

Der Qualitätsbereich **Pausen- und Mittagskonzept** befasst sich mit der Planung und Organisation von Pausen sowie der Bereitstellung einer ausgewogenen Verpflegung. Eine angenehme und entspannte Atmosphäre während der Pausen sowie eine ausgewogene Ernährung tragen zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bei.



## Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung

Prof. Dr. Sibylle Adam  
Professorin für Ernährungswissenschaften

Prof. Dr. Ulrike Pfannes  
Professorin für Verpflegungs- und Versorgungsmanagement

*„Beim Nudging werden die Schülerinnen und Schüler intuitiv angestupst, die für sie und die Gesellschaft günstigeren Entscheidungen zu treffen. Damit diese tatsächlich beim Essen und Trinken berücksichtigt werden, ist ein gesundheitsförderliches und nachhaltiges Angebot eine zentrale Basis.“*



75

Beitrag aus „Schulverpflegung im Ganztage – dynamisch und individuell“  
– Broschüre 1

Vollständige Broschüre mit allen Verlinkungen:



Die Mensa in der Schule kann – neben der „reinen“ Verpflegungsversorgung – auch einen Beitrag zu wichtigen gesellschaftlichen Themen leisten: Aktuell sind dies insbesondere Nachhaltigkeit und Gesundheit.

Ein unterstützender Ansatz hierfür kann Nudging sein. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler intuitiv „angestupst“, die für sie und die Gesellschaft günstigeren Entscheidungen zu treffen. Damit diese tatsächlich beim Essen und Trinken Berücksichtigung finden, ist ein gesundheitsförderliches und nachhaltiges Angebot eine unverzichtbare Grundlage.

Was Nudging ist und wie das Prinzip in der Schulverpflegung eingesetzt werden kann, wird in diesem Text erläutert. Dazu werden unter anderem Beispiele

vorgelegt und Tipps gegeben.

### Nudging

Nudging bedeutet im Englischen „anstupsen“. Diese „Anstupser“ (*nudges*) stehen für kleine, gezielte, dem Empfänger unbewusste Impulse, die das Verhalten beeinflussen. Dafür wird die jeweilige Umgebung so gestaltet, dass dies intuitiv eine günstigere Entscheidung auslöst. Es entsteht also eine neue Entscheidungsarchitektur: Dies ist ein zentraler Teil des Nudging-Ansatzes. Um jedoch von Nudging sprechen zu können, müssen nach Thaler und Sunstein<sup>5</sup> drei Voraussetzungen zutreffen:

## Anstupsen



- Die Wahlmöglichkeiten (im Angebot) müssen bestehen bleiben.
- Der Anstupser, also der *nudge*, muss einfach zu umgehen sein.
- Die Maßnahmen des Nudgings dienen dem Wohl des Einzelnen oder der Gesellschaft, das heißt sie sind ethisch und moralisch vertretbar.

Nudging kann in vielen Bereichen eingesetzt werden, vorrangig bei Themen, die gesellschaftlich relevant sind, wie zum Beispiel Nachhaltigkeit und Gesundheit. So ist auch eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung, die sich an den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen orientiert, ein erstrebenswertes Ziel und kann daher „angestupst“ werden. So kann das Ernährungsverhalten positiv beeinflusst werden.

### Nudging und Ernährungsverhalten

Um nachvollziehen zu können, wo und wie Nudging beim Ernährungsverhalten ansetzt, ist ein knapper Blick auf die verschiedenen Verhaltenssysteme und die Entscheidungsfindung hilfreich: Das Verhalten von Menschen wird nur zum Teil bewusst gesteuert. (Unbewusste) Gewohnheiten und situative Faktoren prägen das Verhalten erheblich. Dies gilt grundsätzlich für jedes Verhalten und somit auch für das Ernährungsverhalten.

Es lassen sich zwei Systeme zur Steuerung des menschlichen Verhaltens unterscheiden. Diese Systeme unterscheiden sich grundständig: Während System 1 schnell,

automatisch und unbewusst abläuft, ist für System 2 typisch, dass bewusste, kontrollierte und eher langsame Entscheidungen darüber getroffen werden. Die Übergänge zwischen den Systemen können fließend sein. Im Feld Ernährung ist praktisch vielfach das System 1 aktiv, da es sich beim Essen und Trinken oft um routinemäßige, schnelle und unbewusste Entscheidungen handelt.

