

FL4LF Kompetenzrahmen - Lebensmittelkompetenz für Erwachsene

Projektnummer:
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



Co-funded by
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



- Jänner 2024 -

Der FL4LF Kompetenzrahmen - Lebensmittelkompetenz für Erwachsene - ist ein konkretes Projektergebnis, das im Rahmen des Projekts "Food Literacy for Local Food" (FL4LF) entwickelt wurde.

Das Projekt "Food Literacy for Local Food" (FL4LF) wird von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+-Programms im Bereich KA210-ADU - Kleinere Partnerschaften in der Erwachsenenbildung - kofinanziert.

DISCLAIMER: "Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje aus Serbien ist der Projektkoordinator und die federführende Organisation im Rahmen des FL4LF-Projekts mit den gebündelten Bemühungen des Partnerkonsortiums:

- Gramigna OdV aus Italien
- Akademie für Politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen aus Österreich

Redaktionelle Informationen:

Der FL4LF Kompetenzrahmen - Lebensmittelkompetenz für Erwachsene ist das Ergebnis der kollektiven Arbeit der FL4LF-Partner, welcher unter der Koordination der Akademie für Politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen aus Österreich entwickelt wurde, wobei jeder Partner wichtige Informationen aus dem Blickwinkel seines lokalen und/oder nationalen Kontextes, seiner Zielgruppen und seiner eigenen Projekterfahrung beisteuerte. Beiträge der AutorInnen: Konzeptualisierung, Erstellung des ursprünglichen Entwurfs, Literaturrecherche, Schreiben und englisches Lektorat.

Alle Autoren haben die veröffentlichte Fassung des Manuskripts gelesen und ihr zugestimmt. Interessenkonflikte: Die AutorInnen erklären, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

PROJEKT PARTNER



Designed by
EDUFONS – Centar za celoživotno

Der FL4LF Kompetenzrahmen - Lebensmittelkompetenz für Erwachsene –

ist ein Rahmenwerk zur Förderung der Ernährungskompetenz, das die Einstellung und die Bereitschaft zum Handeln prägt und als vielseitiger Leitfaden für die Erkennung und Messung von Ernährungskompetenzen in verschiedenen Bildungsumgebungen dient

Der Rahmen wurde für die Arbeit mit mehrfach gefährdeten Gruppen von Erwachsenen (TG1) entwickelt, um zu ihrer Befähigung und Bildung im Bereich der Lebensmittelkompetenz und lokaler Lebensmittelkonzepte sowie zur Anwendung von Wissen und Fähigkeiten in realen Situationen beizutragen

Der Rahmen ist für PädagogInnen/Organisationen konzipiert, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, und richtet sich an ein breites Publikum, insbesondere an AkteurInnen, die direkt mit Erwachsenen arbeiten, die das Konzept verstehen und die Methodik anwenden können.

ERWACHSENENBILDNERINNEN (TG2-4), die in direktem Kontakt mit TG1 stehen, insbesondere diejenigen, die sich mit verantwortungsvollem Konsum, Lebensmittelkompetenz und ähnlichen Themen beschäftigen

TG2: ErwachsenenbildnerInnen (MitarbeiterInnen/Mitglieder der teilnehmenden Organisationen)

TG3: ErzieherInnen/LehrerInnen/anderes Personal, das erwachsene Lernende unterstützt

TG4: Organisationen und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene (durch Verbreitung).

Der Schwerpunkt liegt auf AkteurInnen (Einzelpersonen/Organisationen), die zu Gemeinschaftsgruppen und lokalen Organisationen gehören

Sprachen: Englisch, Italienisch, Deutsch, Serbisch

Schlüsselwörter: Kompetenz, Lebensmittelkompetenz, Lokale Lebensmittel, Lernmodell, mehrfach gefährdete Erwachsene

Dieser Rahmen ist ein frei zugänglicher Artikel, der unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution (CC BY) Lizenz [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>] verbreitet wird.

Die Nutzung, Verbreitung, Vervielfältigung und Übersetzung in jedem Medium für nicht-kommerzielle Zwecke ist gestattet, sofern die Quelle angegeben wird.

Der Rahmen ist offen und über die Online-Plattform des Projekts - www.fl4lf.eu - für alle Interessierten zugänglich. Kommentare und Vorschläge zu den in diesem Rahmen angesprochenen Themen sind willkommen und können über die Projektwebsite www.fl4lf.eu an die FL4LF-Partner gerichtet werden.

Alle visuellen Materialien wurden frei von kostenlosen Online-Bilderplattformen und unter Anwendung der Fair-Use-Gesetze verwendet, ohne die Absicht, Urheberrechte zu verletzen. Wenn Sie der Meinung sind, dass Urheberrechte verletzt wurden, wenden Sie sich bitte an uns (die offizielle Projektwebsite), um die Angelegenheit im Sinne der ausgleichenden Gerechtigkeit zu klären.

Bilder, Fotos, Vektorgrafiken oder Illustrationen - Microsoft 365 Stock Images (lizenzfrei) oder Bibliotheksdatenbank des FL4LF-Konsortialpartners, sowie von: pixabay.com oder pexels.com.

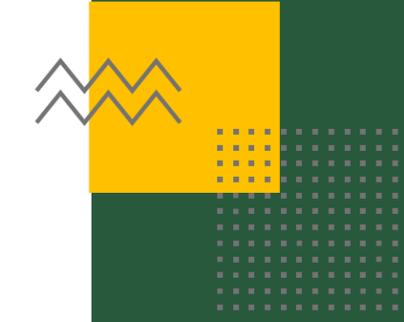


Inhalt

VORWORT	5
KURZFASSUNG	6
EINFÜHRUNG	8
ABSCHNITT 1	11
LEBENSMITTELKOMPETENZ - DEFINITION	13
ABSCHNITT 2	14
KATEGORIE A:	16
GRUNDLEGENDE LEBENSMITTELKOMPETENZEN	16
SÄULE 1:	19
KOMPETENZ BEI DER AUSWAHL VON LEBENSMITTELQUELLEN ...	19

KATEGORIE B:	22
WERTSCHÄTZUNG DER KULINARISCHEN VIELFALT	22
SÄULE 2:	24
GEMEINSCHAFTSORIENTIERTE UND LEBENSMITTELWIRTSCHAFTLICHE KOMPETENZEN	24
KATEGORIE C:	27
KULINARISCHE FÄHIGKEITEN UND KREATIVITÄT	27
SÄULE 3:	30
ÖKOLOGISCH-KULINARISCHE KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN	30
KATEGORIE D:	33
SOZIAL BEWUSSTER ZUGANG ZU LEBENSMITTELN (GLEICHHEIT, GERECHTIGKEIT UND EINFLUSS)	33
ABSCHNITT 3	35
ANHÄNGE	37
ANHANG 1	38
ANHANG 2	41





Willkommen bei der FL4LF-Kompetenztabelle -
einem Rahmenwerk zur Anerkennung und
Messung von Kompetenzen im Bereich
Lebensmittelkompetenz. Er ist auf verschiedene
Bildungskontexte zugeschnitten und dient als
vielseitiger Kompass, um die Denkweise zu
kultivieren und zum Handeln auf dem Weg des
lebenslangen Lernens zu inspirieren.





VORWORT

Die FL4LF-Kompetenztafel ist eine Antwort auf die Ziele des Projekts Food Literacy for Local Food (FL4LF). In Anlehnung an diese Idee entwickelten die Projektpartner von FL4LF den Lebensmittelkompetenzrahmen, um das geschaffene gemeinschaftsbasierte Lernmodell für die Lebensmittelkompetenz von Erwachsenen zu vervollständigen und ein Instrument zum Verständnis und zur Anerkennung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu bieten, die aus dieser Art der Erwachsenenbildung hervorgehen.

Der Entwurf dieses Rahmens und Ansatzes wird von der Notwendigkeit bestimmt, das Element der kompetenzbasierten Bildung in dem geschaffenen Lernmodell hervorzuheben. Eine kompetenzbasierte Bildung, die den Lernenden hilft, auf der Grundlage von Wissen und Einstellungen eine Lebensmittelkompetenz zu entwickeln, kann dazu beitragen, verantwortungsvolles Handeln zu fördern und die Bereitschaft zu wecken, auf lokaler, nationaler und globaler Ebene Maßnahmen zu ergreifen oder zu fordern. Wenn die Lernenden in Fragen der Lebensmittelkompetenz kompetent werden, können sie die kognitive Dissonanz überwinden, die entsteht, wenn sie zwar über ein Thema Bescheid wissen, aber nicht in der Lage sind zu handeln.



Kurzfassung

Der Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz reagiert auf den wachsenden Bedarf der Menschen an der Verbesserung und Entwicklung von Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen in Bezug auf Lebensmittelkompetenz und fördert mit der Hinzufügung einer Komponente, die sich auf lokal erzeugte Lebensmittel konzentriert (eine Komponente, die auf lokale Lebensmittelsysteme ausgerichtet ist), den Wandel hin zu integrativeren, widerstandsfähigeren und nachhaltigeren Lebensmittelsystemen, die auf dem Glauben an zahlreiche Vorteile aus der Sicht der Verbraucher, Landwirte, Gemeinschaften und der Umwelt basieren.



Die FL4LF-Kompetenztabelle ist ein Referenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel. Sie bietet eine gemeinsame Grundlage für Lernende und eine Orientierungshilfe für Pädagogen, indem sie einen prägnanten Einblick in zwei ausgewählte Sichtweisen auf das Konzept der Lebensmittelkompetenz gibt und Lebensmittelkompetenz als Kompetenz betrachtet. Es ist so konzipiert und gestaltet, dass es Bildungs- und Ausbildungsprogramme für lebenslanges Lernen unterstützt.

Der vorgeschlagene Kompetenzrahmen für Ernährungskompetenz zielt darauf ab, eine Mentalität der Ernährungskompetenz zu fördern, indem er den Nutzern hilft, das Wissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen zu entwickeln, um mit Einfühlungsvermögen, Verantwortungsbewusstsein und Sorge für die Ernährungsgewohnheiten zu denken, zu planen und zu handeln. Er wurde für erwachsene Lernende entwickelt, für alle, die sich für die alltäglichen Praktiken einer gesunden Ernährung interessieren, unabhängig von Alter und Bildungsniveau und in jedem Lernumfeld - formal, nicht-formal und in-formal - und kann Lernenden helfen, systemische und kritische Denker zu werden, kreative Fähigkeiten zu entwickeln und Wissen zu bilden.

Die FL4LF-Kompetenztabelle ist so konzipiert, dass sie einen vielseitigen Ansatz bietet und für eine breite Palette von Zwecken verwendet werden kann. Sie ist das Ergebnis einer Forschungsarbeit und einer Methodik, an der eine vielfältige Gruppe von Experten und Interessenvertretern beteiligt war, um einen anwendbaren vorgeschlagenen Rahmen zu schaffen, der für verschiedene Bildungsaktivitäten relevant ist.

Der vorgeschlagene Rahmen für Lebensmittelkompetenz bietet ein allgemeines Referenzmodell, das von allen am lebenslangen Lernen Beteiligten genutzt werden kann, um Lernangebote zu entwickeln, die darauf abzielen, Lebensmittelkompetenzen zu entwickeln, die auf lokal erzeugte Lebensmittel

ausgerichtet sind, und um die Fortschritte bei der Förderung von Bildung und Ausbildung zu diesem Thema zu bewerten.

Als Nachschlagewerk/Ressource kann es verschiedene Funktionen erfüllen, z. B. bei der Überarbeitung von Lehrplänen, der Gestaltung von Lehrerbildungsprogrammen, der Erleichterung von (Selbst-) Bewertung und Reflexion, der Information über die Entwicklung von Strategien, der Unterstützung von Zertifizierungsprozessen und als Instrument für die Bewertung, Überwachung und Evaluierung. Die FL4LF-Kompetenztabelle besteht aus 24 Kompetenzen, die in sieben Bereiche (vier Kategorien und drei Säulen) unterteilt sind (siehe unten).



EINFÜHRUNG

Die Projektpartner haben die FL4LF-Kompetenztafel als Referenzrahmen für Lebensmittelkompetenzen entwickelt. Sie bietet eine gemeinsame Grundlage für Lernende und eine Anleitung für Pädagogen, indem sie eine kohärente Abdeckung dessen bietet, was Lebensmittelkompetenz als Kompetenz beinhaltet. Ein solches gemeinsames Verständnis kann als Katalysator wirken, um das Lernen über Lebensmittelkompetenz voranzutreiben, indem Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen dabei unterstützt werden, ihre Visionen und Praktiken für das Lehren und Lernen von Lebensmittelkompetenz zu entwickeln, zu überprüfen, zu bewerten, zu verfeinern und anzupassen.



ZIELSETZUNGEN

Die FL4LF-Kompetenztabelle wurde entwickelt, um Bildungs- und Ausbildungssysteme bei der Ausbildung von systemischen und kritischen Denkern zu unterstützen, die sich um die praktischen Aspekte einer gesunden Ernährung im Alltag kümmern.

Ihr Mehrwert liegt in der Bereitstellung:

- ein Modell zur Beschreibung von Kompetenzbereichen und Kompetenzen im Bereich der Lebensmittelkompetenz
 - eine erste Liste von Kompetenzkomponenten - Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen - als praktische Beispiele für die Umsetzung
 - die für erwachsene Lernende jeden Alters und Bildungsniveaus in verschiedenen Lernumgebungen - formal, nicht-formal und informell - anwendbar sind
 - die 24 Kompetenzen des vorgeschlagenen Modellrahmens können bestehende internationale, nationale, regionale und lokale Initiativen, die sich auf die Erfassung von Kompetenzen im Bereich der Lebensmittelkompetenz konzentrieren, ergänzen und stärken
 - eine gemeinsame Referenz für alle, die in der Aus- und Weiterbildung im Bereich der Lebensmittelkompetenz oder nachhaltiger Lebensmittelsysteme tätig sind, die sie nutzen, teilen und auf die sie sich beziehen können
- Der fortschrittliche Aspekt dieses Rahmens besteht darin, dass er als gemeinsame Referenzbasis für den Dialog, den Austausch von Praktiken und das Peer-Learning unter Pädagogen, die in der gesamten EU mit lebenslangem Lernen befasst sind, dienen kann und einen Beitrag zur Verbesserung der Übertragbarkeit von Kompetenzen und zur Förderung der Mobilität innerhalb der EU für eine aktive Teilnahme an der europäischen Gesellschaft leistet.



Foto von [Mariana Kurnyk](#) aus [Pexels](#)

EMPFEHLUNGEN

Es wird dringend empfohlen, die FL4LF-Kompetenztabelle zusammen mit anderen Komponenten des gemeindebasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für Erwachsene zu verwenden:

* Leitfaden - Community-based Food Literacy Learning Model und wie man mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt

* Toolkit - eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien
Die Verwendung der FL4LF-Kompetenztabelle in Verbindung mit anderen Komponenten des gemeindebasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für Erwachsene erhöht die Gesamteffektivität und -wirkung der Lebensmittelkompetenzerziehung.

Darüber hinaus ist es sehr empfehlenswert, den Rahmen an die Bedürfnisse, den Hintergrund und den Kontext der Lernenden anzupassen. Diese Flexibilität gewährleistet seine Anwendbarkeit in verschiedenen Lernumgebungen.

