IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

©Pixabay/Susanne Jutzeler

Gesunde Wahl = leichte Wahl!

Ein Nudge-Manual für die Warmverpflegung in der Schule

www.in-form.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **3**

1. Was steckt hinter dem Begriff Nudging? **4**

2. Wie funktioniert Nudging? **4**

3. Nudging Kategorien **4**
3.1 Kennzeichnung/Labeling 5
3.2 Präsentation 5
3.3 Verfügbarkeit 6
3.4 Erreichbarkeit 6
3.5 Hinweisreize 7
3.6 Ambiente 7

4. Umsetzungsstrategien für die Praxis **8**
4.1 Zielvariable: Mehr Vegetarisch und weniger Fleisch 9
4.2 Zielvariable: Mehr Salat 10
4.3 Zielvariable: Mehr Wasser trinken 11
4.4 Zielvariable: Mehr Obst 13

5. Erfolgreiches Umsetzen von Nudges **14**

Impressum **18**

Vorwort

Schulverpflegung ist nicht nur als ernährungsphysiologische Versorgung der Schüler*innen zu begreifen. Sie ist zugleich ein wichtiger Lernort für ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten. Obendrein ist die Verpflegung in der Schule für Kinder und Jugendliche – nach überwiegender Fremdbestimmung in den ersten Lebensjahren - zumeist die erste regelmäßige Gelegenheit, autarke Essensentscheidungen zu treffen. Daher bieten Mahlzeiten in der Schule viel Potential, gesundheitsförderliches Auswahlverhalten zu unterstützen. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass die Auswahl nicht immer ausgewogen getroffen wird – selbst wenn das Angebot es ermöglicht. Mit optischen Reizen und einer bewussten Aufmerksamkeitslenkung, über sogenannte Nudges, kann die gesunde Speisenwahl proaktiv gefördert werden. Die Wirkung von Nudges ist wissenschaftlich bewiesen. Während solche Reize in anderen Lebensbereichen schon eingesetzt werden, finden sie in der Schulverpflegung leider noch wenig Anwendung. Das vorliegende Nudge-Manual gibt einen Einblick in die Möglichkeiten des Nudgings in der Schulspeisung. Es bezieht sich auf die Warmverpflegung (Warmhalten und Anliefern fertiger Speisen aus einer zentralen Küche) als deutschlandweit häufigstes Verpflegungssystem.

Im Vergleich zur Frisch-/Mischküche (Kochen in der Schule) mit tagesaktuellen Wahlmöglichkeiten in Buffet-Form, bietet die Warmverpflegung mit fertigen Tellergerichten eingeschränktere Möglichkeiten, Nudging einzusetzen. Denn die Essensauswahl wird tage- bis wochenweise im Voraus gefällt. Spontane Entscheidungen treffen Schüler*innen bei diesem Verpflegungssystem lediglich in Hinblick auf das ergänzende Rohkost- und/oder Obst- sowie Getränkeangebot. Um Nudging auch diesem, von schwierigeren Rahmenbedingungen geprägten Verpflegungssystem zugänglich zu machen, wurden Zielvariablen formuliert und passende Nudge-Maßnahmen darauf abgestimmt entwickelt. Mit diesem, im Rahmen eines IN FORM-Projektes, im Auftrag der Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt und in Zusammenarbeit mit NudgeConcept München entstandenen Manual, wenden wir uns an alle Verantwortlichen der Schulverpflegung. Ganz besonders richten wir uns an die Caterer, die die Essensangebote und deren Präsentation maßgeblich steuern. Wir wenden uns aber auch an die Schulgemeinschaft und die Schulträger, die mit den baulichen Gegebenheiten und räumlichen Gestaltungsmöglichkeiten im Kleinen wie im Großen das Ambiente verantworten und Hand in Hand mit den Caterern positiv gestalten sollten. Wir wünschen Ihnen Spaß beim Lesen und viel Erfolg in der Umsetzung der vielfach einfachen und preiswerten Nudges in diesem Manual.

