeiten, sich am Arbeitsplatz bedarfsgerecht mit Essen zu versorgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Entscheidungen für oder gegen Kantinenessen und zur Speisenwahl reflektiert treffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann in der Kantine essen gehen</li> <li>kann die Preise der gewählten Speisen zusammenrechnen</li> <li>kann schriftlich Feedback zur Essensqualität geben</li> </ul>
		<b>Zwischen- mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Unterschiede verschiedener Zwischenmahlzeiten abwägen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann für gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten sorgen</li> <li>kann Essenswünsche schriftlich mitteilen</li> </ul>
	Gemein- same Mahlzeiten	<b>Außer- Haus- Verzehr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Möglichkeiten zum Außer-Haus-Verzehr wie z. B. Imbisse, Gaststätten</li> <li>kann Speisekarten und Aushänge lesen</li> <li>kennt Umgangsformen beim Außer-Haus-Verzehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann im Internet zu Gaststätten recherchieren und anhand dessen eine Entscheidung treffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann am Imbiss oder in der Gaststätte reflektiert auswählen und dort essen</li> <li>kann die Preise der bestellten Speisen zusammenrechnen</li> </ul>
		<b>Gäste- bewirtung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt verschiedene Möglichkeiten, Gäste zu bewirten, z. B. Selbstbedienung, Servieren, Picknick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann dem Anlass entsprechende Bewirtungsformen aussuchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann ein schmackhaftes Essen für Gäste vor- und zubereiten</li> <li>kann Mahlzeiten atmosphärisch schön gestalten</li> <li>kann Einladungen lesen und schreiben</li> </ul>
			<b>Lieferservice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt unterschiedliche Anbieter und Wege, Essen zu bestellen</li> <li>kann die Speisekarte lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich begründet für oder gegen einen Anbieter entscheiden</li> </ul>
Gesellschaft und Politik	Kulturelle Vielfalt	<b>Tischkultur und Mahlzeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Lebensmittel und Speisen aus fremden Ländern und Kulturen</li> <li>kennt Tischsitten anderer Kulturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Verhaltensweisen und Vorlieben der eigenen Kultur mit anderen Kulturen vergleichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ist sensibel für kulturelle Vielfalt</li> <li>kann eigene und fremde Essgewohnheiten reflektieren und wertschätzen</li> </ul>
		<b>Nachhaltig- keit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt regionale und saisonale Lebensmittel</li> <li>kann Herkunftangaben auf dem Lebensmittel lesen</li> <li>kennt Möglichkeiten zur Selbstversorgung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann zwischen heimischer und importierte Ware unterscheiden</li> <li>kann Vor- und Nachteile regionaler und saisonaler Lebensmittel</li> <li>kann das eigene Einkaufsverhalten reflektieren, z. B. hinsichtlich Transportwegen, Verpackungsmüll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann einen Saisonkalender für heimische Lebensmittel lesen</li> <li>kann Speisen mit vorwiegend regionalen und saisonalen Produkten wertschätzen und zubereiten</li> <li>kann Lebensmittel selbst erzeugen</li> </ul>
	<b>Lebensstil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Auswirkungen des eigenen Lebensstils und Einkaufsverhaltens auf die Umwelt und Klima</li> <li>kann wichtige Kriterien von Siegeln und Labels wie bio, fair, Mehrweg etc. benennen</li> <li>kennt die ökologischen Folgen von Verpackungsmüll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann einen nachhaltigen von einem verschwenderischen Lebensstil unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Lebensmittel und Gerichte nach dem eigenen Geschmack und zugleich sozial- und umweltbewusst auswählen</li> <li>kann sein Einkaufs- und Essverhalten nachhaltig und verantwortungsbewusst gestalten</li> <li>kann Maßnahmen zur Müllvermeidung umsetzen</li> </ul>	
	<b>Social Media</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Vorteile und Risiken der Vernetzung über soziale Medien</li> <li>kennt geeignete Plattformen, Apps und Internetseiten für z. B. Rezepte, Lernvideos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Anbieter und Angebote hinsichtlich Nutzen und Glaubwürdigkeit beurteilen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann auf Plattformen, Apps und Internetseiten Informationen im Bereich Ernährung suchen und austauschen</li> <li>kann sich über soziale Netzwerke verabreden</li> </ul>	

## Kompetenzraster Bewegung für die Grundbildung

### Move Literacy

### Kompetenzen, den Alltag zwischen Bewegung und Entspannung selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten

Handlungsebene	Kompetenzdomäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Körper	Organismus	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Informationen zur Funktionsweise des Körpers sinntnehmend lesen</li> <li>kennt die Körperstrukturen und deren Funktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Veränderungen am eigenen Körper wahrnehmen, z. B. infolge unzureichender Trinkmenge, ungünstiger Ernährung, Muskeltraining oder Inaktivität</li> <li>kennt Maßnahmen zur positiven Beeinflussung des Körpers</li> <li>kennt den individuellen Energieverbrauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich gesundheitsgerecht bewegen</li> <li>kann die Trinkempfehlungen bedarfsgerecht umsetzen</li> <li>kann die Energiezufuhr an den Energieverbrauch anpassen</li> </ul>
		Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Texte über das Zusammenspiel von Muskulatur und Bewegung sinntnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Muskelgruppen gezielt wahrnehmen, definieren und Veränderungen feststellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Übungen zur Muskelkräftigung durchführen</li> </ul>
	Gesundheit	Bewegungsbiographie	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt unterschiedliche Bewegungsmuster</li> <li>versteht das Gewordensein des Bewegungsverhaltens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann das individuellen Bewegungsmuster bewerten</li> <li>erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Bewegungsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Strategien umsetzen, um die eigene Bewegungsbiografie positiv zu gestalten</li> </ul>
		Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung</li> <li>kennt geeignete Maßnahmen zur Erhaltung der Fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die den Gesundheitswert von täglicher Bewegung bewerten</li> <li>kann den Zeitaufwand für körperliche Aktivität einschätzen und planen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann gesundheitsfördernde Bewegung regelmäßig in den Alltag integrieren</li> <li>kann Fortschritte dokumentieren</li> <li>kann das eigene Können bewerten und gezielt Übungen auswählen</li> </ul>
		Bewegung in bestimmten Lebenslagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann persönlich relevante Bewegungsangebote zum Reha-Sport, zur Geburtsvorbereitung etc. einholen, z. B. bei Krankenkassen, Altenheimen.</li> <li>kann den gesundheitlichen Nutzen spezieller Angebote erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Angebote vergleichen und beurteilen, auch unter Kostenaspekten</li> <li>kann geeignete Angebote, ggf. mit Unterstützung, für die persönliche Lebenslage auswählen</li> <li>kann den gesundheitliche Nutzen infolge des Bewegungsprogramms wahrnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann präventive Maßnahmen selbstständig durchführen</li> <li>kann trotz Einschränkungen bewegungsaktiv bleiben</li> </ul>
Haushalt und Familie	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt die Bedeutung regelmäßiger Entspannung</li> <li>kann Informationen zu Entspannungstechniken einholen und sinntnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt persönliche Stressfaktoren</li> <li>kann Übungen und Ideen zur Entspannung sammeln und bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich im Alltag Ausgleich durch Entspannungszeit und -übungen schaffen</li> <li>kann persönliche Stressfaktoren reduzieren</li> </ul>	
	Tätigkeiten im Haushalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt gesundheitliche Folgen von falschem Heben, Stehen, Liegen, Sitzen</li> <li>kann entsprechende Informationen lesen und verstehen</li> <li>kennt eine gesunde Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Bewegung im Alltag reflektieren</li> <li>kann Kosten und Nutzen von Matratze, Lattenrost, Sitzmöbel u. ä. bewerten und reflektiert auswählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann sich rückengerecht bewegen</li> <li>kann die Dauer und Intensität der Bewegung situationsgerecht anpassen</li> </ul>	

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Haushalt und Familie	Tätigkeiten im Haushalt	Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennt Waschen, Putzen, Bügeln, Aufräumen etc. als Bewegungszeit an</li> <li>kennt die Sicherheitsaspekte bei der Arbeit im Haushalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann den persönlichen Zeit- und Kraftaufwand sowie das eigene Können für Haus- und Gartenarbeit einschätzen</li> <li>kann entscheiden, welche Arbeiten selber ausgeführt und welche übertragen werden können</li> <li>kann Hausarbeiten hinsichtlich des persönlichen Nutzen-Risikos bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann durch adäquate Haus- und Gartenarbeit seine tägliche körperliche Aktivität steigern</li> <li>kann alle Familienmitglieder durch gutes Vorbild in die Hausarbeit einbinden</li> </ul>
			Mobilität	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt den gesundheitlichen Nutzen von regelmäßiger Bewegung im Alltag</li> <li>kann den Einfluss verschiedener Verkehrsmittel auf Umwelt und Klima erläutern</li> <li>kennt umweltfreundliche Verkehrsmittel wie Rad, Bus und Bahn</li> <li>kann Fahrpläne, Aushänge, Straßenschilder sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann Anfahrtswege einschätzen</li> <li>kann umwelt- und klimafreundliche freundliche Alternativen auswählen</li> <li>kann die eigene Mobilität bewerten</li> </ul>
	Pausen- gestaltung	Pausen- gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt die Bedeutung und Notwendigkeit von Ess- und Bewegungspausen und Entspannungspausen</li> <li>kann Empfehlungen seriöser Informationsquellen zur Pausengestaltung sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die individuelle Pausendauer, die Häufigkeit und den Ort bewerten</li> <li>kann die Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung lesen und prüfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann regelmäßige Pausenzeiten einhalten und die Pausen gesundheitsbewusst als Ess- und Bewegungs- und Entspannungspause gestalten</li> <li>kann sich Ruhe-Zonen einrichten</li> </ul>
Freizeit			Freizeitgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Informationsquellen für Freizeitangebote in der Nähe</li> <li>kann Informationen über Freizeitangebote sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Dauer von aktiver und passiver Freizeit vor dem Bildschirm einschätzen</li> <li>kann vermeidbare individuelle Sitzphasen aufspüren</li> <li>kann bedürfnisgerechte Freizeitaktivitäten auswählen und planen</li> </ul>
	Sport	Sportangebote	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennt Möglichkeiten zur intensiven Bewegung</li> <li>kennt Sportanbieter wie Vereine, VHS, Fitness-Studios etc.</li> <li>kann Informationen über Trainingsprogramme, Uhrzeiten, Kurspläne, Gerätebeschriftungen, Wegweiser etc. einholen und sinnnehmend lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann die Bewegungsintensität von Sportarten vergleichend bewerten</li> <li>kann relevante Bedingungen klären, z. B.: Sicherheit, Kosten, Erreichbarkeit</li> <li>kann das Sportangebot von Vereinen, Sportkursen, Fitness-Studios etc. prüfen</li> <li>kann sich für eine Sportart entscheiden und probeweise ausprobieren</li> <li>kann geeignete Geräte und Übungen auswählen</li> <li>erkennt den sozialen und Gemeinschaft stiftendem Wert von Teamsportarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kann für sich das richtige Angebot finden, die AGBs (mit Hilfe) lesen und sich an- bzw. abmelden</li> <li>kann sein Training realistisch planen und Sportübungen nach Anleitung durchführen</li> <li>kann seine Lieblingssportart als Steckbrief beschreiben</li> </ul>