ÜBERLEGUNGEN UND GRENZEN

In Anbetracht der umfassenden und sich weiterentwickelnden Natur des Konzepts der Lebensmittelkompetenz stellt der Rahmen die Kompetenzen als Teil eines umfassenden Themas dar, und es ist notwendig zu erkennen, dass die Lebensmittelkompetenz zwar eine wichtige Rolle bei der Meinungsbildung und der Förderung der Handlungsbereitschaft spielt, dass aber Bildung und Ausbildung, einschließlich dieses Kompetenzrahmens, nur eine Facette des größeren Puzzles darstellen.

Eine weitere Herausforderung ist der breite Geltungsbereich dieses Rahmens, der sieben Bereiche umfasst, die sich an Menschen von jungen Erwachsenen bis zu Senioren richten und verschiedene Lernumgebungen abdecken.

Der Kompetenzrahmen ist noch nicht in der Praxis erprobt worden. Die Umsetzung und Bewertung in einem spezifischen Kontext sind wesentliche Schritte, die Anpassungen und Verfeinerungen auf der Grundlage wertvoller Beiträge von Praktikern und Endnutzern ermöglichen. Es ist unerlässlich, ihn als ein dynamisches, sich entwickelndes und lebendiges Dokument zu betrachten, das als Gegenstand von Änderungen betrachtet werden kann und sollte. Daher ist es von entscheidender Bedeutung zu erkennen, dass der dynamische Charakter des Rahmens mit den laufenden Entwicklungen im Verständnis und in der Praxis der Lebensmittelkompetenz übereinstimmt. Seine Anpassungsfähigkeit an sich abzeichnende Trends, gesellschaftliche Veränderungen und Fortschritte im lebensmittelbezogenen Wissen machen ihn zu einer wertvollen Ressource, die sich ständig weiterentwickeln kann, um den wachsenden Bedürfnissen von Lernenden, Lehrenden und Gemeinschaften gerecht zu werden. Regelmäßige Aktualisierungen und Verfeinerungen, die sich an den Rückmeldungen aus der Praxis und den Erfahrungen der Nutzer orientieren, werden seine Relevanz und Wirksamkeit bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderungen und Chancen im Bereich der Lebensmittelkompetenz gewährleisten.



Foto von [Mariana Kurnyk](#) aus [Pexels](#)

GLIEDERUNG

Im Anschluss an die Einleitung wird in **Abschnitt 1** ein Kerngedanke behandelt, indem sieben Bereiche (vier Kategorien und drei Säulen) genannt werden, die zur Organisation und Strukturierung des Kompetenzrahmenmodells festgelegt wurden. Außerdem werden die Terminologie und die Konzepte vorgestellt, die die Grundlage der FL4LF-Kompetenztafel - Lebensmittelkompetenzrahmen - bilden, d. h. die Definitionen der Lebensmittelkompetenz; ein Überblick über zwei ausgewählte Gesichtspunkte als zusammengefasste Erkenntnisse, die sich hauptsächlich auf das Konzept der Lebensmittelkompetenz und sein besseres Verständnis konzentrieren.

In **Abschnitt 2** wird die FL4LF-Kompetenztafel mit ihren sieben Kompetenzbereichen, 24 Kompetenzen mit zugehörigen Deskriptoren und einer visuellen Darstellung des Lebensmittelkompetenzrahmens vorgestellt.

Abschnitt 3 beschreibt Optionen für die weitere Entwicklung - Denken, Planen und Handeln.

Anhang 1 enthält zwei vorgeschlagene Evaluierungsfragebögen, die entwickelt wurden, um Wissen und Fähigkeiten in verschiedenen Lebensmittelkompetenzen zu definieren und zu bewerten.

Anhang 2 enthält die Liste der Begriffe.



Foto von [Lum3n](#) aus [Pexels](#)

Abschnitt 1

Der Kompetenzrahmen ist in sieben Bereiche gegliedert, wobei vier Kategorien im Einklang mit den in der Literatur vorgestellten Konzepten zur Lebensmittelkompetenz stehen und drei Säulen folgen, die in dem von der Gemeinschaft entwickelten Lernmodell für Lebensmittelkompetenz als tragend identifiziert wurden. Ebenso veranschaulicht dieser Kompetenzrahmen drei Hauptmerkmale, die in dem von der Gemeinschaft entwickelten Lernmodell für Lebensmittelkompetenz enthalten sind:

- ↳ Förderung der Lebensmittelkompetenz
- ↳ Förderung des Konsums lokaler Lebensmittel
- ↳ Unterstützung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen.



Die Kategorien sollen einen zusammenhängenden Rahmen von Kenntnissen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen bilden, die für die Befriedigung von Bedürfnissen und das Erreichen einer gesunden Nahrungsaufnahme/Ernährungsqualität wesentlich sind, einschließlich positiver Beziehungen durch soziale, kulturelle und umweltbezogene Interaktionen mit Lebensmitteln als Leitmuster für die Ausrichtung verschiedener Bereiche und die Förderung kollektiver Maßnahmen. Der angebotene Rahmen wird hiermit um Aspekte erweitert, die Lebensmittelkompetenz als eine wechselseitige Konvergenz von Ernährungskompetenz, kulinarischer Vielfalt und kommunaler Ernährungssicherheit postulieren und vier Bereiche abdecken:

- Kategorie A: Grundlegende ernährungsbezogene Kompetenzen
- Kategorie B: Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt
- Kategorie C: Kulinarische Fähigkeiten und Kreativität
- Kategorie D: Sozial bewusster Zugang zu Lebensmitteln (Gleichheit, Gerechtigkeit und Einfluss)

Die drei Säulen des entwickelten gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz stellen wichtige soziale, wirtschaftliche und ökologische Faktoren dar, die drei Bereiche abdecken:

- ↪ Wiederherstellung der Verbindung zu den Erzeugern, die uns ernähren (lokale Landwirte)
- ↪ Unterstützung lokaler Anbieter (lokale Landwirte)
- ↪ Verringerung der Verschwendung/Wurf von Lebensmitteln (Null Lebensmittelabfälle)

In dem angebotenen Rahmen werden diese drei Säulen als Bereiche dargestellt, die wie folgt benannt werden:

Säule 1: Geschicklichkeit bei der Auswahl der Lebensmittelquellen

Säule 2: Gemeinschaftsorientierte und lebensmittelwirtschaftliche Kompetenzen

Säule 3: Ökokulinarische Kenntnisse und Fähigkeiten

Es wurde zusätzlich darauf geachtet, dass jeder der Bereiche des vorgeschlagenen Rahmens Kompetenzen unter drei Aspekten berücksichtigt:

- ↪ funktional (Selbstvertrauen und Befähigung durch Lebensmittel oder kulinarische Erfahrungen)
- ↪ relational (Freude und Sinn durch Essen und kulinarische Erlebnisse)
- ↪ systemisch (Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit in Lebensmittelökosystemen)

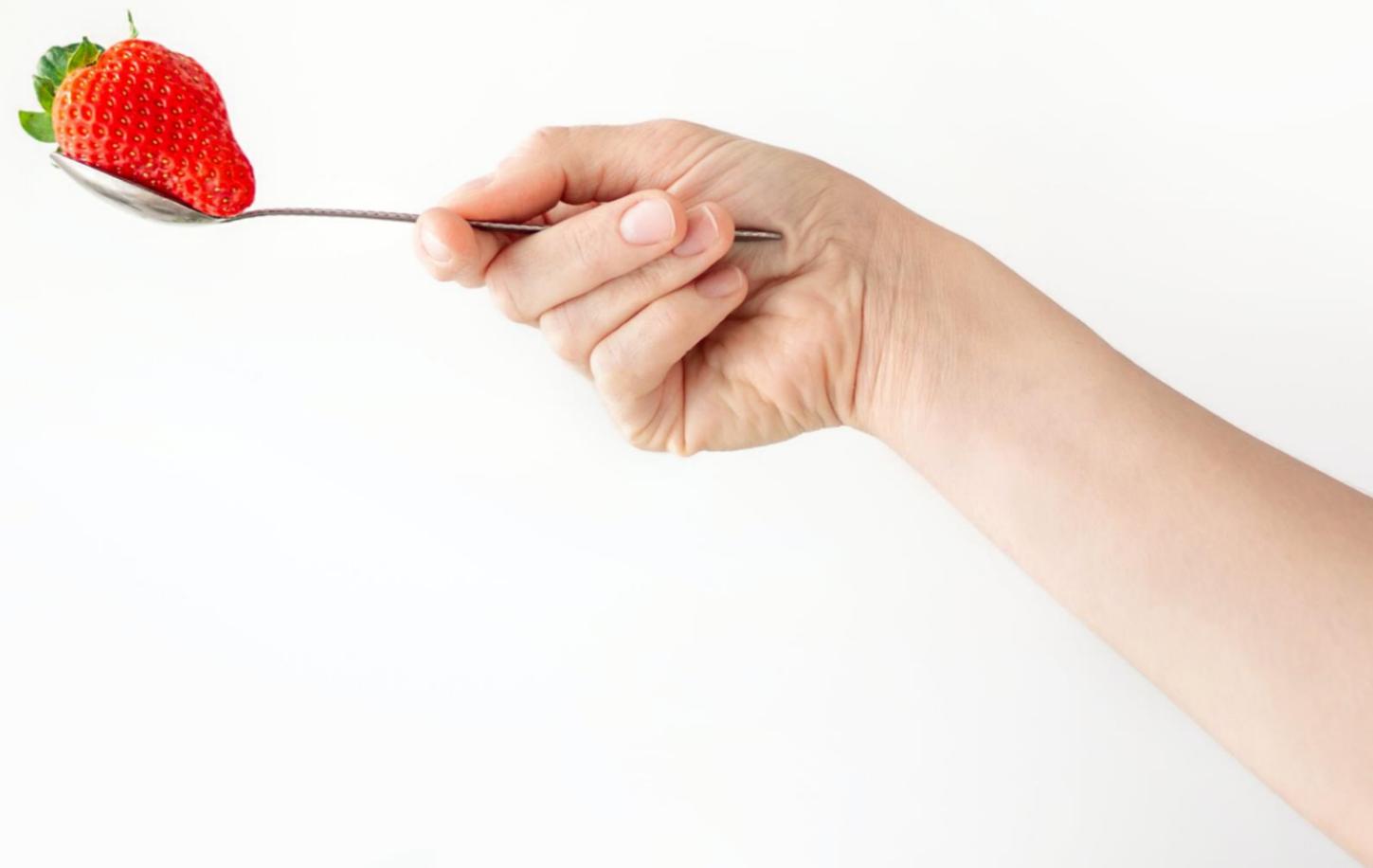


Foto von [Dominika Roseclay](#) aus [Pexels](#)

Lebensmittelkompetenz - Definition

Lebensmittelkompetenz hat sich zu einem Begriff entwickelt, der die alltäglichen Praktiken im Zusammenhang mit gesunder Ernährung beschreibt und zunehmend in Politik, Praxis, Forschung und Öffentlichkeit verwendet wird. Es gibt jedoch kein gemeinsames Verständnis für seine Bedeutung.

Im FL4LF-Projekt haben wir uns für zwei Standpunkte entschieden, und im Folgenden werden die Erkenntnisse zusammengefasst, die sich hauptsächlich auf das Konzept der Lebensmittelkompetenz und sein besseres Verständnis konzentrieren.

1. BLICKWINKEL

Ernährungskompetenz kann als "das Gerüst gesehen werden, das Einzelpersonen, Haushalte, Gemeinschaften oder Nationen in die Lage versetzt, die Qualität ihrer Ernährung durch Veränderungen zu schützen und die Widerstandsfähigkeit ihrer Ernährung im Laufe der Zeit zu stärken". [1]

Es hat sich als ein Begriff herauskristallisiert, der eine Reihe von miteinander verknüpften Kenntnissen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen beschreibt, die erforderlich sind, um Bedürfnisse zu befriedigen und eine gesunde Nahrungsaufnahme/Ernährungsqualität zu erreichen, die vier Bereiche umfasst:

- Planung und Management
- Auswahl
- Zubereitung und Kochen
- Essen von Lebensmitteln

Sie können einfach als Werkzeuge interpretiert werden, die für eine gesunde, lebenslange Beziehung zum Essen benötigt werden. [1]

[1] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>

2. BLICKWINKEL

Lebensmittelkompetenz kann als "die positive Beziehung betrachtet werden, die durch soziale, kulturelle und umweltbezogene Erfahrungen mit Lebensmitteln aufgebaut wird und die Menschen in die Lage versetzt, Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit fördern". [2] Ein angebotener Rahmen sieht die Lebensmittelkompetenz an der "Schnittstelle zwischen kommunaler Ernährungssicherheit und Lebensmittelkompetenz" und argumentiert, dass "Verhaltensweisen und Fähigkeiten nicht von ihrem umweltbezogenen oder sozialen Kontext getrennt werden können". [2] Vor diesem Hintergrund werden diese Definition und dieser Rahmen als Richtschnur für eine Arbeit vorgeschlagen, die getrennte Sphären für kollektives Handeln zusammenführt. [2]

[2] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique: une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>





Foto von [Anna Guerrero](#) aus [Pexels](#)

Abschnitt 2

Die FL4LF-Kompetenztafel ist ein flexibles und anpassungsfähiges Instrument, das für verschiedene Ziele im Bereich der Lebensmittelerziehung entwickelt wurde. Der durch einen forschungsbasierten Prozess entwickelte Rahmen ist vielseitig und bietet eine anwendbare Struktur für verschiedene Bildungsinitiativen. Es umfasst 24 Kompetenzen, die in sieben Bereiche gegliedert sind, die sich auf vier Kategorien und drei Säulen verteilen, wie im Folgenden erläutert und in einer visuellen Darstellung gezeigt wird, die das Zusammenspiel zwischen diesen Bereichen und Kompetenzen verdeutlicht.