Nudging im Kontext von Ernährung setzt meist beim System 1 an und will durch die Gestaltung der Essumgebung auf die unbewussten, schnellen Entscheidungen gezielt Einfluss nehmen. Die Menschen, die angestupst werden sollen, müssen über diese gezielt gesetzten Impulse (*nudges*) nicht informiert sein, damit sie wirksam sind. Der Nudging-Ansatz kann somit als Ergänzung zu den vielen auf Wissensvermittlung gerichteten Kampagnen (zum Beispiel IN FORM), eingesetzt werden, die eher auf eine kognitive Verarbeitung der Informationen abzielen und darüber zweckmäßige Entscheidungen erreichen wollen (System 2).

### Ansatz in (Ganztags-)Schulen und Schulverpflegung

Immer dann, wenn es darum geht das Wohl des Individuums und der Gesellschaft zu fördern, ist Nudging eine vergleichsweise einfache Möglichkeit, auf das Verhalten intuitiv Einfluss zu nehmen. Es bietet sich vor allem in Ganztagschulen an, da Schülerinnen und Schüler hier einerseits gemeinsam viele Stunden Zeit verbringen (Lernen und Freizeit) und andererseits diese Zeit auch prägend für ihren weiteren Lebensweg ist.



## Prävention für Nachhaltigkeit und Gesundheit

Prävention ist der Überbegriff für alle zielgerichteten Maßnahmen, die Schäden vermeiden, ihr Risiko reduzieren oder ihr Auftreten verzögern sollen.

Im Feld der Prävention und Gesundheitsförderung kann unterschieden werden in Verhältnis- und Verhaltensprävention.

- **Verhältnisprävention:** Sie verfolgt das Anliegen, über die Gestaltung der Umfeldbedingungen einen positiven Einfluss auf die Nachhaltigkeit und Gesundheit zu nehmen. Die Gemeinschaftsverpflegung in der Schule ist der Verhältnisprävention zuzuordnen (zum Beispiel: Angebot an nachhaltiger Mittags- und Zwischenverpflegung verknüpft mit Nudging).
- **Verhaltensprävention:** Sie richtet sich darauf, das individuelle Verhalten zu beeinflussen. Hierunter fallen unter anderem Maßnahmen, die die Gesundheits- und Nachhaltigkeitskompetenzen von Individuen fördern, zum Beispiel im Unterricht und in Projekten in der Schule.

Auf die Notwendigkeit der Verknüpfung der beiden Säulen hat Pudel<sup>6</sup> schon vor Jahrzehnten hingewiesen: Das Zusammenwirken der Prävention sowohl auf der Ebene individuellen Verhaltens, aber insbesondere auch auf der Ebene der kollektiven Verhältnisse ist wichtig, da bisher weder Ernährungsaufklärung noch Ernährungsberatung ihr Ziel erreicht haben. Idealerweise sind in der Schule beide Bereiche, also Verhältnis- sowie Verhaltensprävention, verknüpft, um eine

möglichst große Wirkung zu erzielen. Am nachfolgenden Beispiel soll dies exemplarisch aufgezeigt werden: Das Aufstellen von Trinkwasserspendern in der Schule kann das gesundheitsförderliche und nachhaltige Trinken „anstupsen“ (Verhältnisprävention). Im Unterricht wird die Bedeutung des Themas zum Beispiel anhand der Lebensmittelpyramide aufgegriffen (Verhaltensprävention); idealerweise erfolgt ein Transfer ins Elternhaus, unter anderem über einen Infozettel.

Im Setting Schule gilt es auch, Verantwortung für gesundheitsförderliches und nachhaltiges Essen und Trinken zu übernehmen, denn die Gemeinschaftsverpflegung kann das Verhalten von Personen durch Maßnahmen der Verhältnisprävention langfristig beeinflussen. Idealerweise ergeben sich dann Synergieeffekte auf das individuelle Verhalten, so dass hier dann auch die Verhaltensprävention greift. Ganztägig arbeitende Schulen bieten einen breit gefächerten Handlungsspielraum: auf der Steuerungsebene, der Unterrichtsebene, in der Mensaausstattung sowie im Bereich der Partizipation, wo überall die Nudging-Maßnahmen effektiv gestaltet werden können. Ein gesundheitsförderliches Ernährungskonzept für den ganzen Tag soll laut Qualitätsrahmen gemeinsam mit dem Schulträger umgesetzt werden.