Melanie Kahl
Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.

1. Was steckt hinter dem Begriff Nudging?

Starten wir mit einem Gedankenexperiment. Bitte versetzen Sie sich in Ihr 12-jähriges Ich zurück. Vor Ihnen liegt der Speiseplan der Schulkantine. Für Ihr morgiges Mittagessen können Sie zwischen Schnitzel mit Kartoffelsalat und Gemüse mit Vollkornreis wählen. Wofür entscheiden Sie sich? Obwohl Sie es auch als 12-Jährige*r schon besser wussten, treffen Sie sicherlich mit dem Schnitzel die ungesündere Wahl.

Der englische Begriff „to nudge“ bedeutet anstupsen oder sanft anstoßen. Als Synonym werden auch die Begriffe „Choice Architecture“ oder „Smarter Lunchrooms“ verwendet. Ein Nudge ist eine Maßnahme, die ohne Zwänge und Verbote anzuwenden auskommt. Allein durch die entsprechende Gestaltung der Entscheidungsumwelt mit Anstupsern (Nudges) wird ein gewünschtes Verhalten veranlasst. Die Entscheidungsfreiheit bleibt dadurch erhalten. Charakteristisch für Nudging-Konzepte sind volle Transparenz sowie eine einfache und kostengünstige Umsetzung in der Praxis.
Folgen Sie auch in der Schulverpflegung dem WHO-Gedanken „Mach‘ die gesunde Wahl zur einfachen Wahl“. Schaffen Sie mit Nudging eine gesundheitsförderliche Umgebung für Ihre Schüler*innen!

2. Wie funktioniert Nudging?

Unser Entscheidungsverhalten wird von zwei kognitiven Systemen gesteuert - dem rationalen, reflektierenden und dem automatischen, intuitiven. Das rationale System lässt uns bewusst und kontrolliert Entscheidungen treffen. Der Entscheidungsprozess dauert lange, nimmt kognitive Kapazitäten und Anstrengungen in Anspruch und ist durch unsere Werte und Intentionen gesteuert. Das automatische System hingegen ruft spontane, unbewusste, gewohnheitsmäßige Entscheidungen hervor. Der Entscheidungsprozess ist schnell und wird durch Gefühle und Umweltreize beeinflusst.

Wir treffen täglich etwa 200 Entscheidungen in Bezug auf Essen. War Ihnen das bewusst? Vermutlich nicht, denn die meisten dieser Entscheidungen werden intuitiv von unserem „Autopiloten“ getroffen. Nudging setzt in der Regel am automatischen System an. Mit plan- und absichtsvoller Veränderung der Entscheidungsumwelt lenkt es das Verhalten in eine gewünschte Richtung. Manchmal genügt dafür schon ein ansprechenderer Name des gesünderen Gerichts oder die farbliche Hervorhebung von gesunden Getränken und Speisen in der Auslage.

3. Nudging Kategorien

Die zahlreichen möglichen Nudges können auf unterschiedliche Weise kategorisiert werden. Im Kontext Schulverpflegung lassen sich sechs Kategorien identifizieren, die im Folgenden detaillierter erklärt werden.

3.1 Kennzeichnung / Labeling

©NudgeConcept

Machen Sie auf gesunde Speisen und Getränke besonders aufmerksam, indem Sie diese kennzeichnen. Dazu stehen Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung, die ohne großen Aufwand umsetzbar sind.

Farbliche Hervorhebung: Die Farbe Grün wird häufig mit Gesundheit und Nachhaltigkeit assoziiert. Nutzen Sie den Effekt und heben Sie bevorzugte Angebote mit grüner Kennzeichnung hervor. Dabei können Sie kreativ werden und sich an folgenden Beispielen orientieren:

- Präsentieren Sie die gesunden Alternativen auf grünen Unterlagen oder Tabletts.
- Heben Sie die gesunden Speisen im Speiseplan grün hervor.
- Bringen Sie grüne Folienstreifen an den Regalen an, auf denen die gesunden Alternativen angeboten werden.
- Kleben Sie ansprechende Aufkleber auf die Gerichte.