Visuelle Darstellung der FL4LF-Kompetenztabelle

Säule 1: Kompetentes Auswählen von Nahrungsmitteln

- 1.1. Bewusstsein für Lebensmittelquellen (woher die Lebensmittel kommen)
- 1.2. Sensibilisierung für lokale ProduzentInnen und Aufbau von Beziehungen
- 1.3. Kritisches Denken und Handeln in Bezug auf Lebensmittel- und Ernährungsfragen

Säule 2: Gemeinschaftsorientierte und Lebensmittelwirtschaftliche Kompetenzen

- 2.1. Vernetzungsfähigkeiten und Kenntnisse über die Nachhaltigkeit lokaler Lebensmittel
- 2.2. Unterstützung lokaler Märkte und kleiner Unternehmen
- 2.3. Fähigkeiten zur Orientierung im Lebensmittelladen
- 2.4. Verwaltung des Lebensmittelbudgets und Fähigkeiten zur Planung von Mahlzeiten

Säule 3: Nachhaltige Kochkenntnisse und Kompetenzen

- 3.1. Intelligente Einkaufspraktiken
- 3.2. Abfallfreies Kochen
- 3.3. Kenntnisse in der Lebensmittelkonservierung
- 3.4. Sensibilisierung für die nachhaltige Küche

Kategorie A: Grundlegende Lebensmittelbezogene Kompetenzen

- A.1. Grundlegendes Ernährungsbewusstsein
- A.2. Bewusstsein für funktionelle Lebensmittel
- A.3. Ernährungs- und Gesundheitskompetenz
- A.4. Ein gesundes, konstruktives und positives Verhältnis zu Lebensmitteln

Kategorie B: Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt

- B.1. Wertschätzung der kulturell bedingt unterschiedlichen Kochweisen
- B.2. Gastronomische Erkundung
- B.3. Aufbau von Beziehungen am gemeinsamen Esstisch

Kategorie C: Kochkenntnisse und Kreativität

- C.1. Kochkenntnisse
- C.2. Kenntnisse der Lebensmittelhygiene
- C.3. Kulinarische Innovationsfähigkeit und Kreativität in der Küche
- C.4. Kulinarische Fähigkeiten im digitalen und technikaffinen Sinne

Kategorie D: Sozial bewusster Zugang zu Lebensmitteln (Gleichheit, Gerechtigkeit und Mitbestimmung)

- D.1. Bewusstsein für Fairness und soziale Gerechtigkeit im Lebensmittelsystem
- D.2. Engagement für die Gemeinschaft und Fähigkeiten zur Interessenvertretung

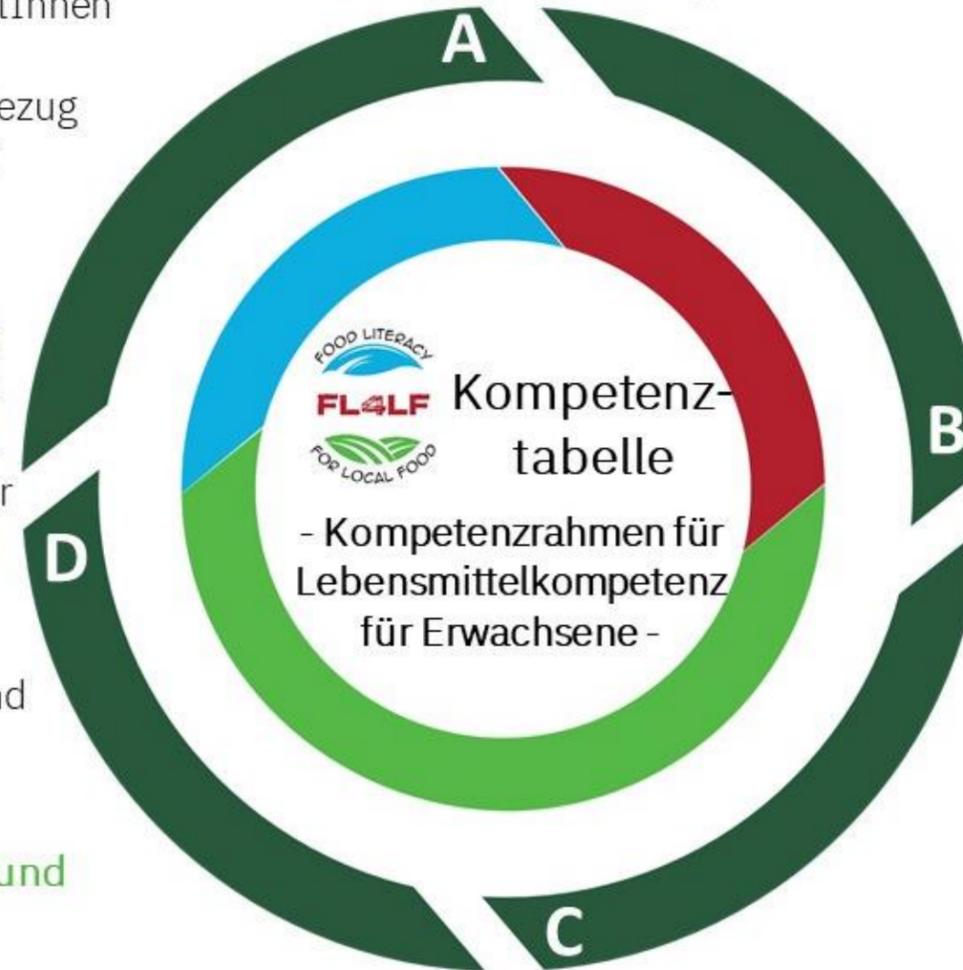




Foto von [Engin Akyurt](#) aus [Pixabay](#)

Kategorie A: Grundlegende Lebensmittelkompetenzen

Kompetenzen:

- A.1. Grundlegendes Ernährungsbewusstsein
- A.2. Bewusstsein für funktionelle Lebensmittel
- A.3. Ernährungs- und Gesundheitskompetenz
- A.4. Ein gesundes, konstruktives und positives Verhältnis zu Lebensmitteln



Dimension:

– Leben in Harmonie mit der Ernährung – Geist und Körper nähren –

Dieser Kompetenzbereich, der in Kategorie A zusammengefasst ist, steht für einen integrierten und ausgewogenen Ansatz zur Ernährung von Körper und Geist durch ernährungsbezogene Kernkompetenzen.

A.1. GRUNDLEGENDES ERNÄHRUNGSBEWUSSTSEIN

- die Grundlagen der essentiellen Nährstoffe und ihre Rolle im Körper zu verstehen
- sich mit der Nährstoffzusammensetzung verschiedener Lebensmittel vertraut machen
- die Dynamik des Energiegleichgewichts zu begreifen
- das Konzept der Lebensmittelkategorien und der angemessenen Portionsgrößen zu begreifen
- in der Lage sein, Portionsgrößen für eine ausgewogene und maßvolle Ernährung zu verwalten
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Ernährungsentscheidungen und -auswahl und Wohlbefinden
- Vertrautheit mit verschiedenen Ernährungspräferenzen (Ess-"Lebensstile")
- Unterscheidung von nährwertbezogenen Angaben über Lebensmittel

BESCHREIBUNG: Personen mit dieser Kompetenz verfügen über ein solides Verständnis der wesentlichen Nährstoffe und ihrer Rolle im Körper. Sie sind mit der Nährstoffzusammensetzung verschiedener Lebensmittel vertraut, verstehen die Dynamik des Energiegleichgewichts (Energiebilanz) und handhaben die Portionsgrößen für eine ausgewogene und maßvolle Ernährung (Portionskontrolle). Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Ernährungsentscheidungen und allgemeinem Wohlbefinden, können sich in verschiedenen Lebensmittelpräferenzen zurechtfinden und nährwertbezogene Aussagen über Lebensmittel erkennen.

Lernergebnisse:

- zeigt Verständnis für essentielle Nährstoffe und ihre Rolle bei der Erhaltung der allgemeinen Gesundheit
- identifiziert und analysiert die Nährstoffzusammensetzung verschiedener Lebensmittel
- wendet das Wissen über die Energiebilanz an, um fundierte Entscheidungen über die Ernährung zu treffen
- kategorisiert Lebensmittel angemessen und praktiziert Portionskontrolle für eine ausgewogene und maßvolle Ernährung

- verwaltet effektiv die Portionsgrößen für eine optimale Ernährung und Wohlbefinden
- bewertet und erkennt nährwertbezogene Angaben auf Lebensmitteln (ist in der Lage, Informationen auf Lebensmitteletiketten zu interpretieren und für eine bewusste Ernährungsweise zu nutzen)

A.2. BEWUSSTSEIN FÜR FUNKTIONELLE LEBENSMITTEL

- in der Lage zu sein, die Ernährung auf der Grundlage bestimmter gesundheitlicher Bedingungen, kultureller Erwägungen oder persönlicher Vorlieben anzupassen
 - zu verstehen, dass alle Lebensmittel einen positiven Beitrag zu unserer Ernährung leisten können
 - die ernährungsphysiologischen Aspekte einer pflanzlichen Ernährung zu verstehen und pflanzliche Mahlzeiten einzubauen
 - Verständnis für die Auswahl nahrhafter Zwischenmahlzeiten und maßvolles Naschen (gesunde Naschgewohnheiten)
 - Verstehen, wie wichtig es ist, hydratisiert zu bleiben und gesunde Getränke zu wählen (Wissen über Hydratation)
- BESCHREIBUNG:** Personen in diesem Bereich zeigen die Fähigkeit, ihre Ernährung aufgrund von gesundheitlichen Bedingungen, kulturellen Erwägungen oder persönlichen Vorlieben anzupassen. Sie wissen, dass alle Lebensmittel einen positiven Beitrag zur Ernährung leisten, schätzen die ernährungsphysiologischen Aspekte einer pflanzlichen Ernährung und beziehen pflanzliche Mahlzeiten mit ein. Darüber hinaus legen sie Wert auf Flüssigkeitszufuhr und verstehen die Auswahl an nahrhaften Snacks, üben sich im maßvollen Umgang mit Snacks und zeigen, dass sie gesunde Snackgewohnheiten kennen.

Lernergebnisse:

- passt die Ernährung aufgrund spezifischer gesundheitlicher Bedingungen, kultureller Erwägungen oder persönlicher Vorlieben an
- erkennt an, dass alle Lebensmittel einen positiven Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten können

- zeigt Kenntnisse über nährstoffreiche Lebensmittel, die er in eine ausgewogene und vorteilhafte Ernährung einbezieht
- versteht die ernährungsphysiologischen Aspekte von pflanzlichen Lebensmitteln und baut erfolgreich pflanzliche Mahlzeiten ein
- trifft eine bewusste Entscheidung für nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten und übt sich in Mäßigung beim Naschen als Teil gesunder Gewohnheiten
- weiß, wie wichtig die Flüssigkeitszufuhr ist, und trifft sachkundige Entscheidungen in Bezug auf den Konsum von Getränken



Foto von [Iina Luoto](#) aus [Pexels](#)



A.3. ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITSKOMPETENZ

- Verständnis für die Rolle der Nährstoffe bei den Körperfunktionen
- Wissen, wie sich die Wahl der Lebensmittel auf die psychische Gesundheit, das Energieniveau und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt
- Verständnis der Ernährungsbedürfnisse in verschiedenen Lebensphasen
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Gesundheit und Körpergewicht
- Kenntnis von Lebensmitteln mit potenziellem Gesundheitsnutzen über die Grundnahrung hinaus, wie z. B. Superfoods
- Förderung eines positiven Körperbildes und Erhaltung des Selbstwertgefühls

BESCHREIBUNG: Personen, die über diese Kompetenz verfügen, verstehen die komplexe Rolle der Nährstoffe für die Körperfunktionen. Sie wissen, wie sich die Wahl der Lebensmittel auf die psychische Gesundheit, das Energieniveau und das allgemeine Wohlbefinden in den verschiedenen Lebensphasen auswirkt. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Körpergewicht (z. B. erkennen sie, dass Gewicht nicht gleichbedeutend mit Gesundheit ist) und kennen Lebensmittel, die über die Grundnahrung hinaus potenziell gesundheitsfördernd sind, einschließlich Superfoods (nährstoffreiche Lebensmittel, die als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden gelten). Sie fördern auch ein positives Körperbild und erhalten ihr Selbstwertgefühl durch informierte Ernährungsentscheidungen.

Lernergebnisse:

- zeigt Verständnis für die Rolle der Nährstoffe bei den Körperfunktionen
- verfügt über grundlegendes Wissen über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Energieniveau, geistiger Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden
- erkennt die Auswirkungen von Ernährungsentscheidungen auf verschiedene

Lebensabschnitte, einschließlich des nuancierten Zusammenhangs zwischen Gesundheit und Körpergewicht

- identifiziert Lebensmittel mit potenziellem Gesundheitsnutzen, die über die Grundnahrung hinausgehen, einschließlich Superfoods
- fördert ein positives Körperbild und bewahrt das Selbstwertgefühl durch bewusste Ernährungsentscheidungen



Foto von [pexels](#) aus [Pexels](#)

A.4. EIN GESUNDES, KONSTRUKTIVES UND POSITIVES VERHÄLTNIS ZU LEBENSMITTELN

- Förderung einer positiven Einstellung zu Lebensmitteln und zum Essen
- das Essen und die Essenserfahrung zu genießen
- eine Lebensmittelauswahl zu treffen, die zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt
- Achtsamkeit bei den Essgewohnheiten, z. B. beim Genießen von Aromen
- die Zubereitung von Speisen auf eine lustige, unbeschwerte und genussvolle Weise
- Freude an der Zubereitung verschiedener neuartiger Gerichte (Freude an neuen und vielfältigen Lebensmitteln)

BESCHREIBUNG: Diejenigen, die diese Dimension beherrschen, haben eine positive Einstellung zu Lebensmitteln und zum Essen und genießen das gesamte kulinarische Erlebnis. Sie treffen eine Lebensmittelauswahl, die zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt, und legen Wert auf ein achtsames Essverhalten (Achtsame Essenspraktiken), indem sie die Aromen genießen. Ihre Essenszubereitung zeichnet sich durch eine lustige, unbeschwerte und genussvolle Herangehensweise aus. Diese Menschen haben Spaß an der Zubereitung neuartiger Gerichte und zeigen ihre Wertschätzung für neue und vielfältige Lebensmittel.

Lernergebnisse:

- kultiviert eine positive Einstellung zu Lebensmitteln und zum Essen
- schätzt und genießt das gesamte Lebensmittel- und Essenserlebnis
- trifft Lebensmittelentscheidungen, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen
- akzeptiert Achtsamkeit bei den Essgewohnheiten, einschließlich des Genießens von Geschmäckern
- geht mit Spaß, Unbeschwertheit und Freude an die Zubereitung von Speisen heran
- findet Freude an der Zubereitung verschiedener neuer Gerichte und zeigt seine Wertschätzung für neue und abwechslungsreiche Lebensmittel



Foto von [Peggychoucair](#) aus [Pixabay](#)

Säule 1: Kompetenz bei der Auswahl von Lebensmittelquellen

Kompetenzen:

- 1.1. Bewusstsein für Lebensmittelquellen (woher die Lebensmittel kommen)
- 1.2. Sensibilisierung für lokale Erzeuger und Aufbau von Beziehungen
- 1.3. Kritisches Denken und Handeln in Lebensmittel- und Ernährungsfragen

Dimension:

– Lokal verwurzeltes Bewusstsein - Wiederherstellung der Verbindung zu den Erzeugern durch Lebensmittelauswahl und lokales Engagement –

Dieser Kompetenzbereich, der in Säule 1 eingebettet ist, unterstreicht die Bedeutung der bewussten Auswahl von Lebensmittelquellen, der Betonung lokaler Verbindungen und der Zusammenarbeit mit den Erzeugern. Es geht um die Kompetenz bei der Beschaffung von Lebensmitteln durch die Förderung des Bewusstseins für die lokale Verankerung und um die Wiederherstellung der Verbindung zu den Erzeugern durch eine durchdachte Auswahl von Lebensmitteln und aktives lokales Engagement, die Förderung von Gemeinschaftsbeziehungen und Unterstützung.



1.1. BEWUSSTSEIN FÜR NAHRUNGSMITTELQUELLEN (woher die Lebensmittel kommen)

- die Herkunft von Lebensmitteln zu erkennen
- Erkennen der saisonalen Verfügbarkeit verschiedener Lebensmittel
- zu wissen, wo man verschiedene Lebensmittel erhalten kann (wo man Zugang zu Lebensmitteln hat)
- Erkennen, wie sich Lebensmittelsysteme auf die Umwelt und die lokale Wirtschaft auswirken

BESCHREIBUNG: Personen mit dieser Kompetenz haben ein geschärftes Bewusstsein für die Herkunft von Lebensmitteln und erkennen die regionale Verfügbarkeit verschiedener Lebensmittel. Sie wissen, wo sie verschiedene Lebensmittel erhalten können und verstehen die Auswirkungen von Lebensmittelsystemen auf die Umwelt und die lokale Wirtschaft. Dank dieses Bewusstseins können sie fundierte Entscheidungen treffen, die mit nachhaltigen und gemeinschaftsorientierten Werten in Einklang stehen.

