



Lebensweltorientierte Alphalernberatung

Handreichungen und Materialien
für das Modul ‚Zucker in meinem Essen‘

Handreichungen zum Modul ‚Zucker in meinem Essen‘

Zu den Beratungsmaterialien¹

Die Beratungsmaterialien zum Thema Zucker dienen als Einstieg in das Thema Essen in der Schulpause. Es soll also durch die Beschäftigung mit einer gesunden Pausenmahlzeit der Kinder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung an sich ausgebaut bzw. geschaffen werden. Aus diesem Grund wird mit der Abbildung von Schulbrot Dosen gestartet: Eine ‚gesunde‘ und eine ‚ungesunde‘ Brotdose, wobei die ‚gesunde‘ Brotdose ausschließlich als gesund geltende Lebensmittel und die ‚ungesunde‘ Brotdose ausschließlich als ungesund geltende Lebensmittel enthält. Damit werden bewusst zwei einander entgegengesetzte Extreme dargestellt. Die beiden Fotos einer ‚gesunden‘ sowie einer ‚ungesunden‘ Brotdose werden stets untereinander gezeigt und liegen in drei unterschiedlichen Varianten vor:

Variante 1

Variante 1 kommt gänzlich ohne Schriftsprache aus, es werden lediglich beide Brotdosen abgebildet. Diese Variante kann daher als offener Gesprächsanlass gewählt werden und ist somit minimal-direktiv. Denkbar ist zum Beispiel, dass im gemeinsamen Gespräch zwischen beratender und beratungssuchender Person der Unterschied zwischen den beiden Brotdosen diskutiert wird. Dabei sollte sich die beratende Person jedoch vor allem zu Beginn des Gesprächs so wenig wie möglich inhaltlich äußern, sondern die beratungssuchende Person das Gespräch lenken lassen. Gerät diese ins Stocken, kann sie durch Fragen zum Sprechen animiert und unter Umständen leicht gelenkt werden (z.B.: Welche Brotdose sieht für Sie leckerer aus? Warum? Was davon geben Sie Ihrem Kind mit in die Schule?). Im Kontext von Gruppenangeboten bietet es sich hier auch an, über die beiden verschiedenen Brotdosen einen Austausch zwischen den Beratungssuchenden zu initiieren und zu fördern.

¹ Verschiedene Ernährungsweisen wie beispielsweise Vegetarismus oder Veganismus werden in den Beratungsmaterialien bewusst nicht berücksichtigt. Sollte diesbezüglich Interesse seitens der Beratungssuchenden bestehen, können Beratende das Thema anhand individueller Fragestellungen aufgreifen.

Handreichungen

Variante 2

In Variante 2 finden sich Markierungen an den Brotdosen: In der ‚ungesunden‘ Brotdose werden die Lebensmittel durch orangefarbene Warndreiecke markiert und in der ‚gesunden Brotdose‘ durch grüne lachende Smileys. Durch diese Markierungen wird die Aufmerksamkeit der beratungssuchenden Person gelenkt, wodurch Variante 2 direkter ist als Variante 1. Die Variante 2 kann unterschiedlich im Beratungsgespräch eingesetzt werden: Beratende können sie im Anschluss an Variante 1 nutzen, um damit auf zuvor besprochene Aspekte aufzubauen und diese zu vertiefen. Sie kann jedoch auch zum Einstieg in das Thema Essen in der Schulpause eingesetzt werden. Dies hängt u.a. davon ab, wie viel Wissen die beratungssuchende Person im Hinblick auf gesunde Ernährung bereits mitbringt. Die beratende Person kann also in Abhängigkeit von den Bedarfen der beratungssuchenden Person individuell entscheiden, wie sie Variante 2 in der Beratung einsetzen möchte.