3.2 Präsentation

©NudgeConcept, W. Pulfer

Auch das Aussehen der Speisen und Getränke selbst bestimmt über die Attraktivität. Sorgen Sie also für einen ansprechenden Anblick.

Geschirr: Präsentieren Sie die bevorzugte Auswahl auf ansprechenden Servietten, Tellern, Bechern und Schüsseln. Auch hier können Sie die Farbe Grün zum Einsatz bringen.

Garnierung: Lassen Sie den Schüler*innen beim Anblick das Wasser im Mund zusammenlaufen. Versuchen Sie, die bevorzugten Speisen besonders attraktiv anzurichten. Ein paar frische Kräuter oder gehackte Nüsse verleihen einem Gericht den Feinschliff und lassen Gemüsegerichte auch nach längerer Warmhaltezeit noch appetitlich aussehen. Machen Sie die „Fleischesser*innen“ neidisch und unterstützen Sie so zukünftige Entscheidungen für das vegetarische Gericht.

Benennung: Geben Sie dem bevorzugten Menü einen attraktiven Namen. So verwandeln sich die „Nudeln mit Gemüsebolognese und Reibekäse“ in „Schmetterlingsnudeln auf fruchtiger Gemüsebolognese mit Käse-Topping“. Nutzen Sie Adjektive wie „cremig“, „fruchtig“, „knackig“, „bunt“ etc. als einfache Methode zur ansprechenden Benennung der Gerichte.

3.3 Verfügbarkeit

Sorgen Sie für mehr Üppigkeit und ausreichende Verfügbarkeit. So tragen Sie zur Entscheidung für ein bestimmtes Angebot bei.

Mehrfachplatzierung: Stellen Sie Wasserkrüge mit genügend Bechern zur Selbstbedienung an mehreren Orten im Speiseraum bzw. in der Mensa zur Verfügung. Obst in ansprechenden Körben und auf Etageren an verschiedenen Stellen der Essensausgabe bieten mehr Möglichkeit sich mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen.
Variation der Darbietung: Obst können Sie am Stück, als Smoothie oder vorgeschnitten in Portionsgrößen präsentieren. So ist mit Sicherheit für jede*n etwas dabei.
Ausreichende Mengen: Sorgen Sie dafür, dass die gesündere Wahl immer in ausreichender Menge verfügbar ist wie hier im Beispiel: Die Fläche des grünen Tabletts ist mit belegten Brötchen und Obst in verschiedenen Variationen komplett ausgefüllt und lässt keine Lücken erkennen.

©NudgeConcept, W. Pulfer

©NudgeConcept, W. Pulfer

3.4 Erreichbarkeit

Aus den Augen aus dem Sinn funktioniert auch in der Gemeinschaftsverpflegung. Sorgen Sie für eine bequeme Erreichbarkeit von gewünschten Speisen und Getränken und lassen Sie die ungesündere Alternative in den Hintergrund rücken.

Hervorgehobene Platzierung: Platzieren Sie Getränke und Speisen, die bevorzugt konsumiert werden sollen, auf Augenhöhe und ganz vorne. Vergessen Sie dabei nicht, dass die Augenhöhe der Schüler*innen niedriger sein kann als Ihre eigene!
Erste Reihe: Bieten Sie das bevorzugte Angebot immer zuerst an. Ein Obstkorb und ein Wasserkrug in der Nähe der Warteschlange und das vegetarische Gericht als erste Auswahlmöglichkeit im Speiseplan bekommen mehr Beachtung.

Zugänglichkeit: Machen Sie die gesunde auch zur bequemsten Alternative. Verkürzen Sie die Laufwege zum Wasserspender oder platzieren Sie, wenn Sie die Möglichkeit haben, Körbe mit Wasserfalschen an verschiedenen Stellen im Speiseraum bzw. in der Mensa.