Lernergebnisse:

- erkennen und schätzen lokale Lebensmittelprodukte
- entwickelt eine scharfe Wahrnehmung für die Herkunft von Lebensmitteln und versteht den Weg, den sie zurücklegen
- erkennt die saisonale Verfügbarkeit verschiedener Lebensmittel und orientiert sich an den lokalen Produktionszyklen
- weiß, wo man eine breite Palette von Lebensmitteln beziehen kann, und berücksichtigt dabei sowohl lokale als auch nachhaltige Optionen
- versteht, wie sich Lebensmittelsysteme auf die Umwelt und die lokale Wirtschaft auswirken, und fördert eine bewusste und verantwortungsvolle Auswahl von Lebensmitteln



Co-funded by
the European Union

1.2. SENSIBILISIERUNG FÜR LOKALE ERZEUGER UND AUFBAU VON BEZIEHUNGEN

- Erkennen und Kennenlernen der lokalen Landwirte, Erzeuger und Produzenten, die zur Lebensmittelversorgung der Gemeinschaft beitragen
- in der Lage zu sein, Beziehungen zu lokalen Erzeugern aufzubauen und zu pflegen, um ein Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung zu fördern
- Verständnis des Konzepts "vom Bauernhof auf den Tisch"
 - Wertschätzung des Weges der Lebensmittel vom Bauernhof bis auf den Tisch, Unterstützung der lokalen Landwirtschaft
- Verständnis und aktive Teilnahme an CSA-Programmen, um lokale Landwirte direkt zu unterstützen und frische, saisonale Produkte zu erhalten
- Verständnis für das Ökosystem der lokalen Lebensmittel, einschließlich Bauernmärkte, Genossenschaften und andere Möglichkeiten des Zugangs zu lokalen Produkten
- Anerkennung der Landwirtschaft als praktikabler Berufsweg

BESCHREIBUNG: Die Menschen in diesem Gebiet kennen die lokalen Landwirte, Erzeuger und Produzenten, die zur Lebensmittelversorgung der Gemeinschaft beitragen, und sind mit ihnen vertraut. Sie knüpfen und pflegen Beziehungen zu diesen lokalen Erzeugern und fördern so ein Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung. Sie verstehen das Konzept "vom Bauernhof auf den Tisch" und schätzen den Weg der Lebensmittel vom lokalen Bauernhof bis auf den Teller und unterstützen so die lokale Landwirtschaft. Ihr Engagement umfasst auch CSA-Programme und den Bezug frischer, saisonaler Produkte, wodurch sie die lokalen Landwirte direkt unterstützen.

Lernergebnisse:

- die lokalen Landwirte, Erzeuger und Produzenten, die zur Lebensmittelversorgung der Gemeinschaft beitragen, zu erkennen und zu würdigen
- baut sinnvolle Beziehungen zu lokalen Erzeugern auf und pflegt sie, wodurch ein Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung entsteht

- versteht das Konzept "vom Bauernhof auf den Tisch" und erkennt den Weg der Lebensmittel vom Bauernhof auf den Tisch an und unterstützt ihn aktiv
- nimmt an CSA-Programmen teil, um lokale Landwirte direkt zu unterstützen und Zugang zu frischen, saisonalen Produkten zu erhalten
- versteht die Dynamik des lokalen Lebensmittel-Ökosystems, einschließlich der Bauernmärkte, Genossenschaften und anderer Möglichkeiten, lokal erzeugte Produkte zu erwerben
- erkennt die Landwirtschaft als einen gangbaren Karriereweg an und trägt zur Nachhaltigkeit und Lebendigkeit der lokalen landwirtschaftlichen Gemeinschaft bei

1.3. KRITISCHES DENKEN UND HANDELN IN LEBENSMITTEL- UND ERNÄHRUNGSFRAGEN

- in der Lage zu sein, kritisch zu denken und den Einfluss von Lebensmittelkonzernen, Lobbygruppen und Medien auf Ernährungsentscheidungen zu analysieren
- die Interessen der Lebensmittel- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie sowie deren Marketingstrategien zu verstehen
- die Medienberichte über Lebensmittel und Ernährung zu verstehen
- sich für die Verfügbarkeit von gesunden Lebensmitteln in der Gemeinschaft einsetzen

BESCHREIBUNG: Personen, die über diese Kompetenz verfügen, verfügen über kritisches Denkvermögen bei der Analyse des Einflusses von Lebensmittelkonzernen, Lobbygruppen und Medien auf Ernährungsentscheidungen. Sie verstehen die Interessen der Lebensmittel-, Abnehm- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie sowie deren Marketingstrategien. Sie verstehen die Medienberichte über Lebensmittel und Ernährung und können sich so für die Verfügbarkeit von gesunden Lebensmitteln in der Gesellschaft einsetzen. Dieses kritische Engagement spiegelt die Bereitschaft wider, informierte und verantwortungsbewusste Lebensmittelentscheidungen auf breiter Ebene zu fördern.

Lernergebnisse:

- zeigt die Fähigkeit, kritisch über Lebensmittel- und Ernährungsfragen nachzudenken und entsprechend zu handeln (Analyse und Reaktion auf Herausforderungen im Bereich Lebensmittel und Ernährung)
- zeigt kritisches Denken und durchdachte Analyse des Einflusses von Lebensmittelkonzernen, Lobbygruppen und Medien auf Ernährungsentscheidungen
- versteht die Interessen der Lebensmittel- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie und deren Marketingstrategien
- analysiert und interpretiert Medienberichte über Lebensmittel und Ernährung und unterscheidet dabei zwischen sachlichen Informationen und marketinggesteuerten Inhalten
- setzt sich für die Verfügbarkeit von gesunden Lebensmitteln in der Gemeinschaft ein und trägt zu einem Lebensmittelumfeld bei, das Wohlbefinden und Nachhaltigkeit fördert



Foto von [Taryn Elliott](#) aus [Pexels](#)





Foto von [Engin Akyurt](#) aus [Pexels](#)

Kategorie B: Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt

Kompetenzen:

- B.1. Wertschätzung der kulturell unterschiedlichen Küchen
- B.2. Gastronomische Entdeckungen
- B.3. Beziehungen am Tisch knüpfen



Dimension:

– Kulinarisches Mosaik, eine Suche nach traditionellen und internationalen Geschmäckern und Zusammengehörigkeit –
Dieser Kompetenzbereich, der in die Kategorie B eingeordnet ist, unterstreicht die Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt und stellt sie als kulinarisches Mosaik dar. Er beinhaltet eine Suche nach traditionellen und internationalen Geschmacksrichtungen und fördert ein Gefühl der Zusammengehörigkeit durch vielfältige kulinarische Erfahrungen. Besonders hervorzuheben sind die Feier der Vielfalt auf dem Teller und die Reise durch verschiedene Geschmacksrichtungen, die Ermutigung zu gastronomischen Entdeckungsreisen durch die Grenzen des Geschmacks und das Erleben gemeinsamer kulinarischer Freude und Gemeinschaft mit Menschen, die die gleichen Interessen haben. Dazu gehören auch Aufgeschlossenheit und kulturelles Feingefühl bei gleichzeitiger Achtung der Inklusivität.

B.1. WERTSCHÄTZUNG KULTURELL VIELFÄLTIGER LEBENSWELTEN

- Bewahrung familiärer Ernährungstraditionen durch Feste und Weitergabe von kulturellen Lebensmitteln und Familienrezepten
- vielfältige kulinarische Traditionen annehmen und den Reichtum verschiedener Esskulturen anerkennen
- Wertschätzung für kulinarische Angebote verschiedener Kulturen (Respekt für Lebensmittel aus verschiedenen Kulturen)
- Zugang zu Lebensmitteln, die dem eigenen kulturellen Erbe entsprechen

BESCHREIBUNG: Personen mit dieser Kompetenz sind in der Lage, Familientraditionen im Rahmen von Festen zu pflegen und kulturelle Lebensmittel und Familienrezepte weiterzugeben. Sie gehen über ihren eigenen kulturellen Kontext hinaus, indem sie kulinarische Traditionen einbeziehen und den Reichtum verschiedener Esskulturen anerkennen. Dazu gehört auch, dass sie kulinarische Angebote aus anderen Kulturen schätzen und einen tiefen Respekt für die internationale Lebensmittelvielfalt zeigen.

Lernergebnisse:

- durch die aktive Teilnahme an Festen und die Weitergabe von kulturellen Gerichten und Familienrezepten die kulinarischen Traditionen der Familie zu bewahren und zu fördern
- macht sich verschiedene kulinarische Traditionen zu eigen und erkennt und respektiert den Reichtum der verschiedenen Esskulturen
- kultiviert eine echte Wertschätzung für das kulinarische Angebot verschiedener Kulturen und fördert eine integrative und aufgeschlossene Haltung gegenüber internationalen Küchen
- demonstriert die Fähigkeit, Zugang zu Lebensmitteln zu haben, die für das eigene kulturelle Erbe typisch sind, und diese zuzubereiten

- beteiligt sich aktiv an kulinarischen Bildungsinitiativen, die kulturelle Vielfalt und Wertschätzung fördern, und leistet einen Beitrag dazu
- gibt sein Wissen über verschiedene Küchen weiter und trägt so zu einem breiteren Verständnis internationaler kulinarischer Traditionen innerhalb der Gemeinschaft bei

B.2. GASTRONOMISCHE ENTDECKUNG

- die Bereitschaft, verschiedene neue und andersartige kulinarische Erfahrungen zu machen (Offenheit für neue und abwechslungsreiche Lebensmittel)
- Freude an der Zubereitung und am Verzehr ungewohnter Gerichte

BESCHREIBUNG: Personen in diesem Kontext zeigen die Bereitschaft, verschiedene neue und vielfältige kulinarische Erfahrungen zu machen, und zeigen eine Offenheit für neue und vielfältige Lebensmittel. Sie haben Freude an der Zubereitung und dem Verzehr ungewohnter Gerichte und zeigen Neugier und Abenteuerlust bei der Erkundung des breiten Spektrums der Weltküche.

Lernergebnisse:

- zeigt die Bereitschaft, verschiedene neue und vielfältige kulinarische Erfahrungen zu erforschen und zu genießen, und zeigt sich offen für neue und abwechslungsreiche Lebensmittel
- findet Freude an der Zubereitung und dem Verzehr ungewohnter Gerichte und sucht aktiv nach Möglichkeiten, seinen kulinarischen Gaumen zu erweitern
- beweist kulturelle Sensibilität und Respekt bei der Erforschung und Wertschätzung verschiedener kulinarischer Traditionen
- fördert Inklusivität und Offenheit in Bezug auf kulinarische Vorlieben, ermutigt zu Vielfalt und einer akzeptierenden Haltung gegenüber verschiedenen Lebensmittelauswahlen und Traditionen
- sich auf kulturübergreifende kulinarische Erfahrungen einlässt und dabei die kulturellen Kontexte und die Bedeutung, die verschiedenen Lebensmitteln beigemessen wird, versteht und respektiert

B.3. BEZIEHUNGEN AM TISCH KNÜPFEN

- den Akt des Essens/des Teilens von Nahrung mit anderen zu schätzen
- die Bedeutung der täglichen Essenserfahrungen in der Familie zu schätzen (tägliche Familienmahlzeiten)
- Wertschätzung der Praxis des gemeinsamen Kochens (gemeinsames Vorbereiten von Speisen)
- Wertschätzung für die Zubereitung von Speisen (Mahlzeiten) für andere

BESCHREIBUNG: Bei dieser Dimension geht es darum, den Akt des Essens und des Teilens von Nahrung mit anderen zu schätzen. Sie erstreckt sich auf die Wertschätzung der Bedeutung der täglichen Essenserfahrungen in der Familie und macht die alltäglichen Familienmahlzeiten zu einem Brennpunkt der Verbundenheit. Darüber hinaus schätzen Personen mit dieser Kompetenz die Praxis des gemeinsamen Kochens und betonen die Freude an der gemeinsamen Zubereitung von Speisen. Darüber hinaus legen sie großen Wert auf die Zubereitung von Speisen für den persönlichen Genuss, aber auch für das Gemeinschaftserlebnis, das dadurch geschaffen wird, indem sie das Zusammengehörigkeitsgefühl fördern und die Bedeutung des Kochens und des Teilens von Mahlzeiten mit/für andere anerkennen.

Lernergebnisse:

- schätzt den sozialen Akt des Essens und des Teilens von Nahrung mit anderen und erkennt dessen Bedeutung für den Aufbau von Verbindungen und die Förderung von Beziehungen
- schätzt die täglichen Familienmahlzeiten und weiß um die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten für den Zusammenhalt der Familie
- schätzt und praktiziert gemeinsames Kochen und fördert durch die gemeinsame Zubereitung von Speisen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit
- - erkennt den inneren Wert der Zubereitung und des Teilens von Mahlzeiten mit anderen, was zu einem Gefühl der Gemeinschaft und der gemeinsamen Freude am Tisch beiträgt





Foto von [b1-foto](#) aus [Pixabay](#)

Säule 2: Gemeinschaftsorientierte und lebensmittelwirtschaftliche Kompetenzen

Kompetenzen:

- 2.1. Vernetzungsfähigkeiten und Kenntnisse über die Widerstandsfähigkeit lokaler Lebensmittel
- 2.2. Unterstützung lokaler Märkte und kleiner Unternehmen
- 2.3. Orientierung im Lebensmittelladen
- 2.4. Fähigkeit zur Verwaltung des Lebensmittelbudgets und zur Planung von Mahlzeiten

Dimension:

- Loyalität gegenüber dem Lokalen - Unterstützung lokaler Anbieter und Wirtschaften, Navigation durch lokale Lebensmittellandschaften für Ernährungsreichtum und kulinarische Ökonomie –
- Dieser Kompetenzbereich, der in Säule 2 eingebettet ist, spiegelt ein Engagement für lokale Loyalität wider und betont die Unterstützung lokaler Anbieter und Wirtschaften. Personen mit diesen Fähigkeiten navigieren durch lokale Lebensmittellandschaften und berücksichtigen dabei den Nährstoffgehalt und die kulinarische Ökonomie.

2.1. NETZWERKFÄHIGKEITEN UND KENNTNISSE ÜBER DIE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT LOKALER LEBENSMITTEL

- Erkennen der Bedeutung lokaler Lebensmittel für das Wohlbefinden der Gemeinschaft
 - Würdigung und Wertschätzung der Rolle lokaler Lebensmittel durch liebevollen Schutz und Pflege lokaler Lebensmittelsysteme (Kenntnis lokaler Lebensmittelsysteme)
 - Verständnis der Lebensmittelversorgungsketten (Kenntnis der lokalen Lebensmittelversorgungsketten) - Produktions- und Vertriebssysteme (Landwirtschaft, Ernte, Transport, Verarbeitung, Vermarktung und Vertrieb)
 - Verständnis für die Bedeutung der Unterstützung von Unternehmen, die der lokalen Beschaffung Vorrang einräumen
- BESCHREIBUNG:** Personen mit dieser Kompetenz erkennen die tiefgreifenden Auswirkungen lokaler Lebensmittel auf das Wohlbefinden der Gemeinschaft. Sie schätzen und würdigen lokale Lebensmittelsysteme und engagieren sich aktiv für deren Schutz und Pflege. Sie kennen die lokalen Lebensmittelversorgungsketten und verstehen die komplizierten Produktions- und Vertriebssysteme, von der Landwirtschaft und der Ernte bis zur Verarbeitung, Vermarktung und dem Vertrieb. Diese Menschen verstehen auch, wie wichtig es ist, Unternehmen zu unterstützen, die auf lokale Beschaffung setzen und so zur Widerstandsfähigkeit lokaler Lebensmittelnetze beitragen.