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Gesellschaft und Politik	Sport und Medien	<b>Multimedia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann sport- und fitnessbezogene Werbung und Fernsehprogramme etc. sinnentnehmend lesen</li> <li>• kann (inter-)nationale Sportereignisse am Bildschirm verfolgen</li> <li>• kann Themen wie Rassismus, Essstörungen, Depressionen, Homosexualität im (Leistungs-)Sport wahrnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann das gewünschte Sportereignis am Bildschirm auswählen</li> <li>• kann sich mit sensiblen Themen kritisch auseinandersetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann das gewünschte Multimedia-Angebot zum Sport reflektiert nutzen</li> <li>• kann Multimedia gezielt zur Steigerung der eigene Bewegungszeit einsetzen</li> <li>• kann Ergebnisse von Sportereignissen lesen</li> </ul>
		<b>Fitnessmarkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennt die Bedeutung von Sportlernahrung</li> <li>• kennt die Problematik von Doping</li> <li>• kann sich über neue Trends bei Sportgeräten, -kleidung etc. informieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Nutzen, Risiken und Kosten von Sportlernahrung im Leistungs- und Freizeitsport abwägen</li> <li>• kann den individuellen gesundheitlichen Wert der Produkte einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Pro und Contra von Fitnessprodukten stichwortartig in einer Übersicht darstellen</li> <li>• kann für sich geeignete Produkte des Fitnessmarktes reflektiert auswählen und gezielt einsetzen</li> </ul>
		<b>Fitness-Apps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Informationen über Fitness-Apps und Fitnessarmbändern sinnentnehmend lesen</li> <li>• kennt Vor- und Nachteile von Fitness-Apps und Armbändern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Fitness-Apps kritisch bewerten</li> <li>• kann Vor- und Nachteile für das eigene Training abwägen und verschriftlichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Fitness-Apps und Smartphones nach Anleitung bedienen</li> <li>• kann Fitness-Apps nutzen, um das eigene Bewegungsverhalten zu verbessern</li> </ul>

# 03 | Buchstäblich fit

*Nachstehend wird das neu entwickelte Lehr- und Lernmaterial „Buchstäblich fit fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung“ erläutert, welches auf dem Food & Move Literacy-Konzept basiert. Dabei wird der Blick auf die Relevanz von alltagsnahen Themen, wie Ernährung und Bewegung, in der Grundbildung gerichtet. Es werden der Leserschaft zahlreiche Potenziale nähergebracht. Der Beitrag wurde von Frau Dr. Daum und Frau Prof. Dr. Johannsen gemeinsam verfasst und in der Zeitschrift „ALFA-Forum“ veröffentlicht (Erstveröffentlichung: ALFA-Forum Ausgabe 93 – Sommer 2018). Fortbildungen zum Kursleitersmaterial werden noch bis Dezember 2020 vom BZfE angeboten ([www.bzfe.de/dozentenfortbildungen](http://www.bzfe.de/dozentenfortbildungen)). Die Materialien sind auch darüber hinaus über den BLE-Medienservice erhältlich.*

## **Mit Food & Move Literacy lesen und schreiben lernen**

---

*Dr. Mareike Daum & Prof. Dr. Ulrike Johannsen*

Einen Einkaufszettel schreiben, ein Rezept lesen oder im Fahrplan etwas nachschauen – das sind Dinge, die uns im Alltag ständig begegnen. Menschen, denen das Lesen und Schreiben schwerfällt, fordern diese Aufgaben jedoch sehr. Doch gerade die alltagsnahen Themen Essen, Trinken und Bewegung eignen sich besonders gut, um die Menschen in ihrem Alltag abzuholen und ihren Schriftspracherwerb zu verbessern.

Das BZfE und die EUF haben gemeinsam das praxisorientierte Kursleiter\*innen-Material „Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung“ entwickelt. Es dient dem Einsatz in der Erwachsenenbildung und verknüpft alltagsnahe Themen mit zahlreichen Übungen, die Lese- und Schreibanlässe bieten. Denn gerade das, was jeden Menschen tagtäglich beschäftigt, eignet sich hervorragend für Lese-, Schreib- und Gesprächsanlässe in heterogenen und bildungsfernen Lerngruppen.

## Food & Move Literacy

Dem sprachsensiblen Material liegt das didaktische Konzept der Food & Move Literacy zugrunde. Die Anforderungen zur Bewältigung des Ernährungs- und Bewegungsalltags werden immer komplexer, zum Beispiel durch sich verändernde Familienstrukturen und Arbeitsformen, geringes Zeitbudget, eine stetig wachsende Vielfalt an Angeboten sowie verwirrende und widersprüchliche Ernährungsinformationen.

Das Konzept verbindet die Themen Essen, Trinken und Bewegung mit einem Kompetenzerwerb der Lernenden. Neben der Schriftsprache werden insbesondere Kompetenzen zur Bewältigung des Ernährungs- und Bewegungsalltags gefördert. Das stärkt die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. Es werden nicht primär „gesunde Ernährung“ oder „Bewegung thematisiert, sondern die Themen werden als alltagsorientierter Anlass genutzt, um Menschen in Kontakt zu bringen, Gruppenprozesse positiv zu gestalten, fachbezogene Inhalte zu vermitteln und dabei implizit das Bewusstsein für Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu fördern. Mithilfe dieses Ansatzes gelingt es,

### Definition

Food & Move Literacy ist die Fähigkeit, seinen Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd zu gestalten (in Anlehnung an Müller/Groeneveld 2015; Johannsen/Schlapkohl 2015).