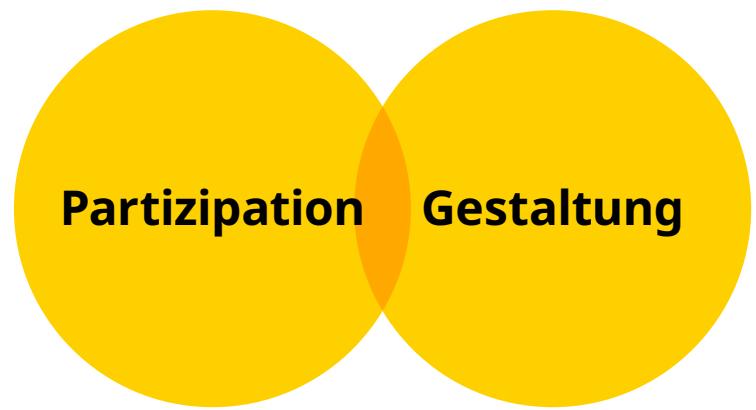
### „Anstupsen“ durch Partizipation

Partizipation und Schulkultur stellen zwei der wesentlichen Qualitätsbereiche des Ganztags dar. Die Partizipation bei der Verpflegung hat viele Vorteile für Schülerinnen und Schüler, für die Schule und für die

Gesellschaft. Anliegen von Schülerbeteiligung sind die Nutzung und Entwicklung von Kompetenzen des selbstregulierten Lernens und des demokratischen Handelns. Hierfür ist die Verpflegung in Mensa und Kiosk ein idealer Ort, denn im Gegensatz zu anderen Bereichen in der Schule, bei denen es diverse verpflichtende staatliche Regularien gibt, ist das bei der Schulverpflegung wenig der Fall (mit Ausnahme der Hygienebestimmungen). Schülerpartizipation ermöglicht es Lernenden, systematisch auf Planung, Gestaltung und Reflexion Einfluss zu nehmen, sei es auf die Lern- und Schulkultur und/oder die Verpflegung. Partizipation selbst kann auch als Nudge interpretiert werden, da dies intuitiv einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben kann.

Partizipation kann auf verschiedenen Stufen erfolgen:

- **Information:** Die Schülerinnen und Schüler können an Informationsbesuchen in der Mensa teilnehmen, und erfahren, warum das Angebot in einer bestimmten Art gestaltet ist (zum Beispiel gesundheitsförderlich, nachhaltig), sie werden dabei auch über Planungen zu Nudging-Maßnahmen informiert.<sup>7</sup>
- **Mitsprache:** Schülerinnen und Schüler können im Mensa-Ausschuss Vorschläge einbringen, zum Beispiel zum Angebot oder zu Nudging-Maßnahmen. Sie können abgestimmte Vorschläge – etwa zur Gestaltung von Nudging-Maßnahmen im Eingangsbereich der Mensa – mit umsetzen oder sie können Lob und Kritik zu den umgesetzten Nudges einbringen und erhalten Rückmeldungen dazu.<sup>7</sup>



- **Mitbestimmung:** Schülerinnen und Schüler können als Projekt zum Beispiel den Speiseplan gesundheitsförderlich und nachhaltig mitgestalten und dabei gleichzeitig auch Nudging-Maßnahmen für ihre Mensa mitüberlegen. Sie können eine Schülerfirma (zum Beispiel Kiosk) betreiben und dort mit Nudging-Maßnahmen experimentieren (planen, umsetzen, Erfolge messen).<sup>7</sup>

### Vorgehen und Umsetzung in der Schulverpflegung

Voraussetzung für Nudging ist, dass es ein nachhaltiges und gesundheitsförderliches Angebot gibt (zum Beispiel auf der Basis der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen oder der RAL-Gütezeichen-Kompetenz „Richtig Essen“). Für die Entwicklung und Umsetzung von Nudging-Maßnahmen in der Praxis ist ein strukturiertes Vorgehen zielführend. Idealerweise werden die relevanten Akteurinnen und Akteure vor Ort mit „ins Boot“ genommen. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Passung von Versorgungs- und Bildungsauftrag in der Schule.