Lernergebnisse:

- die Bedeutung lokaler Lebensmittel für die Förderung des Wohlbefindens und der Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft anerkennt und zum Ausdruck bringt
- schätzt und würdigt die Rolle von lokal erzeugten Lebensmitteln, indem er lokale Verbindungen und gemeinschaftliche Lebensmittelnetze (lokale Lebensmittelsysteme) aktiv pflegt
- Kenntnisse über die Funktionsweise lokaler Lebensmittelversorgungsketten (einschließlich Produktion, Transport, Verarbeitung, Vermarktung und Vertrieb) nachweisen kann
- erkennt an, wie wichtig es ist, Unternehmen zu unterstützen, die der lokalen Beschaffung für ein nachhaltiges und

widerstandsfähiges gemeinschaftliches Lebensmittelsystem Vorrang einräumen

- nimmt aktiv an Gemeinschaftsprogrammen teil oder initiiert solche, die mit den Grundsätzen der Unterstützung lokaler Lebensmittelinitiativen übereinstimmen und zum allgemeinen wirtschaftlichen und ernährungsbezogenen Wohlstand der Gemeinschaft beitragen
- arbeitet mit Unternehmen, Organisationen und Gemeindemitgliedern zusammen, um lokale Lebensmittelsysteme zu stärken und die Widerstandsfähigkeit der Lebensmittel zu fördern

2.2. UNTERSTÜTZUNG DES LOKALEN MARKTES UND KLEINER UNTERNEHMEN

- regelmäßige Teilnahme an lokalen Bauernmärkten und anderen Märkten, die lokal produzierte Waren anbieten
- Bevorzugung des Einkaufs bei lokalen, unabhängigen Lebensmittelunternehmen als Beitrag zur lokalen Wirtschaft
- in der Lage zu sein, in der Gemeinde für lokale Produkte zu werben und andere zu ermutigen, lokale Anbieter zu unterstützen
- in der Lage sein, Gemeinschaftsprogramme zu initiieren und/oder daran teilzunehmen, die lokale Lebensmittelinitiativen unterstützen, wie z. B. Lebensmittelfestivals oder von der Gemeinschaft unterstützte Veranstaltungen

BESCHREIBUNG: Personen, die in diesem Bereich qualifiziert sind, nehmen regelmäßig an lokalen Bauernmärkten und anderen Orten teil, an denen lokal produzierte Waren angeboten werden. Sie kaufen bevorzugt bei lokalen, unabhängigen Lebensmittelunternehmen ein und leisten so einen aktiven Beitrag zur lokalen Wirtschaft. Außerdem verfügen sie über die Fähigkeit, andere in der Gemeinde zu ermutigen und zu inspirieren, lokale Anbieter zu unterstützen. Die Initiierung von oder die Teilnahme an Gemeinschaftsprogrammen zur Förderung lokaler Lebensmittelinitiativen, wie z. B. Lebensmittelfestivals oder von der Gemeinschaft unterstützte Veranstaltungen, gehört ebenfalls zu ihrem Repertoire.

Lernergebnisse:

- beteiligt sich aktiv an lokalen Bauernmärkten und anderen Märkten, auf denen lokal produzierte Waren angeboten werden
- kauft vorrangig bei lokalen, unabhängigen Lebensmittelunternehmen ein, um einen Beitrag zur lokalen Wirtschaft zu leisten
- setzt sich in der Gemeinde für lokale Produkte ein und ermutigt andere dazu, lokale Anbieter zu unterstützen
- initiiert und/oder beteiligt sich an Gemeinschaftsprogrammen, die lokale Lebensmittelinitiativen unterstützen, wie z. B. Lebensmittelfestivals oder von der Gemeinschaft unterstützte Veranstaltungen
- setzt sich dafür ein, das Bewusstsein für die Bedeutung der Unterstützung lokaler Anbieter und Wirtschaftszweige für das Wohlergehen der Gemeinschaft zu schärfen





2.3. ORIENTIERUNG IM LEBENSMITTELGESCHÄFT

- die Fähigkeit, Informationen auf Lebensmitteletiketten zu interpretieren und zu verstehen (Lesen von Lebensmitteletiketten), um fundierte Entscheidungen zu treffen
 - die Fähigkeit, nahrhafte Lebensmittel zu bewerten und auszuwählen (durch Interpretation von Lebensmitteletiketten und -verpackungen), um eine gesunde Wahl zu treffen
 - Fähigkeit, die Kosten von Lebensmitteln zu bewerten und zu vergleichen, um ökologische Entscheidungen zu treffen
- BESCHREIBUNG:** Diese Dimension umfasst die Fähigkeit, Informationen auf Lebensmitteletiketten zu interpretieren und zu verstehen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können. Diese Personen können nahrhafte Lebensmittel bewerten und auswählen, indem sie Lebensmitteletiketten und -verpackungen interpretieren und sicherstellen, dass die Auswahl mit den Gesundheitszielen übereinstimmt. Außerdem sind sie in der Lage, die Kosten von Lebensmitteln zu bewerten und zu vergleichen und beim Einkaufen wirtschaftlich vernünftige Entscheidungen zu treffen.

Lernergebnisse:

- zeigt, wie man sich im Lebensmittelgeschäft zurechtfindet, um gesundheitsbewusste und budgetfreundliche Lebensmittel auszuwählen
- interpretiert und versteht die Informationen auf Lebensmitteletiketten und trifft fundierte Entscheidungen auf der Grundlage von Ernährungsaspekten
- beurteilt und wählt nährstoffreiche Lebensmittel aus, indem er die Etiketten und Verpackungen von Lebensmitteln interpretiert, um eine gesunde Auswahl zu treffen
- beurteilt und vergleicht die Kosten von Lebensmitteln für wirtschaftliche Entscheidungen unter Berücksichtigung des Nährwerts

2.4. FÄHIGKEITEN ZUR VERWALTUNG DES LEBENSMITTELBUDGETS UND ZUR PLANUNG VON MAHLZEITEN

- Grundkenntnisse in der Planung und Verwaltung eines Lebensmittelbudgets
- Kompetenz bei der Aufstellung eines Budgets für Lebensmittelausgaben
- die Fähigkeit, gesunde Lebensmittel auszuwählen und dabei das Budget einzuhalten
- einfache und ausgewogene Mahlzeiten für den Tag oder die Woche planen können

BESCHREIBUNG: Personen mit dieser Kompetenz verfügen über grundlegende Fähigkeiten zur Planung und Verwaltung eines Lebensmittelbudgets. Sie sind in der Lage, Budgets für Lebensmittelausgaben zu erstellen und gesunde Lebensmittel auszuwählen, ohne dabei die finanziellen Grenzen zu überschreiten. Sie sind in der Lage, einfache und ausgewogene Mahlzeiten für den täglichen oder wöchentlichen Verzehr zu planen und dabei gesundheitliche und wirtschaftliche Überlegungen in ihre Essensplanungsstrategien einzubeziehen.

Lernergebnisse:

- zeigt grundlegende Fähigkeiten bei der Planung und effektiven Verwaltung eines Lebensmittelbudgets
- zeigt Kompetenz bei der Aufstellung eines Budgets für Lebensmittelausgaben, wobei ein Gleichgewicht zwischen Ernährungs- und Kostenaspekten hergestellt wird
- wählt unter Einhaltung des Budgets gesunde Lebensmittel aus und achtet dabei auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nährwert und Erschwinglichkeit
- plant einfache und ausgewogene Mahlzeiten für den Tag oder die Woche unter Berücksichtigung der Ernährungsbedürfnisse und der wirtschaftlichen Zwänge



Foto von [Devon Rockola](#) aus [Pexels](#)

Kategorie C: Kulinarische Fähigkeiten und Kreativität

Kompetenzen:

- C.1. Kulinarische Fähigkeiten
- C.2. Wissen über Lebensmittelsicherheit
- C.3. Kulinarische Innovationskraft und Kreativität in der Küche
- C.4. Kulinarische Fähigkeiten in einem digitalen und technischen Sinne



Dimension:

– Gastronomische Streifzüge durch verschiedene Geschmacksrichtungen und gemeinsame kulinarische Freuden - eine Symphonie der Aromen – genießen –

Eingebettet in die Kategorie C, verkörpert dieser Kompetenzbereich eine gastronomische Reise, die verschiedene Geschmäcker zelebriert und die gemeinsame Freude am Essen fördert. Wer über diese Fähigkeiten verfügt, genießt eine Symphonie der Aromen und beweist sein Können in verschiedenen kulinarischen Dimensionen.

C.1. KOCHKÜNSTE

- Kenntnis grundlegender Kochtechniken und Zubereitung einfacher Gerichte
- Fertigkeiten in der Zubereitung von Gerichten aus Grundzutaten
- Kompetenz im Umgang mit grundlegenden Küchengeräten, Apparaten, Werkzeugen und Utensilien
- Fähigkeit, Mahlzeiten im Voraus strategisch zu planen (Lebensmittel/Mahlzeiten im Voraus zu planen)
- Fähigkeit, ein Rezept zu lesen/zu befolgen (Verstehen und Ausführen von Rezepten)
- Fähigkeit, mit anderen und für andere zu kochen und Speisen zuzubereiten

BESCHREIBUNG: Diese Dimension umfasst Kenntnisse über grundlegende Kochtechniken und die Zubereitung einfacher Mahlzeiten. Der Einzelne zeigt Fertigkeiten in der Zubereitung von Gerichten unter Verwendung grundlegender Zutaten sowie Kompetenz im Umgang mit grundlegender Küchenausstattung, Geräten, Werkzeugen und Utensilien. Sie können Mahlzeiten strategisch im Voraus planen, Rezepte verstehen und anwenden und zeigen Fertigkeiten bei der Zubereitung und dem Kochen von Speisen, sowohl allein als auch in Zusammenarbeit mit anderen.

Lernergebnisse:

- Nachweis von Kenntnissen grundlegender Kochtechniken und der Zubereitung einfacher Mahlzeiten
- demonstriert Fertigkeiten in der Zubereitung von Gerichten unter effektiver Verwendung von Grundzutaten
- sachkundiger Umgang mit grundlegenden Küchengeräten, Apparaten, Werkzeugen und Utensilien
- zeigt die Fähigkeit, Mahlzeiten im Voraus strategisch zu planen und Lebensmittel und Mahlzeiten im Voraus zu planen
- folgt Rezepten und setzt sie präzise um
- zeigt Geschick bei der Zubereitung und dem Kochen von Speisen, sowohl allein als auch in Zusammenarbeit mit anderen

C.2. WISSEN ÜBER LEBENSMITTELSICHERHEIT

- Grundkenntnisse über den sicheren Umgang mit Lebensmitteln, deren Lagerung und Hygienemaßnahmen
- Erkennen der potenziellen Risiken im Zusammenhang mit der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln
- Kenntnisse über hygienische Praktiken im Umgang mit Lebensmitteln

BESCHREIBUNG: Personen, die über diese Kompetenz verfügen, zeigen ein grundlegendes Verständnis für die sichere Handhabung, Lagerung und Hygiene von Lebensmitteln. Sie erfassen potenzielle Risiken im Zusammenhang mit der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und zeigen Kenntnisse über hygienische Praktiken im Umgang mit Lebensmitteln, um Sicherheit und Qualität bei kulinarischen Unternehmungen zu gewährleisten.

Lernergebnisse:

- verfügt über ein grundlegendes Verständnis der sicheren Handhabung, Lagerung und Hygiene von Lebensmitteln
- erkennt und ergreift potenzielle Risiken im Zusammenhang mit der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln
- wendet Wissen über hygienische Praktiken bei der Handhabung und Zubereitung von Lebensmitteln an

C.3. KULINARISCHE INNOVATIONSKRAFT UND KREATIVITÄT IN DER KÜCHE

- die Fähigkeit, Rezepte je nach diätetischen Einschränkungen, Vorlieben oder Verfügbarkeit von Zutaten anzupassen
- Verständnis für komplementäre Geschmacksrichtungen und Experimentieren mit verschiedenen Kräutern, Gewürzen und Würzmitteln (Geschmackspaarung)
- die Fähigkeit, neue Kochmethoden, Zutatenkombinationen und einzigartige Rezepte zu entdecken
- Kenntnis der internationalen Küche und Fähigkeit, Gerichte aus verschiedenen internationalen Küchen zuzubereiten und so die kulinarische Vielfalt zu präsentieren
- Fähigkeit zur ästhetischen Präsentation von Speisen unter Berücksichtigung von Farbe, Textur und Anordnung (Speisenpräsentation)



Foto von [Malidate Van](#) aus [Pexels](#)

BESCHREIBUNG: Fachleute in diesem Bereich zeigen Anpassungsfähigkeit bei der Abänderung von Rezepten aufgrund von Ernährungseinschränkungen, Vorlieben oder der Verfügbarkeit von Zutaten. Sie zeigen ein Verständnis für komplementäre Aromen und experimentieren mit verschiedenen Kräutern, Gewürzen und Würzmitteln durch die Kunst der Geschmackskombination. Sie erforschen neue Zubereitungsmethoden, Zutatenkombinationen und einzigartige Rezepte und zeigen, dass sie die Weltküche kennen und in der Lage sind, Gerichte aus verschiedenen internationalen kulinarischen Traditionen zuzubereiten. Ihre Fertigkeiten erstrecken sich auch auf die ästhetische Präsentation von Gerichten unter Berücksichtigung von Farbe, Textur und Anordnung - eine Kunst, die als Lebensmittelpräsentation bekannt ist.