---

*„Ernährung und Bewegung werden ohne erhobenen Zeigefinger thematisiert“*

---

besonders schwer erreichbare Lern- und Zielgruppen zu motivieren, ihre Alltags- und Gesundheitskompetenz selbstverantwortlich zu erweitern. Ein vom BZfE und der EUF empirisch entwickeltes Kompetenzmodell und -raster zur Food & Move Literacy kann auf der Homepage des BZfE heruntergeladen werden.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> [www.bzfe.de/alphabetisierung](http://www.bzfe.de/alphabetisierung)

Aus dem Einsatz von Food Literacy in Alphabetisierungskursen sind folgende Wirkungen bekannt und belegt (vgl. Groeneveld et al., 2011). Durch die Materialtestung hat sich gezeigt, dass diese sowohl auf das Move Literacy-Konzept übertragen als auch durch zentrale Aspekte ergänzt werden können:

- ***Durch Alltagsbezug unmittelbar in die Praxis umsetzbar***

Der Alltagsbezug der Themen erleichtert den Einstieg ins Lernen. Ebenso hat die Einbettung des Lese- und Schreiberwerbes in ein alltagsnahes Thema ein integratives und motivationsförderndes Potential. Die direkten Anwendungsmöglichkeiten des Gelernten ermöglichen schnelle Erfolge.

- ***Lernende werden zu Expert\*innen***

Lernende in Alphakursen mögen Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben. Sie haben aber Expertise in anderen Bereichen. Vielleicht können sie kochen oder kennen sich gut mit Einkaufsmöglichkeiten oder einem bestimmten Sportangebot aus.

Mit Food & Move Literacy können sie als Expert\*innen auftreten und ihr Wissen (zum Beispiel Rezepte, Tipps) an andere, auch an die Lehrkraft, weitergeben (Peer-to-Peer-Ansatz, vgl. Johannsen & Schlapkohl, 2015). Diese Kompetenzorientierung stärkt das Selbstwertgefühl und fördert eine aktive Teilnahme nachhaltig.

- ***„Genussvolle“ Erinnerungen und Emotionen stärken den Lernerfolg***

Das Thema Essen und Trinken ist immer mit Emotionen verbunden. Die Gehirnforschung hat festgestellt, dass Erfahrungen mit Essen im limbischen System gespeichert werden, da für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist (vgl. Illeris, 2003). „Genussvolle“ Erinnerungen und Emotionen wirken sich positiv auf das Lernen aus und bauen Ängste und Hemmungen ab.

- ***Positive Gruppenprozesse durch angenehme Atmosphäre***

Der persönliche Bezug zu den Themen sorgt für einen lebendigen und discussionsreichen Unterricht. Hierdurch entsteht eine lernfreundliche Kursatmosphäre und Widerstände werden abgebaut. Auch unsichere Teilnehmer\*innen können leicht für das Kursgeschehen interessiert und zu einer aktiven Teilnahme motiviert werden.

- ***Ermöglicht Lernen mit allen Sinnen und bewegtes Lernen***  
Gerade die Themenbereiche Essen, Trinken und Bewegung sprechen alle Sinne an. Übungen zum Schmecken, Sehen, Fühlen, Hören und zur Aktivierung ermöglichen ein Lernen mit allen Sinnen und kommen somit dem Anspruch an einen bewegten Unterricht und ganzheitliches Lernen nach.
- ***Essen verbindet verschiedene Kulturkreise, soziale Schichten und Altersgruppen***  
Alle heterogenen Kurse eint, dass die Teilnehmer\*innen essen, trinken und sich bewegen. So liefern diese Themen zahlreiche Gesprächsanlässe und helfen, kulturelle und soziale Unterschiede zu überwinden.
- ***Ermöglicht Binnendifferenzierung und große Methodenvielfalt***  
Da Heterogenität eine der größten Herausforderungen in Alphabetisierungskursen ist, muss der Unterricht verschiedenen Bedürfnissen, Interessen und Kompetenzen gerecht werden. Food & Move Literacy eignet sich für binnendifferenzierten Unterricht, da mithilfe unterschiedlicher Lernzugänge verschiedene Lerntypen sowie verschiedene Niveaustufen (Alpha-Levels) beim Schriftspracherwerb angesprochen werden. Jeder kann seinen Zielen und Fähigkeiten entsprechend lernen und gefördert werden.
- ***Kann langfristig zu mehr Gesundheit beitragen***  
Food & Move Literacy hilft, für Gesundheit zu sensibilisieren, indem das eigene Ess- und Bewegungsverhalten „ohne erhobenen Zeigefinger“ thematisiert wird. Auf diese Weise können auch Lernende mit wenig Weiterbildungsinteresse motiviert werden, weiterführende Angebote im Gesundheitsbereich zu nutzen.

Insgesamt betrachtet Food & Move Literacy durch seine inhaltliche Breite und Methodenvielfalt das Potential, sowohl die Teilnehmenden in ihren Fähigkeiten und Kenntnissen zu stärken, als auch die Kursleitenden in ihren Vermittlungsmöglichkeiten und -kompetenzen zu unterstützen.

**Abbildung 9:**  
Das Material „Buchstänglich fit“: Arbeitsblätter, Handbuch und Wort-Bild-Karten.

© Michael Ebersoll

BLE



### Das Material „Buchstänglich fit“

Dieses Potential von Food & Move Literacy macht sich „Buchstänglich fit“ zunutze. Das Kursleiter\*innen-Material enthält ein Handbuch mit Hintergrundinformationen und einfachen Übungsbeschreibungen, ein Poster der Ernährungspyramide sowie 180 Wort-Bild-Karten aus dem Themenbereich Ernährung und Bewegung, die für viele Übungen genutzt werden können und diese anschaulicher machen. Zusätzlich können knapp 300 Arbeitsblätter, in verschiedenen Alpha-Leveln ausgearbeitet, als PDF- und veränderbare Word-dateien über einen geschützten Downloadbereich heruntergeladen werden. Der hohe Lebensweltbezug der Übungen erleichtert den Kursteilnehmer\*innen den Zugang zu den Materialien und hat einen motivierenden Charakter. Ziel ist es, lern- und entwicklungs hemmende Erwartungshaltungen allmählich durch einen lustvollen und experimentierfreudigen Umgang mit Schriftsprache zu ersetzen. Das Material bietet umfangreiche Übungen zu ausgesuchten



Die Übungen werden im Kursleiter\*innen-Handbuch auf je einer Seite beschrieben. Piktogramme fassen die Rahmenbedingungen der Übung zusammen:



Falls Arbeitsblätter oder weitere Materialien zu den Übungen eingesetzt werden, sind diese ebenfalls auf der Übungsbeschreibung vermerkt. Die Arbeitsblätter zu den Übungen sind veränderbar und lassen sich dem Leistungsstand der Teilnehmer\*innen anpassen. So kann auch auf die Heterogenität eines Kurses eingegangen und ein alltagsnaher Unterricht gestaltet werden.