Variante 3

In Variante 3 schließlich werden, ergänzend zu den zuvor beschriebenen Markierungen, in vereinfachtem Deutsch Hinweise zu den gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln angeboten. Dazu werden zu jedem mit einem Warndreieck oder Smiley markierten Lebensmittel Fragen gestellt oder Anmerkungen gemacht, die sich beispielsweise auf den Zucker- oder Fettgehalt des Lebensmittels beziehen. Alle Fragen und Hinweise sind dabei so formuliert, dass eine inhaltliche Verknüpfung der beiden dargestellten Brotdosen mit der Checkliste/dem Ampelsystem sowie den Rezepten (z.B. selbst gemachte Brownies statt herkömmlicher Süßigkeiten) möglich ist. So können im Zuge des Beratungsgesprächs bei der Thematisierung von ungesunder Ernährung direkt auch gesündere Lebensmittellalternativen besprochen werden. Dabei ist es selbstverständlich möglich, dass Beratende die in Variante 3 aufgegriffenen Aspekte um weitere Aspekte ergänzen oder durch andere Aspekte ersetzen, je nachdem mit welchen Anliegen ihre Beratungssuchenden in die Beratung kommen. Im Vergleich zu Variante 1 und 2 enthält diese Seite viel Schriftsprache und sollte daher nicht selbstständig von gering literalisierten Personen bearbeitet werden, sondern zunächst gemeinsam mit der beratenden Person besprochen werden. Aus diesem Grund eignet sich

Handreichungen

Variante 3 nicht als Einstieg in ein Beratungsgespräch, sie sollte lediglich als Ergänzung zu Variante 1 und/oder Variante 2 dienen.

Zur Checkliste/Ampelsystem

Die Checkliste ist ein Instrument, das die Beratungssuchenden nutzen können, um zu entscheiden, ob sie ihren Kindern bestimmte Nahrungsmittel als Pausenmahlzeit mit in die Schule geben wollen. Die Liste sollte in der Beratung gemeinsam besprochen werden, ehe Beratungssuchende sie eigenständig einsetzen. Die in der Checkliste aufgeführten Lebensmittel werden in die Kategorien gute und schlechte Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette und Getränke eingeteilt und dabei, in Abhängigkeit davon wie gesund bzw. ungesund sie sind, einem Ampelsystem zugeordnet. Das bedeutet, dass für Kinder zu empfehlende Lebensmittel grün markiert werden: Sie können ohne Bedenken regelmäßig gegessen und somit auch in die Schule mitgegeben werden. Gelb markierte Lebensmittel sind weniger gesund, dürfen aber dennoch von Kindern in Maßen gegessen werden. Daher können sie ab und zu ebenfalls in die Schule mitgegeben werden. Schwieriger wird es bei den rot markierten Lebensmitteln. Hier finden sich zum Teil Dinge, die auf keinen Fall von Kindern gegessen oder getrunken werden sollten, beispielweise Alkohol und taurinhaltige Getränke. Auf der anderen Seite sind Süßigkeiten oder süße Aufstriche für Kinder in Maßen natürlich nicht bedenklich und ein Marmeladenbrot (vor allem in der Kombination mit Vollkornbrot) darf sicher auch mal in der Pause gegessen werden. Die roten Markierungen sind daher nicht als Verbote zu verstehen. Sie weisen lediglich auf ungesunde Ernährung hin, die vor allem in größeren Mengen oder in hoher Frequenz nicht empfohlen wird.

Einige der aufgeführten Lebensmittel können mehreren Kategorien gleichzeitig zugeordnet werden, so könnten z. B. fette Fleischsorten sowohl in der Kategorie Eiweiß als auch in der Kategorie Fette aufgeführt werden. Es wurde sich bei der Erstellung der Checkliste allerdings bewusst gegen Doppelungen entschieden, um die Checkliste möglichst kurz zu halten und Beratungssuchende – insbesondere mit Blick auf eine spätere selbstständige Anwendung der Checkliste – nicht unnötig zu verwirren. Hier bleibt es den Beratenden überlassen, individuell

Handreichungen

zu entscheiden, inwiefern sie Überschneidungen bei den Lebensmitteln in der Beratung thematisieren möchten.