Lernergebnisse:

- passt Rezepte aufgrund von Ernährungseinschränkungen, Vorlieben oder der Verfügbarkeit von Zutaten an
- demonstriert Verständnis für komplementäre Geschmacksrichtungen und experimentiert mit verschiedenen Kräutern, Gewürzen und Würzmitteln (Geschmackspaarung)
- erkundet neue Kochmethoden, Zutatenkombinationen und einzigartige Rezepte
- demonstriert Kenntnisse der Weltküche und Fertigkeiten bei der Zubereitung von Gerichten aus verschiedenen internationalen kulinarischen Traditionen, um die kulinarische Vielfalt zu präsentieren
- die Gerichte unter Berücksichtigung von Farbe, Textur und Anordnung ästhetisch zu präsentieren (Speisenpräsentation)

C.4. KULINARISCHE FÄHIGKEITEN IN EINEM DIGITALEN UND TECHNISCHEM SINNE

- in der Lage sein, Technologie zu nutzen, um Zugang zu zuverlässigen/glaubwürdigen Ernährungsinformationen zu erhalten
- in der Lage sein, Technologie zu nutzen, um geeignete Rezepte zu finden

- Fähigkeit zur Nutzung von Apps zur Essensplanung, um Einkaufslisten zu organisieren, die Ernährung zu verfolgen und Lebensmittelabfälle zu reduzieren
 - Fähigkeit zur Teilnahme an Online-Communities oder Foren zum Austausch von Rezepten, Kochtipps und Unterstützung
 - Effiziente Nutzung digitaler Tools zum Organisieren, Speichern und Weitergeben von Lieblingsrezepten (digitale Rezeptverwaltung)
 - Fähigkeit, ansprechende Fotos von Lebensmitteln zu machen, um sie in sozialen Medien oder als persönliche Dokumentation zu veröffentlichen
 - die Fähigkeit, intelligente Küchengeräte und Technologien für effizientes und nachhaltiges Kochen zu bedienen
- BESCHREIBUNG:** Diese Dimension umfasst die Integration von kulinarischen Fähigkeiten mit digitalen und technologischen Kenntnissen. Personen, die in diesem Bereich kompetent sind, können Technologie nutzen, um auf zuverlässige und glaubwürdige Ernährungsinformationen zuzugreifen. Sie nutzen die Technologie, um geeignete Rezepte zu finden, und verwenden gekonnt Apps für die Essensplanung, um Einkaufslisten zu organisieren, den Nährstoffgehalt zu verfolgen und Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Darüber hinaus beteiligen sie sich aktiv an Online-Communities oder Foren, um Rezepte, Kochtipps und Unterstützung auszutauschen, und nutzen digitale Tools, um ihre Lieblingsrezepte zu organisieren, zu speichern und zu teilen. Diese Menschen zeigen auch, dass sie in der Lage sind, intelligente Küchengeräte und Technologien zu bedienen, die zu einer effizienten Kochpraxis beitragen.

Lernergebnisse:

- die Technologie nutzen, um Zugang zu zuverlässigen und glaubwürdigen Ernährungsinformationen zu erhalten
- die Technologie zu nutzen, um geeignete Rezepte zu finden und dabei die Ernährungsbedürfnisse und -vorlieben zu berücksichtigen
- nutzt gekonnt Apps zur Essensplanung, um Einkaufslisten zu organisieren, die Ernährung zu verfolgen und Lebensmittelabfälle zu reduzieren

- beteiligt sich an Online-Communities oder Foren, um Rezepte und Kochtipps auszutauschen und Unterstützung zu erhalten
- nutzt effizient digitale Tools, um Lieblingsrezepte zu organisieren, zu speichern und mit anderen zu teilen
- demonstriert die Fähigkeit, ansprechende Fotos von Lebensmitteln zu machen, um sie in sozialen Medien zu teilen oder zu dokumentieren
- bedient Küchengeräte und Technologien für effiziente und technisch versierte Kochpraktiken

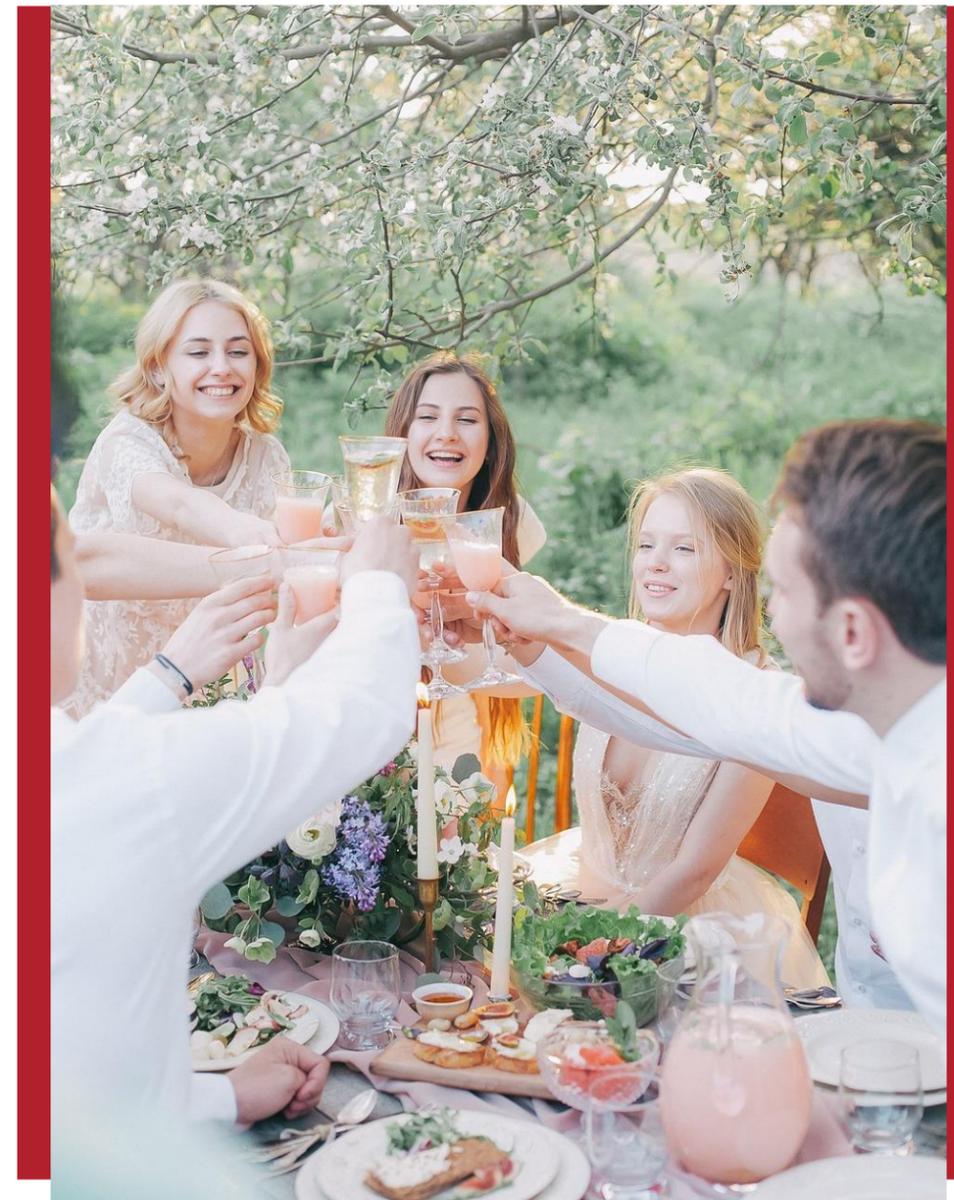


Foto von [StarFlames](#) aus [Pixabay](#)





Foto von [jarmoluk](#) aus [Pixabay](#)

Säule 3: Ökologisch-kulinarische Kenntnisse und Fähigkeiten

Kompetenzen:

- 3.1. Kluges Einkaufsverhalten
- 3.2. Abfallfreies Kochen
- 3.3. Kenntnisse in der Lebensmittelkonservierung
- 3.4. Ökologisch-kulinarisches Bewusstsein

Dimension:

– Ressourcenschonend und abfallfrei: Nachhaltiges Wirtschaften, bewusster Konsum durch verantwortungsvolle Praktiken –

Eingebettet in Säule 3, verkörpert dieser Kompetenzbereich ein Engagement für Einfallsreichtum und Abfallvermeidung und fördert nachhaltige und durchdachte Konsumpraktiken. Personen, die über diese Fähigkeiten verfügen, sind in der Öko-Küche erfolgreich und tragen zu einem verantwortungsvollen und umweltbewussten Umgang mit Lebensmitteln bei.

3.1. KLUGES EINKAUFsverhalten

- zu verstehen, wie man den Einkauf effektiv plant, Überkäufe minimiert und unnötige Lebensmittelabfälle vermeidet
- die Planung von Mahlzeiten in Kaufentscheidungen einbeziehen, um Verschwendung zu reduzieren und die Effizienz zu steigern
- Strategien entwickeln können, um Impulskäufe zu minimieren und sich an eine geplante Einkaufsliste zu halten (Reduzierung von Impulskäufen)

BESCHREIBUNG: Personen, die sich in dieser Dimension auskennen, verstehen die Komplexität einer effektiven Einkaufsplanung, minimieren Überkäufe und vermeiden unnötige Lebensmittelabfälle. Sie beziehen die Planung von Mahlzeiten nahtlos in ihre Kaufentscheidungen ein, um Verschwendung zu vermeiden und die Effizienz zu steigern. Außerdem entwickeln sie Strategien, um Impulskäufe zu minimieren, indem sie sich diszipliniert an die geplanten Einkaufslisten halten und Impulskäufe reduzieren.

Lernergebnisse:

- weiß, wie man Einkäufe effektiv plant, Überkäufe minimiert und unnötige Lebensmittelabfälle vermeidet
- bezieht die Planung von Mahlzeiten in seine Kaufentscheidungen ein, um Verschwendung zu vermeiden und die Effizienz zu steigern
- entwickelt Strategien, um Impulskäufe zu minimieren und sich an eine geplante Einkaufsliste zu halten und dadurch Impulskäufe zu reduzieren

3.2. ABFALLFREIES KOCHEN

- Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln, die zu einer nachhaltigen Ernährungsweise beitragen
- in der Lage sein, beim Kochen die Grundsätze der Abfallvermeidung zu berücksichtigen und die Zutaten vollständig zu verwerten, um die Lebensmittelverschwendung zu minimieren
- Verständnis von Kompostierungsmethoden zur verantwortungsvollen Entsorgung von Küchenabfällen und Speiseresten und zur Verringerung von Deponieabfällen

BESCHREIBUNG: Personen, die das abfallfreie Kochen beherrschen, wählen Lebensmittel aus und bereiten sie im Sinne einer nachhaltigen Ernährung zu. Sie wenden die Zero-Waste-Prinzipien beim Kochen gekonnt an und nutzen die Zutaten vollständig aus, um die Lebensmittelverschwendung zu minimieren. Darüber hinaus kennen sie Kompostierungsmethoden für die verantwortungsvolle Entsorgung von Küchenabfällen und Speiseresten und tragen so aktiv zur Verringerung von Deponieabfällen bei.

Lernergebnisse:

- wählt Lebensmittel aus und bereitet sie zu, die zu einer nachhaltigen Ernährungsweise beitragen
- beim Kochen die Grundsätze der Abfallvermeidung zu berücksichtigen und die Zutaten vollständig zu verwerten, um die Lebensmittelverschwendung zu minimieren
- kennt Kompostierungsmethoden für die verantwortungsvolle Entsorgung von Küchenabfällen und Speiseresten und trägt so zur Verringerung von Mülldeponien bei

3.3. KENNNTNISSE DER LEBENSMITTELKONSERVIERUNG

- Kenntnisse über die richtigen Lagermethoden zur Erhaltung der Frische von Lebensmitteln (grundlegende Lebensmittellagerung)
- Kenntnisse über Techniken zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, z. B. Einmachen, Einlegen und Einfrieren, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden
- Kenntnisse über die Bevorratung der Speisekammer mit den wichtigsten Zutaten

BESCHREIBUNG: Menschen mit Erfahrung in der Lebensmittelkonservierung wissen, wie man Lebensmittel lagert, um sie frisch zu halten. Sie beherrschen Techniken wie Einmachen, Einlegen und Einfrieren, was die Lebensmittelverschwendung verringert. Diese Personen sind geschickt darin, die Vorratskammer sinnvoll zu bestücken, um kulinarische Kreativität zu ermöglichen.

Lernergebnisse:

- verfügt über Kenntnisse über geeignete Lagerungsmethoden, um Lebensmittel frisch zu halten (grundlegende Lebensmittellagerung)
- demonstriert Fertigkeiten im Umgang mit Techniken zur Haltbarmachung von Lebensmitteln (Techniken zur Erhaltung der Frische und Langlebigkeit von Lebensmitteln), z. B. Einmachen, Einlegen, Trocknen und Einfrieren, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden
- zeigt, dass er in der Lage ist, die Vorratskammer mit den wichtigsten Zutaten zu bestücken, und trägt so zu einer effektiven Lebensmittelaufbewahrung bei

3.4. ÖKOLOGISCH-KULINARISCHES BEWUSSTSEIN

- in der Lage sein, kritisch über den Zusammenhang zwischen Lebensmittelherkunft und Nachhaltigkeit nachzudenken
- die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion zu verstehen
- die Folgen der Lebensmittelverschwendung zu erkennen
- Erkennen von Möglichkeiten, wie Lebensmittelsysteme mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit erreichen können
- in der Lage zu sein, Wissen über die ökologischen und wirtschaftlichen Vorteile der Unterstützung lokaler Lebensmittel weiterzugeben und andere dazu zu inspirieren, nachhaltige Praktiken anzuwenden

BESCHREIBUNG: Diese Dimension beinhaltet kritisches Denken über den Zusammenhang zwischen Lebensmittelherkunft und Nachhaltigkeit. Der Einzelne zeigt ein Verständnis für die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion und erkennt die Folgen der Lebensmittelverschwendung. Sie begreifen, wie Lebensmittelsysteme mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit erreichen können. Außerdem geben sie ihr Wissen über die ökologischen und ökonomischen Vorteile der Unterstützung lokaler Lebensmittel weiter und inspirieren andere dazu, verantwortungsvolle Praktiken zu übernehmen und zu umweltbewussten kulinarischen Aktivitäten beizutragen.

Lernergebnisse:

- versteht Elemente umweltverträglicher Lebensmittelsysteme (Aspekte der nachhaltigen Lebensmittelsysteme)
- denkt kritisch über den Zusammenhang zwischen Lebensmittelherkunft und Nachhaltigkeit nach
- versteht die Umweltauswirkungen von Lebensmittelproduktion und -konsum
- erkennt die Folgen der Lebensmittelverschwendung und deren Auswirkungen auf die Umwelt
- erkennt Wege, wie Lebensmittelsysteme mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit erreichen können
- gibt sein Wissen über die ökologischen und wirtschaftlichen Vorteile der Unterstützung lokaler Lebensmittel weiter und inspiriert andere dazu, nachhaltige Praktiken anzuwenden



Foto von Bru-n0 aus Pixabay



Foto von [TheAngryTeddy](#) aus [Pixabay](#)

Kategorie D: Sozial bewusster Zugang zu Lebensmitteln (Gleichheit, Gerechtigkeit und Einfluss)

Kompetenzen:

- D.1. Bewusstsein für Fairness und soziale Gerechtigkeit im Lebensmittelsystem
- D.2. Engagement für die Gemeinschaft und Fähigkeiten zur Interessenvertretung

Dimension:

– Stimmen für die Zukunft der Lebensmittel durch Interessenvertretung und Engagement –

Dieser Kompetenzbereich, der der Kategorie D zugeordnet ist, konzentriert sich auf die Förderung eines sozial bewussten Umgangs mit Lebensmitteln, wobei Gleichheit, Gerechtigkeit und Fürsprache im Vordergrund stehen. Personen, die über diese Fähigkeiten verfügen, setzen sich lautstark für die Zukunft der Lebensmittel ein und engagieren sich für eine sinnvolle Interessenvertretung. Dies beinhaltet auch sozial integrative Praktiken und die Aktivierung von kritischem Denken und Problemlösungsfähigkeiten.