©NudgeConcept

3.5 Hinweisreize

Gezielte verbale und visuelle Hinweise können die Auswahl eines bestimmten Angebots fördern.

Verbale Hinweise: Sprechen Sie als Ausgabepersonal explizit die gesunden Wahlmöglichkeiten an, beispielsweise mit Sätzen wie „Nimm' Dir doch noch einen leckeren Apfel mit" oder „Bedien' Dich gerne am Wasser". Platzieren Sie witzige Sprüche wie „Trust me, you can drink water" in der Nähe bestimmter Angebote.
Visuelle Hinweise: Gestalten Sie den Eingangsbereich und den Speiseraum bzw. die Mensa farbenfroh mit ansprechenden Bildern von gesundem Essen und geben Sie an passenden Stellen mit Informationsplakaten oder Aufstellern Hinweise zum Essensangebot.

3.6 Ambiente

Schaffen Sie eine besondere Bühne für gesunde Speisen und Getränke. Hier können Sie besonders kreativ werden. Orientieren können Sie sich an zwei Grundkonzepten.

Bühnenbild: Geben Sie den gesunden Speisen und Getränken am Ausgabebereich einen besonderen Rahmen. Mit optisch ansprechender Dekoration lenken Sie die Blicke in die gewünschte Richtung. Platzieren Sie hinter Äpfeln ein Foto einer Streuobstwiese oder hinter dem Wasserspender das eines Wasserfalls.
Beleuchtung: Scheinwerferlicht an! Speisen wirken besonders ansprechend, wenn Sie mit Licht fokussiert beleuchtet werden. Mithilfe von Punktlichtern können Sie so auf die Salattheke und die Obstauswahl aufmerksam machen und sie besonders attraktiv aussehen lassen. Bei Neu- und Umbaumaßnahmen sollte die Beleuchtung im Speiseraum oder der Mensa bereits mitberücksichtigt werden.

©NudgeConcept, W. Pulfer

4. Umsetzungsstrategien für die Praxis

Sie haben nun eine Einführung in das Konzept Nudging bekommen. Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Die Empfehlungen und Nudge-Ideen im Manual berücksichtigen die Rahmenbedingungen des Verpflegungssystems Warmverpflegung. Das bedeutet, dass die Speisenauswahl Tage oder Wochen im Voraus anhand von Speiseplänen mit mehreren Menülinien getroffen wird. Die Ausgabe erfolgt als fertig portioniertes Tellergericht über ein oder zwei Ausgabefenster. Ergänzende Angebote sind Salate oder Rohkost und Obst als Nachtisch sowie das Angebot von Getränken. Nudging soll gesunde Auswahlentscheidungen anstupsen. Möglich ist dies in der Warmverpflegung bei der Vorbestellung der Speisen. Außerdem sind Wahlmöglichkeit am Tag der Ausgabe selbst für Salat, Obst und Getränke gegeben. Nehmen Sie also bei der Planung der Nudges die Gestaltung des Speiseplanes, sowie die Ausgabesituation für Salat, Obst und Wasser in den Fokus.

Sorgen Sie bei der Umsetzung der Nudges unbedingt dafür, dass bei den Ausgabefenstern, Getränkewagen etc. keine anderen störenden Materialien wie Putzeimer, Müllsäcke o.Ä. in räumlicher Nähe zu finden sind, sodass die positiven Nudges in ihrer gesamten Wirkung nicht gestört werden.

Für die Rahmenbedingungen der Warmverpflegung wurden vier Zielvariablen für eine gesundheitsförderliche Speisenwahl festgelegt:

- Auswahl vegetarischer Speisen fördern
- Salatkonsum erhöhen
- Wahl von Wasser als Getränk steigern
- Entscheidung für Obst als Nachtisch unterstützen

Anhand konkreter Bestell- und Ausgabesituationen der Schulverpflegung – beispielhaft aus Schulen in Sachsen-Anhalt – finden Sie nun eine Auswahl möglicher Nudges, die Sie an Ihrer Schule einführen können.