### Bundesweite kostenlose Fortbildungen zum Material

#### Weitere Informationen...

zum Material und den Dozent\*innen-Fortbildungen erhalten Sie unter [www.bzfe.de/alphabetisierung](http://www.bzfe.de/alphabetisierung) und [www.bzfe.de/dozentenfortbildungen](http://www.bzfe.de/dozentenfortbildungen).

#### Bestellmöglichkeit

BZfE-Unterrichtsmaterial für die Erwachsenenbildung „Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“, Erstauflage 2017, Bestell-Nr. 1735, Preis: 18,00 Euro, zzgl. einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro (ab 20 Stück 30 Prozent Mengennachlass). Bestellungen nimmt das BZfE per E-Mail an [bestellung@blemedienservice.de](mailto:bestellung@blemedienservice.de) oder im BLE-Medienservice unter [www.blemedienservice.de](http://www.blemedienservice.de) entgegen.

Bundesweit werden kostenlos Dozent\*innen-Fortbildungen zu „Buchstäblich fit“ angeboten. Dazu wurden vom BZfE Multiplikator\*innen zum Material und Fortbildungskonzept geschult. In den Fortbildungen erfahren Dozent\*innen mehr über den effizienten Einsatz der Arbeitsmaterialien, erhalten Impulse für neue Lernformen und haben die Möglichkeit, sich mit Kolleg\*innen auszutauschen. Teilnehmende der Dozent\*innen-Fortbildung erhalten das Material kostenfrei. Bei Interesse einer Teilnahme oder dem Angebot einer Dozent\*innen-Fortbildung vermittelt das BZfE gerne entsprechende Kontakte.

## Literatur

- Müller, C.; Groeneveld, M. (2015). Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Food Literacy.
- Groeneveld, M.; Grünhage-Monetti, M.; Klinger, M.; Wilhelmi, I. (2011). Food Literacy im Alphabetisierungskurs – lesen und Schreiben schmackhaft machen. Verfügbar unter [http://kur-sportal.info/files/rlp/grundbildung-rlp/Food\\_Literacy\\_albi.pdf](http://kur-sportal.info/files/rlp/grundbildung-rlp/Food_Literacy_albi.pdf).
- Illeris, K. (2003). Towards a contemporary and comprehensive theory of learning. In: International Journal of Lifelong Education, H.4. S. 396-406.
- Johannsen U.; Schlapkohl N. (2015). Interkulturelle Kompetenzen der Ernährungs- und Bewegungsförderung. Ein Forschungsprojekt mit Praxistransfer. Ernährungs Umschau 62(3). S. 44-51.

# O4 | Häppchenweise Deutsch

*Die Themen „Ernährung und Bewegung“ sind allen Menschen vertraut. Beim Unterrichten von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund ist der Alltagsbezug in zweierlei Hinsicht sinnvoll. Erstens wird dadurch ein hohes Maß an Konzentration aufrechterhalten und zweitens wird die Eingliederung dieser Menschen maßgeblich unterstützt, da sie sicherer im Umgang mit alltäglichen Situationen werden. Der folgende Beitrag stellt das Material „Häppchenweise Deutsch – Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“ vor, welches individuell einsetzbar ist (Baukastenprinzip). Zusätzlich kann mit dem Material differenziert gearbeitet werden, was in Integrationskursen eine besonders hohe Bedeutung hat. Der Beitrag, der von Frau Bilo verfasst wurde, wurde in der Zeitschrift „Ernährung im Fokus“ veröffentlicht (Erstveröffentlichung: Ernährung im Fokus 03/2019). Fortbildungen zum Kursleitermaterial werden noch bis Dezember 2020 vom BZfE angeboten ([www.bzfe.de/dozentenfortbildungen](http://www.bzfe.de/dozentenfortbildungen)). Die Materialien sind auch darüber hinaus über den BLE-Medienservice erhältlich.*

## **Menschen mit Migrationshintergrund anhand von alltagsnahen Themen unterrichten**

*Annika Bilo*

**Immer mehr Menschen in Deutschland lernen Deutsch als Zweitsprache. Spracherwerb ist ein wichtiger Bestandteil der kulturellen Integration und hilft dabei, sich in der neuen Heimat zurechtzufinden.**

Spracherwerb ist nicht nur wichtig, um Alltägliches wie den Einkauf von Lebensmitteln zu meistern. Sprachkenntnisse sind oft Voraussetzung, um Zugang zu Arbeitsmarkt und Bildung zu erhalten, Kontakte und Freundschaften zu Deutschen aufzubauen sowie deutsche Werte kennenzulernen. Diese Faktoren spielen umgekehrt auch für den Spracherwerbsprozess eine Rolle (Scheible, 2017). Da über 90 Prozent aller Geflüchteten vor der Einreise nach Deutschland keine mündlichen oder schriftsprachlichen Deutschkenntnisse haben (Brücker et al., 2016), gibt es neben den staatlich geförderten Integrationskursen zahlreiche kleinere Deutschkurse, zum Beispiel von Ländern und

Kommunen, Wohlfahrtsverbänden und privaten Initiativen. Viele ehrenamtlich tätige Menschen engagieren sich in der Sprachvermittlung. Die Spielarten der Sprachvermittlung können dabei ganz unterschiedlich sein. Es gibt informelle Sprachkurse, Sprachcafés oder Sprachtandems. Manche Ehrenamtliche begleiten bei Terminen, andere unterstützen beim Lernen von wichtigen Alltagsbegriffen. Nahezu jede Art der Sprachvermittlung profitiert von den Themen Ernährung und Bewegung, da sie direkt den Alltag der Lernenden betreffen.