Im Folgenden werden die in der Liste genannten Gruppen von Nahrungsmitteln kurz erläutert. Die jeweils innerhalb der Gruppen aufgeführten Lebensmittel stellen nur eine beispielhafte Auswahl dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Gute Kohlenhydrate

Kohlenhydrate können in gute und schlechte Kohlenhydrate unterteilt werden. Die guten Kohlenhydrate (z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) liefern dem Körper nicht nur Energie, sondern versorgen ihn auch mit wichtigen Nährstoffen wie Mineral- und Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelemente. Der Körper benötigt für den Abbau der guten Kohlenhydrate mehr Zeit als für den Abbau von schlechten Kohlenhydraten, weswegen erstere für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen.

Schlechte Kohlenhydrate

Schlechte Kohlenhydrate (z.B. Süßigkeiten, Marmelade, Weißbrot) hingegen liefern Energie, aber nur wenig bis keine Nährstoffe. Sie werden schnell vom Körper abgebaut, weshalb sie auch nicht lange satt halten.

Eiweiß

Ausreichend Eiweiß bzw. Proteine sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Neben Fett und Kohlenhydraten sind sie einer der drei wichtigsten Nährstoffe, wobei Kinder mehr Proteine benötigen als Erwachsene. Proteine können unterschieden werden in pflanzliches Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Nüsse und Samen) und tierisches Eiweiß (z.B. Fleisch, Eier, Milchprodukte), wobei der Körper tierisches Eiweiß leichter verwerten kann.

Fette

Fette können ebenfalls in gesunde und ungesunde Fette unterteilt werden. Gesunde Fette enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, diese finden sich hauptsächlich in pflanzlichen Fetten (z.B. pflanzliche Öle) sowie in fettem Seefisch (z.B. Lachs) aber auch in Samen und

Handreichungen

Nüssen. Die ungesunden Fette enthalten überwiegend gesättigte oder einfach ungesättigte Fettsäuren, dabei handelt es sich hauptsächlich um tierische Fette (z.B. Butter, Wurst, Fertigprodukte). Aber auch einige pflanzliche Fette enthalten überwiegend gesättigte oder einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Kakaobutter, Kokosfett).

Getränke

Bei Getränken soll vor allem darauf geachtet werden, stark zuckerhaltige Getränke (z.B. Limonade, Eistee) zu vermeiden. Des Weiteren sollten Kinder keine Getränke mit Alkohol, Koffein oder Taurin trinken.

Im Anschluss an die Checkliste finden sich vier Videohinweise externer Anbieter zu den Themen gesunde Ernährung für Kinder (ZDF), versteckter Zucker (Quarks/WDR, tagesschau) und Kohlenhydrate (AOK).² Die Videos stehen kostenlos auf YouTube zur Verfügung. Hier werden wichtige Informationen, auf die auch die Beratungsmaterialien und die Checkliste eingehen, noch einmal zusammengefasst. In Abhängigkeit davon, wie eigenständig die beratungssuchende Person ist und über welche technischen Möglichkeiten sie verfügt, können die Videos entweder im Anschluss an die Beratung allein oder gemeinsam mit der beratenden Person angeschaut und besprochen werden.

Zur Synonymliste für Zucker

Die Synonymliste ist ein Instrument, das die Beratungssuchenden nutzen können, um beim Einkauf (einfacher) zu erkennen, wie viel (versteckten) Zucker Lebensmittel beinhalten. Die Auflistung ist alphabetisch geordnet und bietet einen Überblick über 30 der häufigsten Bezeichnungen für Zucker, wobei auch (künstliche) Süßstoffe (z.B. Aspartam) berücksichtigt werden. Dabei werden Zucker und Süßstoffe in der Liste farblich voneinander unterschieden: Die Bezeichnungen für Zucker sind blau, die für Süßstoffe orange hinterlegt. Im Anschluss an

² Auf dem YouTube Kanal der AOK finden sich neben dem Video zu Kohlenhydraten auch Videos zu den Themen Eiweiß und Fette, die sich ebenfalls gut für eine Beratung zum Thema gesunde Ernährung eignen und Anknüpfungsmöglichkeiten an die Checkliste/das Ampelsystem bieten:

<https://www.youtube.com/channel/UCDnuLOIBgx8vAiNNK8PWzW>.

Handreichungen

die Synonymliste findet sich ergänzend ein Hinweis auf typische Wortendungen, die darauf hinweisen, dass es sich bei einem Begriff um Zucker handelt.