<sup>7</sup> Pfannes, Ulrike / Rachuth, Alexandra (2021): Partizipation in der Schulverpflegung, in: Ernährung im Fokus 3/2021, S. 182–187

Folgende Vorgehensweise hat sich bewährt:

- **Ausgangssituation erheben (Analyse):** Attraktivität des gesundheitsförderlichen Angebotes, Datenlage und Systematik des Kassensystems für die Maßnahmen, aktuelle Verkaufszahlen ermitteln, Laufwege der Gäste beobachten, Zufriedenheit der Gäste, Optimierungspotenziale ermitteln
- **Entscheidungen treffen zu Nudging und Nachhaltigkeit (Planung):** schulspezifische Maßnahmen festlegen, beteiligtes Personal beziehungsweise die gesamte Schulgemeinde involvieren, Beschäftigte schulen
- **Umsetzung der geplanten Maßnahmen (Durchführung):** Testlauf durchführen und begleiten, Pilotprojekt evaluieren, entscheiden, welche Maßnahmen dauerhaft umgesetzt werden sollen, Umsetzung kontinuierlich begleiten
- **Erfolge sichtbar machen (Evaluation):** Erfolgsmessung durchführen: Ausgangssituation und Umstellung (Kassendaten), kontinuierliche Verbesserung
- **erfolgreiche Aktivitäten weiterführen (Verstetigung):** Maßnahmen auf Dauer in die Alltagsroutinen aufnehmen, gegebenenfalls neue Maßnahmen planen

Zur Umsetzung – unter Beteiligung sowohl des Schulträgers als auch der gesamten Schulgemeinde – eignen sich schulische Gremien zur Qualitätssicherung und -entwicklung. Wie die Umsetzung eines Mensakreises gelingen kann, zeigt unter anderem der Praxisleitfaden „Miteinander im Dialog – Schulverpflegung gestalten“. Für die schrittweise Implementation einer gelingenden

Schulverpflegung gibt es bereits arbeitserleichternde Materialien, die Sie von der Analyse der aktuellen Situation über die Formulierung von Zielen und Maßnahmen bis hin zu deren Evaluation unterstützen.

## Ansätze und Kategorisierung

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Nudges zu strukturieren und damit besser handhabbar zu machen. Verschiedene Autoren haben sich dazu Systematisierungen überlegt. Aufbauend auf verschiedenen Kategorisierungen finden Sie im Folgenden diverse Beispiele für mögliche Nudging-Maßnahmen im Feld Ernährung und Verpflegung.

### Ansätze

Einer der „Väter“ des Nudgings, Cass Sunstein<sup>8</sup>, veröffentlichte die aus seiner Sicht zehn wichtigsten Nudges für die Politik, wobei diese Einteilung auch über die Politik hinaus genutzt werden kann (zum Beispiel im Hinblick auf Ernährung, Umwelt, Finanzen):

- *Default* Regel (Standardoptionen verändern)
- Vereinfachung
- Soziale Normen
- Erhöhung der Bequemlichkeit und Einfachheit
- Offenlegung von Informationen
- Warnhinweise
- Strategien der Selbstbindung
- Erinnerungen
- Appell an Absichten
- Informationen über Konsequenzen früheren Verhaltens

## Kategorisierung

Eine weitere mögliche Unterteilung von Nudges hat die Arbeitsgruppe um Hollands vorgenommen, die eine Kategorisierung von Nudges im Gesundheitsverhalten erforscht hat.<sup>9</sup> Am Entscheidungsort kann demnach eine Veränderung vorgenommen werden bei:

- den Eigenschaften von Objekten und/oder Stimuli (zum Beispiel Ambiente, Etikettierung, Portionsgrößen)
- der Platzierung von Objekten und/oder Stimuli (zum Beispiel Verfügbarkeit, Erreichbarkeit)
- den Eigenschaften und der Platzierung von Objekten und/oder Stimuli (zum Beispiel *Priming*, *Prompting*)