**Abbildung 11:**  
Das Material „Häppchenweise Deutsch“.  
©Michael Ebersoll,  
BLE

### Das Handbuch für Kursleitende „Häppchenweise Deutsch“

Um die Themen Ernährung und Bewegung in Sprachkursen verstärkt zu platzieren, haben das BZfE und die EUF gemeinsam das Handbuch für Kursleitende „Häppchenweise Deutsch“ konzipiert. Es dient als Ergänzung bestehender Kursformate, in denen die Vermittlung von Deutsch als Zweitsprache eine Rolle spielt. Erfahrene Kursleiter\*innen, aber auch Menschen, die noch wenig Vorerfahrung in der Sprachdidaktik haben, können es einsetzen. Die Übungen reichen von Sprachniveau A1 über A2 bis B1. Voraussetzung ist, dass die Lernenden in lateinischer Schrift alphabetisiert sind.

Deutschlernende erhalten über das Material Hilfestellungen für ihren Ernährungs- und Bewegungsalltag in Deutschland. Wo kaufe ich welche Lebensmittel? Wie funktioniert die Mülltrennung? Welches ist der richtige Sportverein für mich und meine Kinder? Bei „Häppchenweise Deutsch“ können alle Deutschlernenden mitreden und ihre eigenen Erfahrungen einbringen.

Nadja aus dem Irak zum Beispiel arbeitet in ihrem Deutschkurs mit großer Begeisterung und Ausdauer mit den Materialien: „Ich kenne jetzt deutsche Namen für Obst und Gemüse und andere Lebensmittel, die ich mag. Ich kann das sagen und mit Leuten sprechen, ich konnte das früher nicht. Die Aufgaben waren nicht schwer und mit den Karten mit Bildern und Wörtern habe ich viel gelernt. Ich weiß jetzt auch, was die anderen im Kurs gerne essen und was nicht so gerne. Und ich kenne jetzt auch neue Lebensmittel und kann die probieren, vielleicht mag ich etwas Neues.“

### **Entstehung des Materials**

Das Material beruht auf dem didaktischen Ansatz der Food & Move Literacy. Die Idee für Food Literacy geht auf ein internationales Kooperationsprojekt im Rahmen des SOCRATES-GRUNDTVIG Programms der EU-Kommission zurück. Daraus ist 2005 das Handbuch „Essen als Thema in der Erwachsenenbildung“ entstanden. Das BZfE und die EUF wandten das Konzept im Jahr 2017 auf die Grundbildung an, erweiterten es um Bewegungsthemen und entwickelten das Kompetenzmodell. 2017 erschien das Kursmaterial „Buchstäblich fit“ für die Alphabetisierung und Grundbildung deutschsprachiger gering Literalisierter. Die vorhandenen Erfahrungen wurden genutzt, um den Bereich der Deutschkurse und damit die Zielgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund abzudecken. In Expert\*innen-Interviews wurde das Kompetenzraster auf seine Verwendbarkeit im Integrationsbereich geprüft, geeignete Übungen wurden identifiziert.

Weitere Themen, die vor allem für Neuzugewanderte von Bedeutung sind, kamen hinzu, zum Beispiel die Mülltrennung. In einer Testphase wendeten 27 Dozenten die Übungen in ihren Kursen an. Weitere drei Expert\*innen aus dem Bereich Deutsch als Zweitsprache nahmen Stellung.

**Interview mit Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Europa-Universität Flensburg. Sie hat gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. Nele Schlapkohl sowie Dr. Barbara Kaiser, Dr. Mareike Daum und Dr. Ingrid Brüggemann vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) das Kompetenzmodell „Food & Move Literacy“ entwickelt. Die Fragen stellte Annika Bilo.**



Dr. Ulrike Johannsen

#### **Food & Move Literacy – was bedeutet das?**

Food & Move Literacy beschreibt die Fähigkeit, den Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd zu gestalten. Diese Definition entstand im Rahmen zweier Projekte beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) und bei der Europa-Universität Flensburg (EUF). Unser gemeinsames Ziel ist es, dass die Themen Ernährung und Bewegung zu einer besseren Grundbildung im Erwachsenenalter beitragen. Menschen sollen die Möglichkeit haben, als Einzelne oder in der Gemeinschaft ihr Potenzial zu entfalten. Denn eine geringe Literalität, also zum Beispiel Analphabetismus, beeinflusst häufig die Gesundheit der betroffenen Menschen, da diese Gesundheitsinformationen kaum lesen oder verstehen können.

#### **Ist Literalität also gleichzusetzen mit der Fähigkeit, Lesen und Schreiben zu können?**

Nicht nur. Literalität beschreibt zwar die Beherrschung von Schriftsprache, aber das ist immer eingebettet in den sozialen Kontext. Es geht also im weiteren Sinne um die alltägliche Anwendung von Sprache. Ein Mensch ist immer sozialen, gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Bedingungen ausgesetzt, die den individuellen Umgang mit Schriftsprachlichkeit bestimmen. Literalität findet seine Verwendung also nicht nur in dem engeren Verständnis der Lesekompetenz, sondern umfasst im weiteren Sinn allgemein die Lebenskompetenz. Literalitäten sind quasi die Instrumente, um die Welt in ihren vielfältigen Kontexten zu „lesen“. Für Geflüchtete zum Beispiel hat Literalität eine besondere Bedeutung, da sie sich nicht nur mit einer anderen Sprache verständigen, sondern ihren Alltag auch in einem gänzlich neuen Lebensumfeld und einer anderen Kultur meistern müssen.