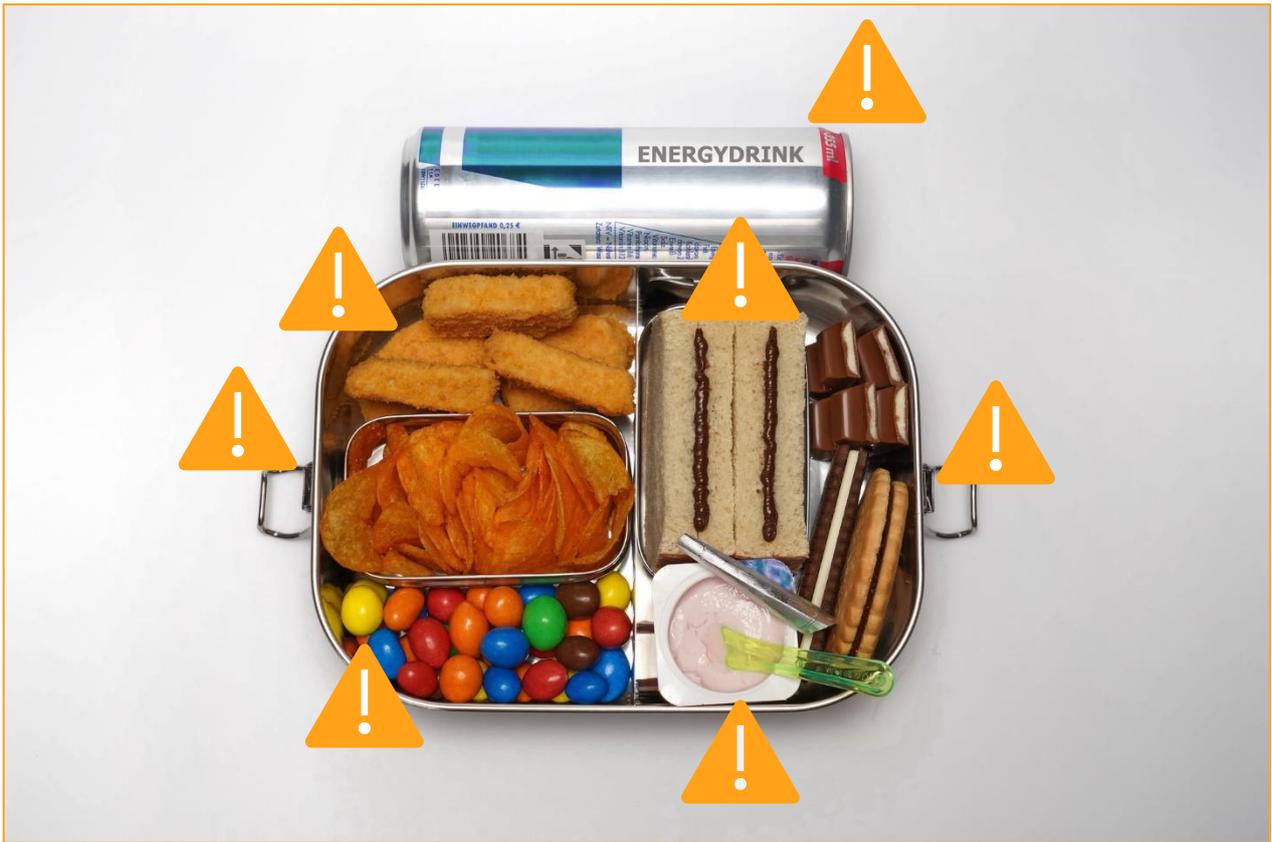
Zu den Rezepten

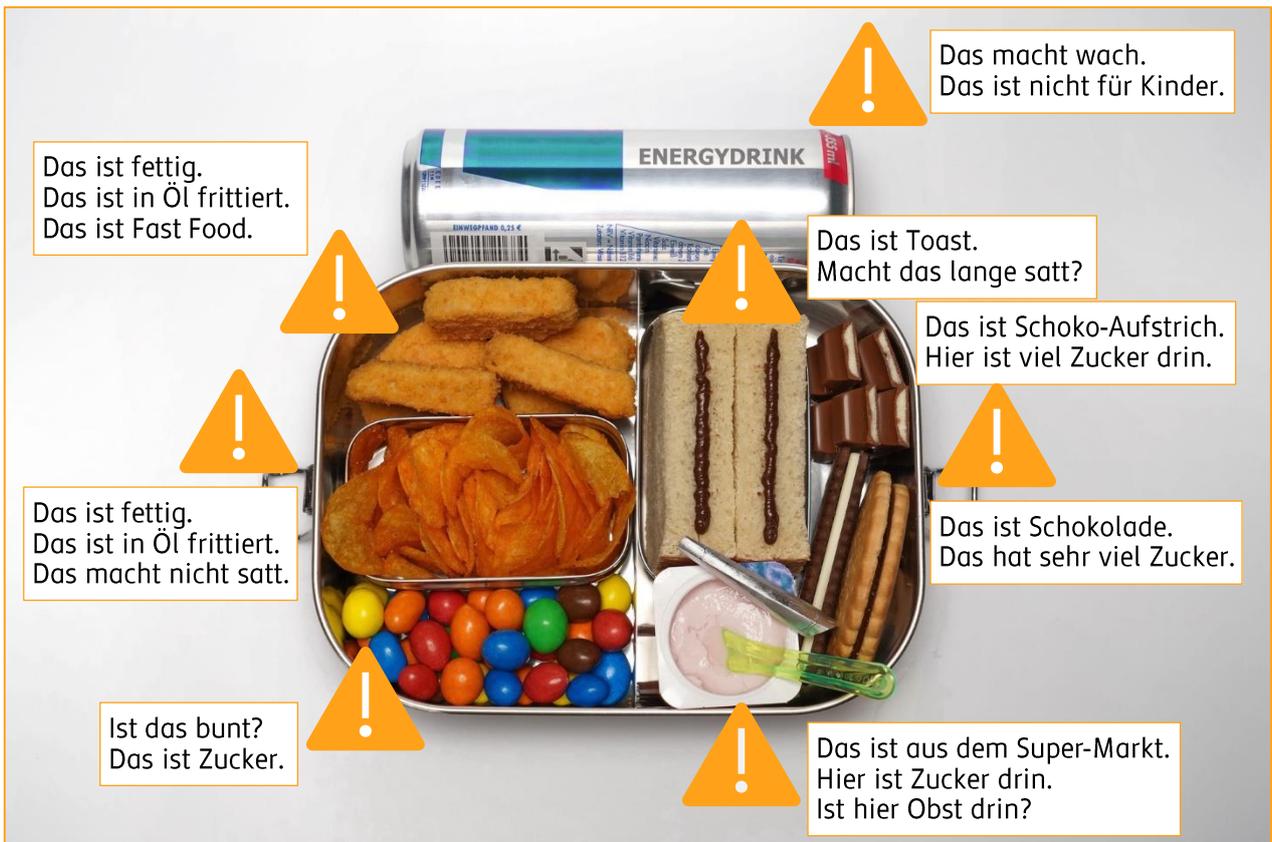
Den Beratungsmaterialien wurden drei Rezepte (Brownies, Müsliriegel, Eistee) angehängt, die als Beispiel dafür dienen sollen, wie gesunde Ernährung auch schnell, unkompliziert und kostengünstig erreicht werden kann. Sie dienen also zum einen als Informationsmaterial, können zum anderen jedoch auch als Einstiegstexte in eine Alphabetlernberatung dienen. Anhand ihrer ließe sich beispielweise die Lesekompetenz der Beratungssuchenden diagnostizieren oder aber Strategien zum Auf- und Ausbau von Lesefertigkeiten erarbeiten.³

Die Rezepte sind in vereinfachter Sprache gehalten. An die Rezepte schließt sich ein Glossar mit Erklärungen zu Abkürzungen sowie inhaltlichen Hinweisen an. Weiterhin werden schwierige Begriffe aus der Auflistung zu gesundem Essen für die Schulpause und aus den Rezepten aufgegriffen und in stark vereinfachter Weise erläutert. Auch das Glossar wird durch den Einsatz von Piktogrammen (schrift-)sprachlich entlastet.