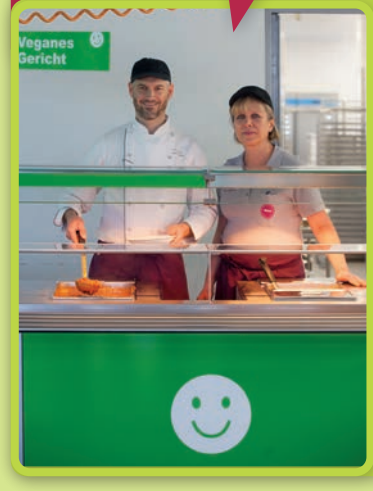
4.1 Zielvariable: Mehr Vegetarisch und weniger Fleisch

Ausgangssituation

Aufgrund der Tatsache, dass an der Ausgabestelle keine Entscheidung mehr getroffen werden kann, wird diese Maßnahme strikt vom Nudging abgegrenzt und es ist lediglich ein Gestaltungselement...

©Dirk Mahler

Nudge



... und dennoch können Sie mit Hinweisen Anreize bieten, beim nächsten Mal das vegetarische Gericht zu wählen. Der Hinweis kann mündlich durch das Ausgabepersonal erfolgen: „Bestell doch nächste Woche mal das vegetarische Gericht, wenn Du magst“. Gestalten Sie das Ausgabefenster für das vegetarische Gericht auffällig, indem Sie den Wegweiser „Menü V“ in grüner Farbe ausschreiben.

©NudgeConcept, W. Pulfer

Nudge

©LVG

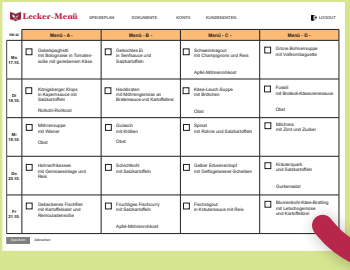
... auch hier können Sie Einfluss auf zukünftige Entscheidungen der Schüler*innen nehmen. Präsentieren Sie das vegetarische Gericht in besonders hohem Maße appetitlich mit ansprechender Deko und auf einem farbigen Teller.

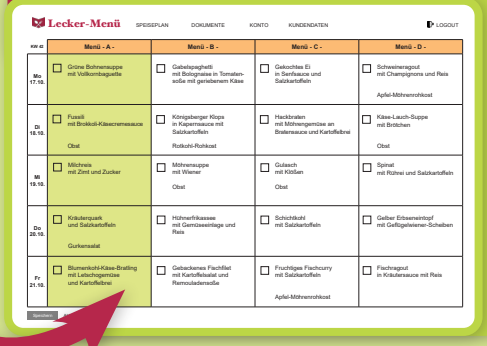
Ausgangssituation

©LVG

Nudge

Ausgangssituation





Heben Sie die vegetarischen Auswahlmöglichkeiten im Speiseplan hervor. Das vegetarische Gericht bekommt den Platz an erster Stelle und hinterlegen Sie die Zeile grün.

4.2 Zielvariable: Mehr Salat

Nudge

©NudgeConcept

Platzieren Sie schriftliche Hinweisreize gut sichtbar im Laufweg der Schüler*innen. Regen Sie damit das Mitnehmen eines bereits gemischten oder selbst zusammengestellten Salattellers an.

Ausgangssituation

©Dirk Mahler

Nudge

©NudgeConcept

Schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre und Barrierefreiheit um das Salatbuffet herum. Plakate von frischem Gemüse werten das Umfeld auf. Gute Zugänglichkeit, (grüne) Ablageflächen für Tabletts und praktische Saucenspender sorgen für hohe Funktionalität.

Nudge

©NudgeConcept

Präsentieren Sie den Salat appetitlich und auffällig auf grüner Unterlage. Verwenden Sie hübsche große Schüsseln als Behälter. Sorgen Sie mit sinnvollen Laufwegen und guter Erreichbarkeit für eine hohe Verfügbarkeit der Salatauswahl.