D.1. BEWUSSTSEIN FÜR FAIRNESS UND SOZIALE GERECHTIGKEIT IM LEBENSMITTELSYSTEM

- Verständnis für Fragen der ungleichen Ernährung (Bewusstsein für Ernährungsgerechtigkeit)
 - Erkennen der Herausforderungen im Zusammenhang mit der Ernährungssicherheit auf individueller, gemeinschaftlicher und globaler Ebene
 - Erkennen von ethischen Dilemmas in der Lebensmittelproduktion
 - Erkennen der Auswirkungen von Lebensmittelentscheidungen auf die soziale Gerechtigkeit
- BESCHREIBUNG:** Personen, die über dieses Bewusstsein verfügen, zeigen ein ausgeprägtes Verständnis für Probleme im Zusammenhang mit ungleichen Lebensmitteln, die von der lokalen bis zur globalen Ebene reichen. Sie begreifen die Herausforderungen, die mit der Ernährungssicherheit auf individueller und gesellschaftlicher Ebene verbunden sind. Außerdem erkennen sie ethische Dilemmas in der Lebensmittelproduktion und verstehen die Auswirkungen auf die soziale Gerechtigkeit, die mit bestimmten Lebensmittelentscheidungen verbunden sind.

Lernergebnisse:

- zeigt ein Bewusstsein für die Ungleichheit von Lebensmitteln auf lokaler, nationaler und globaler Ebene und versteht die Probleme der sozialen Gerechtigkeit im Lebensmittelsystem und den Einfluss von Lebensmittelkonzernen und Lobbyinteressen
- wendet kritisches Denken an, um komplexe Probleme im Zusammenhang mit ungleichen Lebensmitteln, sozialer Gerechtigkeit, Lebensmittelsicherheit und ethischen Überlegungen in der Lebensmittelproduktion zu analysieren
- versteht die vielschichtigen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Ernährungssicherheit auf individueller, gemeinschaftlicher und globaler Ebene
- erkennt ethische Dilemmata, die in die Prozesse der Lebensmittelproduktion eingebettet sind
- begreift die Auswirkungen auf die soziale Gerechtigkeit, die mit der individuellen Wahl der Lebensmittel verbunden sind

D.2. ENGAGEMENT FÜR DIE GEMEINSCHAFT UND FÄHIGKEITEN ZUR INTERESSENVERTRETUNG

- die Bereitschaft, Programme zur Förderung der Ernährungserziehung in Schulen oder Gemeindezentren zu unterstützen oder sich daran zu beteiligen (Ernährungserziehungsprogramme)
 - Bereitschaft zur Teilnahme an gemeinschaftlichen Kochkursen, Workshops oder Initiativen, die gemeinsame kulinarische Erfahrungen fördern
 - die Fähigkeit, Wissen und Erfahrungen im Zusammenhang mit der Lebensmittelerziehung über Blogs oder soziale Medien weiterzugeben, um positive Ernährungsentscheidungen zu beeinflussen (Food Blogging oder Einflussnahme auf soziale Medien)
 - Kenntnis der lokalen und nationalen Lebensmittelpolitik und Engagement für nachhaltige und gerechte Lebensmittelsysteme (Befürwortung der Lebensmittelpolitik)
 - die Fähigkeit, sich für den Zugang zu gesunden, erschwinglichen Lebensmitteln für alle einzusetzen
- BESCHREIBUNG:** Diese Dimension beinhaltet ein proaktives Engagement für verschiedene gemeinschaftsorientierte Initiativen und Lobbyarbeit zur Gestaltung der Zukunft der Ernährung. Personen mit diesen Fähigkeiten zeigen Bereitschaft, Programme zur Förderung der Ernährungserziehung in Schulen oder Gemeindezentren zu unterstützen oder sich ihnen anzuschließen. Sie nehmen aktiv an Kochkursen, Workshops und Initiativen teil, die gemeinsame kulinarische Erlebnisse fördern. Darüber hinaus setzen sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein, um über Plattformen wie Blogs oder soziale Medien Einfluss auf positive Lebensmittelentscheidungen zu nehmen. Diese Menschen verfügen über ein tiefes Verständnis der lokalen und nationalen Lebensmittelpolitik und setzen sich aktiv für nachhaltige und gerechte Lebensmittelsysteme ein. Sie setzen sich für den Zugang zu gesunden, erschwinglichen Lebensmitteln für alle ein und engagieren sich für eine gerechte und inklusive Ernährung in der Zukunft.

Lernergebnisse:

- unterstützt und beteiligt sich aktiv an Bildungsprogrammen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz in Schulen und Gemeindezentren und setzt sich für das Wohl der Gemeinschaft ein
- fördert integrative Praktiken innerhalb der Gemeinschaft, um den Zugang zu Ernährungserziehung und gemeinsamen kulinarischen Erfahrungen für alle zu gewährleisten
- engagiert sich enthusiastisch in Gemeinschaftsinitiativen und trägt zu gemeinsamen kulinarischen Erlebnissen bei
- nutzt gekonnt digitale Plattformen wie Blogs oder soziale Medien, um Wissen, wertvolle Einsichten und Erfahrungen weiterzugeben und so die Wahl der Lebensmittel positiv zu beeinflussen
- kommuniziert und verbreitet Wissen über Lebensmittelgerechtigkeit, Fairness, integrative und gerechte Lebensmittelsysteme
- die Werte der sozialen Verantwortung, Gerechtigkeit und Fairness in allen Aspekten des Engagements für das Lebensmittelsystem hochhält und andere dazu inspiriert und beeinflusst, sozial bewusste Praktiken zu übernehmen
- demonstriert Bewusstsein und Wissen über lokale und nationale Lebensmittelpolitik und setzt sich aktiv für nachhaltige und gerechte Lebensmittelsysteme ein
- setzt sich für den allgemeinen Zugang zu gesunden, erschwinglichen Lebensmitteln für alle Mitglieder der Gemeinschaft ein und beteiligt sich aktiv an der Interessenvertretung
- zeigt ethisches und verantwortungsbewusstes Handeln, indem er sich aktiv an Initiativen beteiligt, die zu einem inklusiven, fairen und gerechten Zugang zu Lebensmitteln beitragen





Abschnitt 3

Die FL4LF-Kompetenztafel bietet ein konzeptionelles Referenzmodell, das für verschiedene Ziele des lebenslangen Lernens anwendbar ist. Sie kann verwendet werden für:

- die Sensibilisierung für die Bedeutung des Lernens für die Lebensmittelkompetenz
- die Gestaltung von Lernangeboten zur Förderung von Lebensmittelkompetenzen
- Bewertung der eigenen Unterstützung der Lernenden bei der Entwicklung von Lebensmittelkompetenz

Anmerkungen – WEGE VORWÄRTS

Es wird dringend empfohlen, die FL4LF-Kompetenztafel in Verbindung mit anderen Komponenten des gemeindebasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für Erwachsene zu verwenden:

* Leitfaden - Gemeinschaftsbasiertes Modell zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz und wie man mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützen kann

* Toolkit - eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien

Der kombinierte Einsatz aller Komponenten des gemeindebasierten Lernmodells für die Ernährungskompetenz von Erwachsenen gewährleistet eine umfassende Lernerfahrung, so dass die Lernenden theoretisches Wissen erwerben und von praktischen Anwendungen und maßgeschneiderten Szenarien profitieren, die auf die besonderen Herausforderungen von mehrfach gefährdeten Erwachsenen eingehen.

Durch die Kombination der FL4LF-Kompetenztafel, des Leitfadens und des Toolkits können Pädagogen ein dynamisches, wirkungsvolles und inklusives Bildungsprogramm zur Lebensmittelkompetenz erstellen, das Einzelpersonen und Gemeinschaften in die Lage versetzt, informierte und nachhaltige Entscheidungen in Bezug auf ihre Ernährungsgewohnheiten zu treffen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Flexibilität, die das Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz bietet und die seine Anwendbarkeit in verschiedenen Lernumgebungen gewährleistet. In Anlehnung an diese Eigenschaft ist es sehr empfehlenswert, den Rahmen auf die Bedürfnisse, den Hintergrund und den Kontext der Lernenden abzustimmen.



Foto von [Leeloo The First](#) aus [Pixabay](#)

Zu den voraussichtlichen Nutzern der FL4LF-Kompetenztafel gehören eine Reihe potenzieller Interessengruppen, die jeweils einen Nutzen aus der Anwendung der Tabelle für unterschiedliche Zwecke ziehen können:

- Bildungs- und Ausbildungsanbieter (formal oder nicht-formal) können ihre Angebote auf verschiedenen Bildungsebenen mit Hilfe der FL4LF-Kompetenztafel gestalten
- Anbieter von Lehreraus- und -weiterbildung können sich auf die Tabelle beziehen, um Pädagogen auf die Vermittlung von Lebensmittelkompetenzen vorzubereiten.
- Bewertungs- und Zertifizierungsdienste können neue Zertifikate erstellen, die die in der FL4LF-Kompetenztafel aufgeführten Kompetenzen anerkennen.
- Forschungseinrichtungen können die FL4LF-Kompetenztafel für empirische Forschungen nutzen, um zu untersuchen, wie sich der Rahmen auf die Bildungsergebnisse auswirkt, oder um wirksame pädagogische Maßnahmen zur Entwicklung von Lebensmittelkompetenz zu ermitteln.
- Nationale, regionale und lokale politische Entscheidungsträger können den Rahmen in politische Maßnahmen und Arbeitsprogramme einbeziehen, die darauf abzielen, das Lernen von Lebensmittelkompetenz zu fördern.
- Diese Beispiele zeigen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Rahmens, wobei seine Annahme von der Relevanz und Nützlichkeit für jede Interessengruppe abhängt.

Zu den wichtigsten Überlegungen gehören die Festlegung von pädagogischen Konzepten und die Einbeziehung von Lernergebnissen. Erfahrungslernen ist wichtig, um ein Umdenken und eine Veränderung der Verhaltensmuster anzuregen - viele Praktiken können durch diese Form des Lernens effektiv vermittelt werden. Auch Lehrmethoden, die digitale Technologien einbeziehen, können den Kompetenzerwerb verbessern.

Zu den effektiven pädagogischen Praktiken, die einen Einfluss auf die Entwicklung der in der FL4LF-Kompetenztafel dargelegten Kompetenzen haben können, gehören:

- aktives Lernen
- schülerzentrierte Ansätze, transformative (situiertere) Lernkontexte
- Gamifizierung
- Rollenspiele, experimentelle Spiele, Simulationen
- Online- oder Blended Learning
- projektbasiertes Lernen
- Ansätze im Freien
- Zusammenarbeit oder kollaborative Ansätze





Foto von [cottonbro studio](#) aus [Pexels](#)

Anhänge

Anhang 1

Die Evaluierungsfragebögen sind hilfreiche Instrumente für Pädagogen, um die Initiativen zur Vermittlung von Lebensmittelkompetenz kontinuierlich zu verbessern und sicherzustellen, dass sie mit den im FL4LF-Rahmen skizzierten Kompetenzen übereinstimmen. In diesem Anhang sind Vorschläge für zwei Modelle von Evolutionsfragebögen beigefügt, die je nach Bedarf, Lernzielen und spezifischem Programm angepasst werden können.

Die der FL4LF-Kompetenztabelle beigefügten Evaluierungsfragebögen (vor und nach der Teilnahme) dienen als Hilfsmittel, um das Wissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen der Lernenden in Bezug auf die Lebensmittelkompetenz vor und nach der Teilnahme an Bildungsprogrammen oder Aktivitäten auf der Grundlage des Kompetenzrahmens zu bewerten.

VERWENDUNGSZWECK

Der Fragebogen zur Vorbewertung wird vor der Bildungsmaßnahme ausgefüllt, um die Grundkenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen der Lernenden in Bezug auf Lebensmittelkompetenz zu ermitteln. Er hilft den Lehrkräften, Stärken und Schwächen im Verständnis der Lernenden zu erkennen.

Die Post-Evaluierung dient der Bewertung der Auswirkungen des Programms auf die Lebensmittelkompetenz der Lernenden und hilft, die Wirksamkeit der Bildungsinitiative bei der Verbesserung von Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen zu messen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG

Vorabbewertung

- ↳ Führen Sie den Fragebogen zur Vorbewertung der Lernenden durch, bevor Sie mit einem Bildungsprogramm zur Lebensmittelkompetenz beginnen.
- ↳ Nutzen Sie die Ergebnisse, um die Bildungsinhalte so zu gestalten, dass spezifische Lücken oder Bereiche mit begrenztem Verständnis der Teilnehmer angesprochen werden.
- ↳ Ziehen Sie eine Anonymisierung der Antworten in Betracht, um eine ehrliche und genaue Selbsteinschätzung der Lernenden zu fördern.
- ↳ Nutzen Sie die Daten der Vorevaluierung, um realistische Lernziele für das Programm festzulegen.

Nachbewertung

- ↳ Führen Sie am Ende des Bildungsprogramms einen Fragebogen zur Nachevaluierung durch.
- ↳ Vergleichen Sie die Ergebnisse der Nachevaluierung mit den Daten der Vorevaluierung, um die Auswirkungen des Programms auf die Lebensmittelkompetenz der Lernenden zu bewerten.
- ↳ Sammeln Sie qualitatives Feedback, um zu verstehen, welche Erfahrungen die Lernenden während des

- ↳ Programms gemacht haben und in welchen Bereichen sie sich sicherer fühlen oder noch Unterstützung benötigen.
- ↳ Analysieren Sie die Daten, um zukünftige Iterationen des Programms zu verfeinern und Bereiche für kontinuierliche Verbesserungen zu identifizieren.

WEITERE TIPPS

Bewertung im Längsschnitt

- ↳ Erwägen Sie, die Fragebögen im Längsschnitt einzusetzen, um die Fortschritte der Lernenden im Laufe der Zeit zu verfolgen.
- ↳ Nutzen Sie die Längsschnittdaten, um die nachhaltige Wirkung der Bildungsmaßnahme auf die Lebensmittelkompetenz der Teilnehmer zu bewerten.

Feedback Loop

- ↳ Eine Feedback-Schleife einrichten, in der die Erkenntnisse aus den Evaluierungsfragebögen in die laufende Lehrplanentwicklung und die Unterrichtsstrategien einfließen.
- ↳ Fördern Sie eine offene Kommunikation mit den Lernenden, damit diese ihre Bedürfnisse und Präferenzen für eine wirksame Vermittlung von Lebensmittelkompetenz äußern können.



Foto von [Dana Tentis](#) aus [Pixabay](#)

FRAGEBOGEN FÜR DIE VORBEWERTUNG

Einleitung:

Vielen Dank, dass Sie an dieser Bewertung teilnehmen. Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelkompetenz bewerten. Bitte beantworten Sie die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Ihre Antworten werden uns helfen, Ihre derzeitigen Kompetenzen zu verstehen und eventuelle Veränderungen nach Abschluss des Programms zu bewerten.

Abschnitt 1: Grundlegende lebensmittelbezogene Kompetenzen (Kategorie A)

1. Wie würden Sie Ihr Wissen über essentielle Nährstoffe und deren Rolle im Körper einschätzen?

Sehr gering / gering / mäßig / hoch / sehr hoch

2. Inwieweit sind Sie mit den verschiedenen Ernährungsgewohnheiten und nährwertbezogenen Angaben über Lebensmittel vertraut?