Die verschiedenen Kategorisierungen von Nudges zeigen, dass je nach Kontext und Anliegen eine unterschiedliche Strukturierung der Nudges zweckmäßig sein kann. In der Praxis der Schulverpflegung kann jedes der Kategorie-Systeme angewendet werden. Letztendlich wird vor Ort entscheidend sein, welches für den jeweiligen Betrieb am passendsten erscheint und womit die beteiligten Akteurinnen und Akteure gut zurechtkommen. Die Umsetzung kann sowohl von den Caterern bzw. Speisenanbietenden sowie von der gesamten Schulgemeinde vorangetrieben werden und sollte somit auch Teil des Verpflegungskonzeptes sein. Entsprechende Maßnahmen tragen somit verhältnispräventiv und in Folge auch verhaltenspräventiv zu einer gesundheitsförderlichen Gestaltung des Ganztags bei. Viele Anregungen lassen sich nicht nur schnell, sondern auch einfach und günstig im Schulalltag umsetzen. Zur nachhaltigen Verankerung und Umsetzung

empfeht sich ein gemeinsamer Dialog mit dem Caterer und der gesamten Schulgemeinde.

## Fazit

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Erich Kästner): Das gilt auch für Nudging in der Schulverpflegung. Da sich viele Maßnahmen relativ einfach umsetzen lassen, bietet ein Probelauf die Möglichkeit, erste Erfahrungen zu sammeln und diese dann in schulische Routinen einfließen zu lassen und auszubauen.

Fest steht: Nudging wirkt und kann – neben der Ernährungsinformation und Ernährungsbildung – eine zweckmäßige Ergänzung zur Umsetzung von Nachhaltigkeit und Gesundheit im Setting Schule sein.

## Mehr zum Thema

Kostenfreies Online-Lernangebot –  
Nudging in der Ernährung:

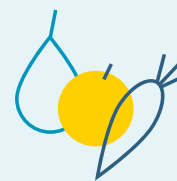


Podcast – Nudging in der Ernährung:



9 Hollands, Gareth J / Shemilt, Ian / Marteau, Theresa M et al. (2013): Altering micro-environments to change population health behaviour: towards an evidence base for choice architecture interventions. BMC Public Health 2013; 13(1): 1218

# Kategorisierung von Nudges – Ansätze für die Schulverpflegung



Die folgende Tabelle stellt die Kategorisierung nach Sunstein<sup>8</sup> dar – verknüpft mit den 10 Regeln der DGE.<sup>10,11</sup>

Systematisierung von Nudges	Beispiele für Nudges beim Essen und Trinken	Die 10 Regeln der DGE
Bequemlichkeit und Einfachheit	Bei den Mahlzeiten einen bunten attraktiven Salat in kleinen Schälchen vorportioniert platzieren (zum Beispiel am jeweiligen Essplatz).	Lebensmittelvielfalt genießen
Bequemlichkeit und Einfachheit	Obst und Gemüse schneiden und vorportioniert am Schulkiosk oder in der Mensa auf Augenhöhe bereitstellen.	Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
<i>Default</i>	Standardmäßig Vollkornmehl und Vollkornprodukte als Zutaten in Rezepturen festlegen und ggf. im Speiseplan ausschildern.	Vollkornprodukte wählen
Offenlegung von Informationen	Beim Frühstück und/oder in der Zwischenverpflegung ergänzend zu Butter und Marmelade zum Beispiel Quark als Brotaufstrich bereitstellen – kleiner Aufsteller dazu informiert über Nährwerte und Kalorien.	mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Soziale Normen	In der Gemeinschaftsverpflegung sowie im privaten Umfeld verwenden alle Rapsöl, da es auch zum Braten und Kochen geeignet ist, kann es in vielen Bereichen der Küche genutzt werden.	gesundheitsfördernde Fette nutzen
<i>Default</i>	Es werden nur leicht gesüßte Nachspeisen angeboten – bei Bedarf kann auf Nachfrage nachgesüßt werden.	Zucker und Salz einsparen
<i>Default</i>	Zum Essen wird standardmäßig ein Glas Wasser angeboten – auf aktive Nachfrage ist ein anderes Getränk zu erhalten. Kostenlose Trinkwasserspender runden das Angebot in der Schule ab.	am besten Wasser trinken
Erinnerung	Memo in der Gemeinschafts- oder Lehrküche anbringen: Gemüse in wenig Wasser dünsten und vor dem Servieren mit wenig Olivenöl verfeinern.	schonend zubereiten
<i>Default</i>	Standardmäßig werden Mahlzeiten ausschließlich am Tisch im Sitzen eingenommen und nicht mit einer anderen Nebenbeschäftigung verknüpft (zum Beispiel Handynutzung). Bei der Pausen- und Mittagsgestaltung ist hierfür auf eine entsprechende Rhythmisierung und eine Pausenzeit von mindestens 45 Minuten (optimalerweise Trennung von Essens- und Bewegungspausen) zu achten.	achtsam essen und genießen
Erinnerung	Notizen und/oder Apps erinnern ans Spazierengehen und aktive Pausen. Erinnerungen können beispielsweise auch auf Monitoren, auf denen die Stundenplanregelung ausgeschildert wird, genutzt und aktive Bewegungspausen in den Unterricht eingebaut werden.	auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