³ Für mögliche Vorgehensweisen siehe Konzept zur Alphabetlernberatung.







Essen in der Schul-Pause

Gute Kohlen-Hydrate

	<p><u>Obst</u> → Äpfel, Bananen, Erd-Beeren... → frisch, nicht getrocknet</p>	
	<p><u>Gemüse</u> → Möhren, Gurken, Paprika...</p>	
	<p><u>Voll-Korn-Brot</u> → Dinkel-Brot, Roggen-Brot... → oft dunkel oder mit Körnern</p>	
	<p><u>Voll-Korn-Nudeln</u> → aus dunklem Mehl</p>	
	<p><u>Natur-Reis</u> → nicht geschält → brauner oder dunkler Reis, nicht weiß</p>	
	<p><u>Kartoffeln</u> → Kartoffel-Salat ohne Mayo, Pell-Kartoffel...</p>	
	<p><u>Hülsen-Früchte</u> → Erbsen, Bohnen, Linsen...</p>	
	<p><u>Hafer-Flocken</u> → auch Hafer-Brei → selbst gemacht → ohne Zucker</p>	

Essen in der Schul-Pause

	<p><u>Müsli</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → selbst gemacht → ohne Zucker → mit frischem Obst 	
	<p><u>Süßes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → selbst gebacken → mit wenig Zucker! 	

Schlechte Kohlen-Hydrate

	<p><u>Reis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → weißer Reis 	
	<p><u>Nudeln</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → helle Nudeln → aus weißem Mehl → aus Weizen-Mehl 	
	<p><u>Müsli</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → aus dem Super-Markt → oft mit Schokolade → oft mit getrocknetem Obst 	
	<p><u>Frühstücks-Flocken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → aus dem Super-Markt → mit viel Zucker → oft bunt → oft für Kinder 	
	<p><u>Süße Aufstriche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Schoko-Aufstrich, Marmelade, Honig... 	

Essen in der Schul-Pause

	<p><u>Süßigkeiten</u> → Kekse, Bonbons, Schokolade...</p>	
	<p><u>Joghurt mit Zucker</u> → Frucht-Joghurt aus dem Super-Markt → oft mit Obst oder Süßem</p>	
	<p><u>Helles Brot</u> → aus weißem Mehl → Weiß-Brot, Toast, Bagel...</p>	
	<p><u>Chips</u> → aus Kartoffeln → in Öl frittiert</p>	

Ei-Weiß

	<p><u>Joghurt ohne Zucker</u> → Natur-Joghurt → selbst gemacht mit frischem Obst!</p>	
	<p><u>Eier</u> → gekocht, Rühr-Ei, Omelett...</p>	
	<p><u>Mageres Fleisch</u> → Huhn, Pute...</p>	

Essen in der Schul-Pause

	<p><u>Fettes Fleisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Speck, oft Schwein → in Öl frittiert 	
	<p><u>Käse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Hinweis: auf Brot gut, alleine besser nicht! 	
	<p><u>Wurst</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → kleine Salamis oder Würstchen 	

Fette

	<p><u>Fisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Thun-Fisch, Lachs, Forelle, Hering... → nicht in Öl frittiert 	
	<p><u>Meeres-Früchte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Muscheln, Garnelen, Tinten-Fisch... → Alles, was im Meer lebt. 	
	<p><u>Nüsse, ohne Gewürze oder eine Kruste</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Erd-Nüsse, Wal-Nüsse... → auch: Mandeln 	
	<p><u>Nüsse mit Salz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Erd-Nüsse, Wal-Nüsse... → Auch: Mandeln 	

Essen in der Schul-Pause

	<p><u>Nüsse mit Zucker oder Schokolade</u> → Erd-Nüsse, Wal-Nüsse... → Auch: Mandeln</p>	
	<p><u>Fette Sachen</u> → Fast Food → Pizza, Burger, Chicken Nuggets, Pommes...</p>	

Getränke

	<p><u>Getränke ohne Zucker</u> → Wasser → Kräuter-Tee, Früchte-Tee...</p>	
	<p><u>Getränke mit wenig Zucker</u> → Eis-Tee: selbst gemacht, mit wenig Zucker! → Saft: selbst gepresst, Bio-Saft...</p>	
	<p><u>Getränke mit viel Zucker</u> → Cola, Limo, Quetsch-Tüten, Saft...</p>	
	<p><u>Getränke mit Koffein oder Taurin</u> → Energy-Drinks → Kaffee, Cola, schwarzer Tee, grüner Tee</p>	
	<p><u>Getränke mit Alkohol</u> → Bier, Radler, Wein...</p>	



Ich gebe das meinen Kindern.