Nicht vertraut / Einigermaßen vertraut / Mäßig vertraut / Sehr vertraut / Äußerst vertraut

Abschnitt 2: Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt (Kategorie B)

3. Wie offen sind Sie, neue und abwechslungsreiche Lebensmittel aus verschiedenen Kulturen zu probieren?

Nicht offen / Eher offen / Mäßig offen / Sehr offen / Extrem offen

4. Inwieweit schätzen Sie derzeit die Bedeutung der täglichen Essenserlebnisse in der Familie?

Nicht geschätzt / Etwas geschätzt / Mäßig geschätzt / Sehr geschätzt / Extrem geschätzt

Abschnitt 3: Gemeinschaftsorientierte und ernährungswirtschaftliche Kompetenzen (Säule 2)

5. Wie gut kennen Sie sich mit lokalen Lebensmittelsystemen und Lieferketten aus?

Nicht bekannt / Etwas bekannt / Mäßig bekannt / Sehr bekannt / Äußerst bekannt

6. Inwieweit nehmen Sie derzeit an lokalen Bauernmärkten teil oder unterstützen Sie lokale Unternehmen?

Überhaupt nicht / Selten / Gelegentlich / Häufig / Immer

Abschnitt 4: Kulinarische Fähigkeiten und Kreativität (Kategorie D)

7. Wie würden Sie Ihre derzeitigen kulinarischen Fähigkeiten in Bezug auf grundlegende Kochtechniken und die Zubereitung von Mahlzeiten einschätzen?

Anfänger / Anfängerin / Fortgeschrittene / Fortgeschrittene / Expertin

8. Sind Sie mit der sicheren Handhabung, Lagerung und Hygiene von Lebensmitteln vertraut?

Nicht vertraut / Einigermaßen vertraut / Mäßig vertraut / Sehr vertraut / Äußerst vertraut

Abschnitt 5: Ökologisch-kulinarische Kenntnisse und Fähigkeiten (Säule 3)

9. Wie sehr achten Sie bei Ihren derzeitigen Kochpraktiken auf die Minimierung von Lebensmittelabfällen?

Nicht achtsam / Etwas achtsam / Mäßig achtsam / Sehr achtsam / Außerordentlich achtsam

10. Wenden Sie beim Kochen und beim Verzehr von Lebensmitteln die Prinzipien der Abfallvermeidung an?

Überhaupt nicht / Selten / Gelegentlich / Häufig / Immer

Schlussfolgerung:

Vielen Dank für das Ausfüllen dieses Fragebogens vor der Evaluierung. Ihre Antworten werden uns helfen, die Auswirkungen des Programms auf Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelkompetenz zu bewerten.

FRAGEBOGEN FÜR DIE NACHBEWERTUNG

Einleitung:

Vielen Dank, dass Sie an dieser Bewertung teilnehmen. Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelkompetenz bewerten. Bitte beantworten Sie die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Ihre Antworten werden uns helfen, Ihre derzeitigen Kompetenzen zu verstehen und eventuelle Veränderungen nach Abschluss des Programms zu bewerten.

Abschnitt 1: Grundlegende lebensmittelbezogene Kompetenzen (Kategorie A)

1. Wie würden Sie Ihr Wissen über Ernährung und Gesundheitskompetenz nach Abschluss des Programms bewerten?

Sehr gering / Gering / Mäßig / Hoch / Sehr hoch

2. Hat sich Ihre Wahrnehmung des Zusammenhangs zwischen Ernährungsgewohnheiten und allgemeinem Wohlbefinden seit der Teilnahme an dem Programm verändert?

Einigermaßen / Nein / Ja

Abschnitt 2: Wertschätzung der kulinarischen Vielfalt (Kategorie B)

3. Haben Sie eine größere Wertschätzung für verschiedene kulinarische Traditionen und Angebote aus unterschiedlichen Kulturen gewonnen?

Einigermaßen / Nein / Ja

4. Wie hat sich Ihre Offenheit, neue und vielfältige Lebensmittel zu probieren, seit der Teilnahme am Programm verändert?

Verringert / Keine Veränderung / Erhöht

Abschnitt 3: Gemeinschaftsorientierte und lebensmittelwirtschaftliche Kompetenzen (Säule 2)

5. Wie hat sich Ihr Verständnis für lokale Lebensmittelsysteme und die Bedeutung der Unterstützung lokaler Unternehmen verändert?

Abgenommen / keine Veränderung / zugenommen

6. Haben Sie seit dem Programm aktiv an Gemeinschaftsprogrammen zur Unterstützung lokaler Lebensmitteliniciativen teilgenommen?

Nein / Geplant / Ja

Abschnitt 4: Kulinarische Fähigkeiten und Kreativität (Kategorie D)

7. Wie sicher sind Sie bei der Anpassung von Rezepten aufgrund von Ernährungseinschränkungen oder beim Experimentieren mit neuen Kochmethoden?

Nicht zuversichtlich / Etwas zuversichtlich / Mäßig zuversichtlich / Sehr zuversichtlich / Äußerst zuversichtlich

8. Haben sich Ihre Lebensmittelsicherheitspraktiken seit der Teilnahme an dem Programm verbessert?

Nicht zutreffend / Gleich geblieben / Verbessert

Abschnitt 5: Ökologisch-kulinarische Kenntnisse und Fähigkeiten (Säule 3)

9. Wie hat sich Ihr Bewusstsein für die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion verändert?

Verringert / Nicht verändert / Erhöht

10. Haben Sie seit der Teilnahme an dem Programm neue Strategien zur Minimierung von Lebensmittelabfällen eingeführt?

Ja / Nein / Geplant

Schlussfolgerung:

Vielen Dank, dass Sie diesen Fragebogen zur Vorbewertung ausgefüllt haben. Ihre Antworten werden uns helfen, die Auswirkungen des Programms auf Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelkompetenz zu bewerten.

Anhang 2

Am Ende der FL4LF-Kompetenztabelle bietet diese Begriffsliste eine Referenz zu den im Rahmen verwendeten Begriffen. Der Anhang soll für mehr Klarheit sorgen und ein gemeinsames Verständnis unter den Akteuren, die sich mit dem FL4LF-Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz bei Erwachsenen beschäftigen, erleichtern. Eine Liste von Begriffen, die eine Klärung der verwendeten Terminologie ermöglicht, sorgt für Konsistenz in der Kommunikation und Interpretation und fördert so eine effektive Zusammenarbeit und Umsetzung. Diese Ressource soll ein wertvoller Begleiter sein, der den Nutzern hilft, sich in der nuancierten Sprache des Rahmens zurechtzufinden und einen harmonisierten Ansatz für die Aus- und Weiterbildung im Bereich der Lebensmittelkompetenz zu fördern.

Darüber hinaus kann die Klärung von Begriffen die effektive Kommunikation, das Lernen und die Zusammenarbeit zwischen den Beteiligten erleichtern, die ein gemeinsames Verständnis der in den einzelnen Bereichen verwendeten Terminologie benötigen.

- VERWENDETE ABKÜRZUNGEN -

CSA: Community-supported agriculture: Gemeinschaftsgestützte Landwirtschaft

FL4LF: Food Literacy for Local Food

- VERZEICHNIS DER BEGRIFFE -

Kompetenz wird als eine Gesamtheit von Kenntnissen, Fähigkeiten und Einstellungen verstanden.

↳ *In diesem Kontext des FL4LF-Rahmens bezieht sich der Begriff "Kompetenz" auf die Gesamtheit der Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen im Zusammenhang mit der Förderung und Übernahme von Lebensmittelkompetenz bei Erwachsenen.*

Wissen als Ergebnis des Lernens ist die Aneignung von theoretischen oder faktischen Informationen, die Fakten, Grundsätze, Theorien und Praktiken in einem bestimmten Arbeits- oder Studienbereich darstellen.

↳ *In der FL4LF-Kompetenztabelle steht Wissen für die Aneignung von theoretischen oder faktischen Informationen im Zusammenhang mit der Lebensmittelkompetenz und umfasst Fakten, Grundsätze, Theorien und Praktiken.*

Fähigkeiten (kognitive oder praktische) bezeichnen die Fähigkeit, Wissen und Know-how anzuwenden, um Aufgaben zu erfüllen und Probleme zu lösen. Kognitive Fähigkeiten beinhalten logisches, intuitives und kreatives Denken, während praktische Fähigkeiten manuelle Fertigkeiten und den Einsatz verschiedener Methoden, Materialien, Werkzeuge und Instrumente umfassen.

↳ *In der FL4LF-Kompetenztabelle bedeuten Fertigkeiten (sowohl kognitive als auch praktische) die Fähigkeit, Wissen und Know-how bei der Bewältigung von Aufgaben und der Lösung von Problemen im Zusammenhang mit der Lebensmittelkompetenz anzuwenden.*

Einstellungen sind die treibenden Kräfte oder Motivatoren für das Verhalten und umfassen Werte, Bestrebungen und Prioritäten.

↳ *In der FL4LF-Kompetenztabelle: Einstellungen sind wesentliche Motivatoren, treibende Kräfte hinter der Leistung und umfassen Werte, Bestrebungen und Prioritäten, die für die Lebensmittelkompetenz relevant sind.*

Lernergebnisse sind Aussagen, die beschreiben, was ein Lernender weiß, versteht und tun kann, nachdem er eine Lernerfahrung abgeschlossen hat.

↳ *Innerhalb des FL4LF-Rahmens beschreiben die Lernergebnisse, was ein Lernender wissen, verstehen und in der Lage sein sollte, zu tun, nachdem er ein Lernprogramm zur Lebensmittelkompetenz abgeschlossen hat (Aussagen, die das erwartete Wissen, Verständnis und die Fähigkeiten der Lernenden beschreiben).*

Transformatives Lernen geht über den Erwerb von Fähigkeiten und Wissen hinaus und fördert die Reflexion über den Prozess des Wissenserwerbs und der Wissensbildung. Es schärft das Bewusstsein und das kritische Denken über persönliche und kollektive Annahmen, was zu transformativen Veränderungen im Denken, in der Wahrnehmung, in den Überzeugungen und Werten führt und die Art und Weise beeinflusst, wie die Lernenden die Welt um sich herum interpretieren.

Lebenslanges Lernen umfasst Aktivitäten, die während des gesamten Lebens zur persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung unternommen werden, um Kompetenzen, Wissen, Fähigkeiten und Qualifikationen zu erweitern oder zu verbessern.

Formales Lernen wird ausdrücklich als absichtliches Lernen bezeichnet, das häufig zu einer Zertifizierung führt. Es findet in strukturierten und organisierten Umgebungen wie Bildungs- oder Ausbildungseinrichtungen oder am Arbeitsplatz statt

Nicht-formales Lernen ist in geplante Aktivitäten integriert, die nicht ausdrücklich als Lernen gekennzeichnet sind, aber dennoch wichtige Lernerfahrungen bieten.

↳ *Nicht-formales Lernen im Rahmen von FL4LF ist absichtlich in geplante Aktivitäten eingebettet, die zwar nicht ausdrücklich mit dem Wort "Lernen" gekennzeichnet sind, aber dennoch einen wichtigen Beitrag zu den Erfahrungen der Lernenden mit der Lebensmittelkompetenz leisten, die zu einer Zertifizierung oder Nicht-Zertifizierung führen.*

Informelles Lernen ergibt sich aus alltäglichen Aktivitäten im Beruf, in der Familie oder in der Freizeit und ist aus der Sicht des Lernenden oft ungewollt, da es nicht organisiert oder strukturiert ist.

↳ *Informelles Lernen im FL4LF ergibt sich aus alltäglichen Aktivitäten im Zusammenhang mit Lebensmitteln, die aus Sicht der Lernenden oft ungewollt sind, da sie keine Organisation oder Struktur aufweisen.*

WEITERFÜHRENDE REFERENZEN

- [1] University of Manitoba (2016). Critical food literacy competencies for young adults (study by: Dr. Joyce Slater, Department of Human Nutritional Sciences; Dr. Thomas Falkenberg, Faculty of Education; Sarah Colatruglio, Department of Human Nutritional Sciences; Jessica Rutherford, Department of Human Nutritional Sciences). https://www.fanlit.org/files/ugd/1692f6_b4e6ea7723d94a0d921c1a66781a057e.pdf
- [2] FREE Food Literacy Poster (https://www.fanlit.org/files/ugd/1692f6_b4e6ea7723d94a0d921c1a66781a057e.pdf)
- [2] Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040.
- ## LITERATURNACHWEIS
- [1] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L., Bobongie, V., & Dhaliwal, S. S. (2020). Identifying Who Improves or Maintains Their Food Literacy Behaviours after Completing an Adult Program. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124462>
- [2] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Effectiveness of an Adult Food Literacy Program. *Nutrients*, 11(4), 797. <https://doi.org/10.3390/nu11040797>
- [3] Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(6), 2044. <https://doi.org/10.3390/nu13062044>
- [4] Boedt, T., Steenackers, N., Verbeke, J., Vermeulen, A., De Backer, C., Yiga, P., & Matthys, C. (2022). A Mixed-Method Approach to Develop and Validate an Integrated Food Literacy Tool for Personalized Food Literacy Guidance. *Frontiers in nutrition*, 8, 760493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.760493>
- [5] Butcher, L. M., Platts, J. R., Le, N., McIntosh, M. M., Celenza, C. A., & Foulkes-Taylor, F. (2021). Can addressing food literacy across the life cycle improve the health of vulnerable populations? A case study approach. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 32 Suppl 1, 5–16. <https://doi.org/10.1002/hpia.414>
- [6] Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- [7] Champlin, S., Hoover, D. S., & Mackert, M. (2019). Family Health in Adult Education: A Missing Piece of the Health Literacy Puzzle. *Health literacy research and practice*, 3(3 Suppl), S75–S78. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190624-03>
- [8] Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations. (1990). *The Journal of nutrition*, 120 Suppl 11, 1559–1600. https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555
- [9] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique: une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>
- [10] Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- [11] Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The Relationships between Food Literacy, Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South Korea. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2467. <https://doi.org/10.3390/foods11162467>

- [12] Monteiro, M., Fontes, T., & Ferreira-Pêgo, C. (2021). Nutrition Literacy of Portuguese Adults-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- [13] MOORE H. B. (1957). The meaning of food. *The American journal of clinical nutrition*, 5(1), 77–82. <https://doi.org/10.1093/ajcn/5.1.77>
- [14] Park, D., Shin, M. J., & Song, S. (2019). Food Literacy in South Korea: Operational Definition and Measurement Issues. *Clinical nutrition research*, 8(2), 79–90. <https://doi.org/10.7762/cnr.2019.8.2.79>
- [15] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- [16] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2019). FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants-A Qualitative Study. *Nutrients*, 12(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu12010088>
- [17] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2021). FOODLIT-PRO: conceptual and empirical development of the food literacy wheel. *International journal of food sciences and nutrition*, 72(1), 99–111. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1762547>
- [18] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042019>
- [19] Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of health care for the poor and underserved*, 23(3), 1082–1091. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0113>
- [20] Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
- [21] Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Exploring Feeding Practices and Food Literacy in Parents with Young Children from Disadvantaged Areas. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- [22] Thompson, C., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2021). Progressing the development of a food literacy questionnaire using cognitive interviews. *Public health nutrition*, 25(7), 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004560>
- [23] Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H. R., Manowiec, E., Petermann, L., Manafò, E., & Kirkpatrick, S. I. (2019). Complexities in Conceptualizing and Measuring Food Literacy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(4), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.10.015>
- [24] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- [25] Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008>
- [26] Velardo S. (2017). Nutrition Literacy for the Health Literate. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.018>
- [27] Velardo S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385–9.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- [28] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- [29] West, E. G., Lindberg, R., Ball, K., & McNaughton, S. A. (2020). The Role of a Food Literacy Intervention in Promoting Food Security and Food Literacy-OzHarvest's NEST Program. *Nutrients*, 12(8), 2197. <https://doi.org/10.3390/nu12082197>