8 Sunstein, Cass (2014): Nudging: a very short guide. Journal of Consumer Policy 2014; 37(4): 583–8.

10 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

11 Adam, Sibylle / Pfannes, Ulrike / Gorny, Anja / Rossi, Caro (2022): Nudging und die 10 Regeln der DGE: Ernährungsverhalten anstupsen, in: Ernährungsumschau 1/2022, M34-M40

Im Folgenden findet sich die Kategorisierung nach Hollands et al.<sup>9</sup>, die mit Beispielen für die Schulverpflegung verknüpft ist.

Nudge-Typ	Erläuterung	Beispiel aus der Schulverpflegung
<i>Veränderungen der Eigenschaften von Objekten und/oder Stimuli</i>		
Ambiente	ästhetische oder atmosphärische Aspekte einer Umgebung	Der Ausgabebetresen mit den nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Gerichten wird attraktiv und ansprechend ausgeleuchtet.
funktionelles Design	funktionelle Aspekte einer Umgebung	In der Mensa sowie der Pausenverpflegung werden große und kleine Teller zur Verfügung gestellt; das ermöglicht es, die Wahl der Portionsgrößen auch optisch zu beeinflussen.
Etikettierung	Kennzeichnung oder Darstellung von Informationen auf Produkten oder am Entscheidungsort	Nachhaltige und gesundheitsförderliche Zwischen- sowie Mittagsverpflegung wird mit einem grünen Aufkleber gekennzeichnet.
Präsentation	sensorische Eigenschaften oder visuelle Erscheinung eines Produkts	Der gesundheitsförderliche Nachtisch wird immer mit einer besonders attraktiven Garnierung versehen.
Dimensionierung/Portionsgröße	Dimensionierung: Größe oder Quantität eines Produkts	Es gibt für jedes Gericht die Möglichkeit, eine große oder eine kleine Portion zu wählen, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren oder zu vermeiden.
<i>Veränderungen der Platzierung von Objekten und/oder Stimuli</i>		
Verfügbarkeit	Bereitstellung zusätzlicher Handlungsoptionen	Es wird ein Trinkwasserspender mit gesprudelm, gekühltem Wasser nahe an den Laufwegen bereitgestellt.
Erreichbarkeit/Nähe	Veränderung des mit der Wahl von Handlungsoptionen verbundenen Aufwands	Im Getränkekühlschrank stehen die gesundheitsförderlichen Getränke auf Augenhöhe, für die Soft-Getränke muss man sich bücken.
<i>Veränderungen der Eigenschaften und Platzierung von Objekten und/oder Stimuli</i>		
Priming	Bahnung: Beeinflussung unbewusster Handlungsentscheidungen durch subtile Umweltreize	Pflanzenbasierte Gerichte werden immer am ersten Tresen im Ausgabebereich attraktiv präsentiert.
Prompting	Bereitstellung allgemeiner Informationen, um die Bewusstmachung von Handlungen zu fördern (Hilfestellungen)	Auf dem Speiseplan steht gut sichtbar: Mit dem Kauf dieses vegetarischen Gerichtes tragen Sie zur Minimierung ihres ökologischen Fußabdrucks bei.



9 Hollands, Gareth J / Shemilt, Ian / Marteau, Theresa M et al. (2013): Altering micro-environments to change population health behaviour: towards an evidence base for choice architecture interventions. BMC Public Health 2013; 13(1): 1218