Ich gebe das meinen Kindern manchmal.



Ich gebe das meinen Kindern nicht.

Hier ein paar Videos mit allen Infos:

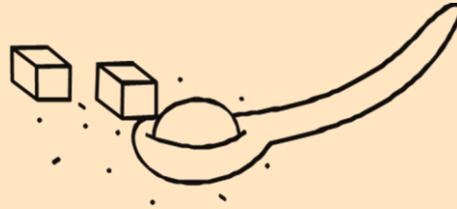
Gesundes Essen für Kinder – <https://www.youtube.com/watch?v=MZcQf25HFGM>

Versteckte Zucker – <https://www.youtube.com/watch?v=B9dFMJsizic>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNhJHgWCMew>

Kohlen-Hydrate – https://www.youtube.com/watch?v=Y5O_dKQHqyg

Achtung! Zucker hat viele Namen



Acesulfam-K	Agaven-Dick-Saft	Ahorn-Sirup	Apfel-Süße	Aspartam
Cyclamat	Dextrose	Fruktose	Fruktose-Glukose-Sirup	Fruktose-Sirup
Galaktose	Glukose	Glukose-Fruktose-Sirup	Glukose-Sirup	Honig
Invert-Zucker-Sirup	Kandis	Karamell-Sirup	Kokos-Blüten-Zucker	Laktose
Maltodextrin	Malz-Extrakt	Raffinose	Reis-Sirup	Saccharin
Stevia	Sucralose	Süß-Molken-Pulver	Trauben-Zucker	Zucker-Rüben-Sirup

Piktogramme: <https://www.canva.com/>

 = Zucker

 = Süß-Stoff



Tipp



Oft kann ich Zucker am Wort erkennen.

Ich achte auf das Wort-Ende!

- Wörter mit „-zucker“ am Ende (Vanille**zucker**, Rohr**zucker**...)
- Wörter mit „-sirup“ am Ende (Maiss**sirup**, Dattels**sirup**...)
- Wörter mit „-ose“ am Ende (Malt**ose**, Sacchar**ose**...)

Essen in der Schul-Pause

Schwierige Wörter

Back-Blech = Form für den Ofen



Kasten-Form = Form zum Backen



ca. = circa
ungefähr

TL = Tee-Löffel



Kleiner Löffel

EL = Ess-Löffel



Großer Löffel
Suppen-Löffel

1 Prise = sehr wenig



Was ich mit Daumen und Zeige-Finger nehmen kann.

Kohlen-Hydrate = etwas im Essen. Ich kann das nicht sehen.



Manche sind gut. Ich brauche sie.

Manche sind schlecht. Ich brauche sie nicht.

Koffein = etwas in Getränken. Ich kann das nicht sehen.



Macht wach.

Ich kann nicht schlafen.

Taurin = etwas in Getränken. Ich kann das nicht sehen.



Macht wach.

Ich kann nicht schlafen.

Voll-Korn = Getreide, Mehl



Es sieht dunkel aus.

Das ist gesund.

Süß-Stoff = ein Zucker-Ersatz



Das ist kein Zucker.

Das ist süß.

Das ist nicht gesund.

Schnee-Besen = ein Küchen-Gerät



Ich rühre damit flüssige Zutaten um.

Back-Papier = Papier für Back-Bleche



Es klebt nichts am Blech fest.

Quetsch-Tüte = kleine Tüte mit Frucht-Mus



Das ist für Kinder.