#### **Was bedeutet das konkret für Deutschkurse?**

Ein hoher Alltags- und Kulturbezug gilt als Erfolgsfaktor für das Erlernen von Sprache und anderen Aspekten der Grundbildung. Für einen gelingenden Unterricht reicht es nicht aus, relativ isoliert Schriftsprache zu vermitteln. Be-

währt hat sich vielmehr in der Kurspraxis eine Bezugnahme auf die Erfahrungen aus dem Alltagsleben der Teilnehmenden. Um Kursleitende und Programmplanende dabei zu unterstützen, die Alltagsthemen Ernährung und Bewegung noch mehr in den Fokus zu nehmen, haben das Bundeszentrum für Ernährung und die Europa-Universität Flensburg gemeinsam ein Kompetenzmodell Food & Move Literacy entwickelt (**Abb. A**).

#### **Wozu dient das Modell?**

Das Modell sowie zwei dazugehörige Kompetenzraster bieten Themenvorschläge und alltagsnahe Kompetenzbeschreibungen, aus denen sich Übungen zum Lesen, Schreiben und Rechnen ableiten lassen. Im Zentrum steht das Wissen, Bewerten und Handeln. Diese Schlüsselkompetenzen sind bewusst als eine Art Kreislauf dargestellt, da sie sich gegenseitig bedingen und viel zur Motivation der Teilnehmenden beitragen. Die formulierten Kompetenzen sind Aussagen darüber, was Lernende wissen, verstehen und zu tun in der Lage sind, nachdem sie einen Lernprozess abgeschlossen haben. Allerdings können und wollen sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen, sondern als Beispiele dienen, die für konkrete Lehr-Lernsituationen bei Bedarf angepasst und ergänzt werden sollten. Zwischen den Domänen und Subdomänen gibt es viele inhaltliche Überschneidungen und Querverbindungen. Das zentrale Bildungsziel ist die Entwicklung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstils im selbstverantwortlichen Sinne.

#### **Wie hängt das Kompetenzmodell mit „Häppchenweise Deutsch“ zusammen?**

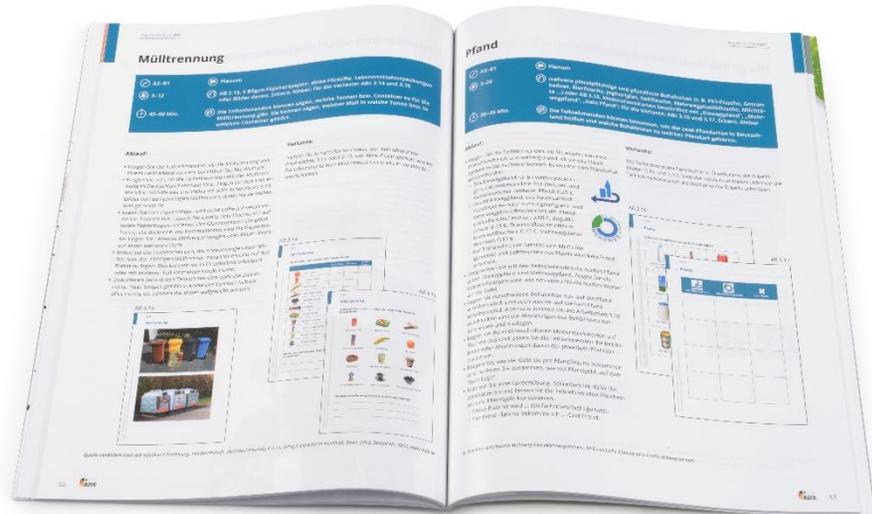
Das Kursmaterial „Häppchenweise Deutsch“ beruht auf dem Kompetenzmodell. Es schlägt passende Übungen vor und verweist dabei immer zurück auf das Modell, um Kursleitenden Orientierung und Überblick zu bieten.

Weitere Infos zum Kompetenzmodell: [www.bzfe.de/alphabetisierung](http://www.bzfe.de/alphabetisierung)

## Abbildung 12:

### Aufbau eines Kapitels.

©Michael Ebersoll,  
BLE



## Aufbau und Inhalt

„Häppchenweise Deutsch“ ist ein Handbuch, das in verschiedenen Angeboten der Sprachvermittlung eingesetzt werden kann. Ehrenamtlichen mit wenig Vorerfahrung helfen die didaktische Einleitung und ein beispielhafter Ablaufplan bei der Planung einer Unterrichtsstunde. Das Handbuch enthält zahlreiche Übungen, die nicht aufeinander aufbauen, sondern einzeln ausgewählt werden können. Sie sind thematisch in fünf Kapitel sortiert:

- Kapitel 1: Genussvoll essen
- Kapitel 2: Einkaufen und Zubereiten
- Kapitel 3: Bewusst mit Lebensmitteln umgehen
- Kapitel 4: Fit im Alltag
- Kapitel 5: Fit in der Freizeit

Viele Übungen beziehen sich auf Wortschatz und Aussprache. In den meisten Fällen steht dabei die Interkulturalität im Vordergrund. Eher selten sind Übungen zur Grammatik, da deren Vermittlung nicht das vorrangige Ziel von Food & Move Literacy ist. Evelyn Sarbo, Dozentin für Deutsch als Zweitsprache beim Katholischen Bildungswerk Köln e. V. berichtet begeistert aus der Praxis ihres Kursalltags: „Ich setze die Materialien sehr gerne im Unterricht ein, da sie so vielseitig und anschaulich sind. Die Teilnehmenden fühlen sich durch den Alltagsbezug der Themen direkt angesprochen und können von Anfang an aktiv

und eigenständig mitarbeiten. Für alle meine Teilnehmenden war bisher etwas dabei, das sie persönlich angesprochen und herausgefordert hat und gut zu bewältigen war. Die Lernatmosphäre ist für alle gleichermaßen anregend und die Konzentrationsfähigkeit lässt sich durch die Methodenvielfalt über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten als es bei vielen Aufgabenstellungen und Übungsabfolgen in herkömmlichen Lehrwerken der Fall ist.“

Ergänzend zum gedruckten Heft für Kursleiter\*innen können zahlreiche Arbeitsmaterialien über einen geschützten Downloadbereich heruntergeladen werden. Sie liegen als PDF- und Worddateien vor.

