

| <b>Systematisierung von Nudges (n. Sunstein 2014)</b> | <b>Beispiele für Nudges beim Essen und Trinken</b>  | <b>Die zehn DGE-Regeln</b>                        |
|---|---|---|
| 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“                 |
| Default   | 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                 |
| Default   | Es werden nur leicht gesüßte Nachspeisen angeboten – bei Bedarf kann auf Nachfrage nachgesüßt werden.   | Zucker und Salz einsparen                         |
| Default   | 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                               |
| Default   | 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 einer Pausenzeit von mindestens 45 Minuten (optimalerweise Trennung von Essens- und Bewegungspausen) zu achten. | Achtsam essen und genießen                        |
| Erinnerung  | Notizen und/oder Apps erinnern ans Spaziergehen und aktive Pausen. Erinnerungen können beispielsweise auch auf Monitoren, auf   | Auf das Gewicht achten und in                     |

|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
|  | denen die Stundenplanregelung ausgeschildert wird genutzt und aktive Bewegungspausen in den Unterricht eingebaut werden. | Bewegung<br>bleiben |
|--|--|---------------------|