Brownies ohne Zucker (Schokoladen-Kuchen)

Back-Zeit: ca. 12 bis 15 Minuten

Zutaten für

eine Kasten-Form

300 Gramm Süß-Kartoffel

4 EL Back-Kakao

6 EL gemahlene Mandeln

1 EL Back-Pulver

1 Ei

1 Banane

3 EL Honig (Oder etwas
mehr. Es wird dann süßer.)

Zubereitung

Den Back-Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Süß-Kartoffel mit einer Reibe fein raspeln.

Das Ei mit einem Schnee-Besen schaumig aufschlagen.

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Mit dem Honig süßen.

Die restlichen Zutaten dazu-geben und gut mischen. Der
Teig soll geschmeidig sein.

Eine Form mit Back-Papier auslegen.

Teig einfüllen.

Bei 180 Grad im Back-Ofen ca. 12 bis 15 Minuten backen.



Müsli-Riegel ohne Zucker

Back-Zeit: ca. 15 bis 25 Minuten

Für ein kleines Back-Blech (25x25 Zentimeter)

Zutaten für ein Back-Blech

3 reife Bananen

250-280 Gramm Hafer-Flocken
(körnige und zarte gemischt)

100 Gramm Cranberries
(oder Rosinen)

1 Prise Salz

Zubereitung

Den Back-Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Bananen pürieren.

Restliche Zutaten mischen.

Bananen dazu-geben und zu einer Masse
verrühren.

Bei 175 Grad im Back-Ofen ca. 15 bis 25
Minuten backen.



Eis-Tee

Zutaten

1 ½ Liter Wasser

2 Beutel Tee, schwarz

2 Beutel Tee, Pfeffer-Minz

2 EL Honig

2 EL Zitronen-Saft

Zubereitung

Wasser kochen und die Tee-Beutel einhängen.

15 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Zitronen-Saft und Honig dazu-geben.

Abkühlen lassen und in den Kühl-Schrank stellen.

Der Eis-Tee schmeckt kalt am besten.

Ich muss nicht Pfeffer-Minz-Tee nehmen.

Ich kann anderen Tee nehmen: zum Beispiel Früchte-Tee oder Grünen Tee.

Muss ich immer Honig nehmen?

Honig ist gesünder als Zucker. Wenn ich Zucker nehmen möchte, dann nehme ich besser braunen Zucker (Rohr-Zucker). Ich kann auch Reis-Sirup oder Agaven-Dick-Saft nehmen. Ich probiere es einfach aus. Aber ich denke daran: Weißer Zucker ist nicht gesund. Und auch Süß-Stoff ist nicht gut für uns.

Muss ich Tee-Beutel nehmen?

Nein. Ich kann auch losen Tee nehmen.

Oder ich nehme frische Zutaten: Frische Minze schmeckt sehr gut und ist gesund.

Impressum

Stand: August 2021

Zitiervorschlag: David, Monika; Wind, Sonja (2021): Lebensweltorientierte Alphalernberatung. Handreichungen und Materialien für das Modul ‚Zucker in meinem Essen‘. Alphalernberatung – Sozialraumorientierte Lernberatung für gering literalisierte Erwachsene mit/ohne Migrationshintergrund. (AWO KV Bielefeld e.V./WWU Münster). Bielefeld, Münster. Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0.

Layout:

Monika David
Sonja Wind

Projektlogo:

Anna Dammers

Lizenz:



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-NC-ND 4.0. Nennung bitte wie oben unter Zitiervorschlag angegeben. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

Das Projekt Alphalernberatung – *Sozialraumorientierte Lernberatung für gering literalisierte Erwachsene mit/ohne Migrationshintergrund* ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bielefeld e. V. und dem Germanistischen Institut der Westfälischen Wilhelm-Universität Münster. Es wird im Rahmen der AlphaDekade des Bundes (2016-2026) vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Förderzeitraum: Oktober 2018 bis September 2021.

Nähere Informationen zum Projekt Alphalernberatung finden Sie auf den Projektseiten der Projektpartner:

- <https://awo-bielefeld.social/s/alphalernberatung/>
- <https://www.uni-muenster.de/Germanistik/alphalernberatung/>

Nähere Informationen zur AlphaDekade des Bundes finden Sie unter:

- <https://www.alphadekade.de/>