„Die Aufgabenblätter sind einfach und klar strukturiert und eignen sich hervorragend auch für den Anfangsunterricht“, lobt Evelyn Sarbo. „Da sie in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, aber auch als Worddateien angeboten werden, kann ich sie bei Bedarf ganz einfach verändern und noch genauer an die unterschiedlichen Niveaus und Lernbedarfe der Teilnehmenden anpassen. Das ermöglicht eine optimale Binnendifferenzierung und erleichtert meine Unterrichtsvorbereitung enorm.“

Um Wortschatz, Satzmuster und Strukturen einzuüben und zu automatisieren, bedarf es häufiger Wiederholungen in Form von Spielen und vielfältigen Übungsformen. Daher bietet das Material Wort-Bild-Karten und Wortlisten zum kostenlosen Download.

**Abbildung 13:**  
Aufbau des Kursleitermaterials.

## Über das Kursmaterial

Das Kursleiterheft enthält eine didaktische Einleitung und **fünf Kapitel** zu unterschiedlichen Themen:

1. Genussvoll essen
2. Einkaufen und zubereiten
3. Bewusst mit Lebensmitteln umgehen
4. Fit im Alltag
5. Fit in der Freizeit

Jedes Kapitel enthält Übungsvorschläge, die **variabel** und passend zum Kurs ausgewählt werden können. Piktogramme erläutern die Rahmenbedingungen und ermöglichen einen **schnellen Überblick**:

 *Sprachniveau*

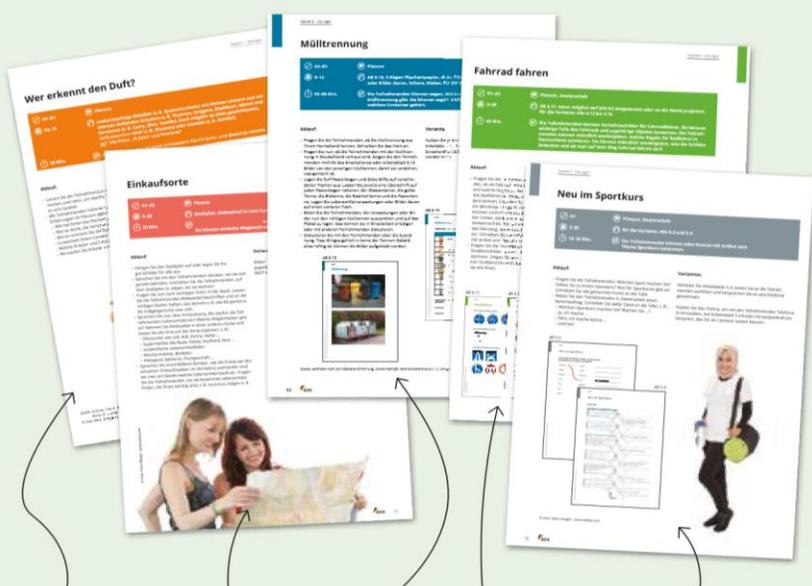
 *Sozialform*

 *Dauer*

 *Personenanzahl*

 *Material*

 *Lernziel*



**Kapitel 1**  
Genussvoll essen

**Kapitel 2**  
Einkaufen und zubereiten

**Kapitel 3**  
Bewusst mit Lebensmitteln umgehen

**Kapitel 4**  
Fit im Alltag

**Kapitel 5**  
Fit in der Freizeit



Eine eher „klassische“ Anwendung des Gelernten ist gemeinsames Kochen. Im Interkulturellen Zentrum der Stadt Köln gibt es einen Deutschtreff, bei dem die Schüler\*innen regelmäßig Kuchen backen oder Salat zubereiten. Die Lernenden lesen das Rezept, setzen es gemeinsam um und kommen darüber ins Gespräch. Kompetenzen in den Bereichen Lebensmittelzubereitung und Ernährung teilen Teilnehmer\*innen gerne mit anderen. Das Thema steht im Mittelpunkt – das Deutschlernen kommt fast von alleine.



Kursleiternaterial „Häppchenweise Deutsch – Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“  
Bestell-Nr. 1777  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

### Literatur

- Brücker, H.; Rother, N.; Schupp, J. (2016). IAB-BAMF-SOEP-Befragung von Geflüchteten: Überblick und erste Ergebnisse. Forschungsbericht: 29. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Nürnberg.
- Scheible, J.A.; Rother, N (2017). Schnell und erfolgreich Deutsch lernen – wie geht das? Erkenntnisse zu den Determinanten des Zweitspracherwerbs unter besonderer Berücksichtigung von Geflüchteten. Working Paper 72 des Forschungszentrums des Bundesamtes. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Nürnberg.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und 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](http://www.in-form.de)

Europa-Universität Flensburg  
Institut für Gesundheits-, Ernährungs-  
und Sportwissenschaften

Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
[www.uni-flensburg.de](http://www.uni-flensburg.de)

Prof. Dr. Ulrike Johannsen  
Abt. Ernährung und Verbraucherbildung

Katrin Lütjen  
Abt. Ernährung und Verbraucherbildung

Dr. Nele Schlapkohl  
Abt. Sportwissenschaften