Ausgangssituation

©Dirk Mahler

4.3 Zielvariable: Mehr Wasser trinken

Nudge

©NudgeConcept

Platzieren Sie Becher und Karaffen auf grünen Unterlagen wie z. B. Tabletts oder Folien. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf's Trinken gelenkt.

Ausgangssituation

©Dirk Mahler

Nudge

Stellen Sie grüne Trinkbecher zur Verfügung.

©NudgeConcept, W. Pulfer

4.3 Zielvariable: Mehr Wasser trinken

Nudge

©NudgeConcept

Schaffen Sie bei der Wassertankstelle ein Wohlfühl-Ambiente. Hängen Sie Plakate mit Wasseroptik an die Wand hinter den Wasserbrunnen oder hinter den Getränkewagen.

Ausgangssituation

©Dirk Mahler

Nudge

©NudgeConcept, W. Pulfer

Sorgen Sie für mehr Aufmerksamkeit. Kleben Sie Wassertropfen als Wegweiser auf den Fußboden und weisen Sie so auf den Wasserbrunnen an einer anderen Stelle im Raum hin.

4.4 Zielvariable: Mehr Obst

Nudge

©NudgeConcept, W. Pulfer

Richten Sie Obst beispielsweise auf Etageren oder in Schalen dekorativ an. Versehen Sie die Ausgabestelle mit grüner Farbe. So erhöhen Sie die Aufmerksamkeit und Attraktivität.

Ausgangssituation

©Dirk Mahler

Nudge

©NudgeConcept

Um die Verfügbarkeit zu erhöhen, können Sie vorgeschnittenes Obst sortenrein oder gemischt in Bechern/Gläsern anbieten. Vorgeschnittenes Obst ist häufig vor allem für Kinder noch ansprechender als Obst am Stück.

Nudge

©NudgeConcept, W. Pulfer

Schriftliche Hinweise und pfiffige Sprüche können als Hinweisreize dienen. Sie bleiben im Kopf und können dann zur gesünderen Wahl animieren.

5. Erfolgreiches Umsetzen von Nudges

Das Einführen von Nudging-Maßnahmen stellt eine mehr oder weniger große Veränderung dar. Zwar sind Nudges ihrem Wesen nach simpel und einfach umsetzbar. Trotzdem werden Sie sich vermutlich der einen oder anderen Herausforderung stellen müssen. Die Empfehlung ist, Nudge-Expert*innen zurate zu ziehen, jedoch können Sie unter Berücksichtigung folgender Hinweise die Aufgabe auch allein erfolgreich meistern.

- Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg: Schaffen Sie Teamgeist und Mitarbeiter*innen-Motivation durch Information.

- Zeit ist kostbar. Reservieren Sie sich für die Planung und Umsetzung von Nudges ein fixes Zeitbudget und berücksichtigen Sie dies in der Personaleinsatzplanung. Bedenken Sie dabei, welche Nudging-Maßnahmen Sie in die tägliche Arbeitsroutine gut integrieren können.

- Zum Thema Geld: Der finanzielle Einsatz kann je nach Maßnahmenart variieren. Es gibt Nudges, die sich mit sehr wenig finanziellen Mitteln umsetzen lassen und auch solche, die kostenintensiver sein können.

Wie Sie aus den vorigen Kapiteln sicher rauslesen konnten, ist Nudging ein sehr kreatives Element, um die gesündere Essensauswahl anzustupsen. Dabei kann es zielführend sein, mehrere unterschiedliche Nudges aus den verschiedenen Kategorien (siehe Kapitel 3) für die Umsetzung von einem konkreten Ziel zu nutzen. Nudging macht Spaß und setzt zugleich voraus, dass Sie bereit sind, Ihre Verantwortung für die gesundheitsförderliche Mittagsverpflegung der Schüler*innen wahrzunehmen.

Mit diesem Hintergrundwissen können Sie nun in die konkrete Umsetzung von Nudging starten:

Nudging-Arbeitsgruppe gründen

- Vernetzen und beteiligen Sie die Akteur*innen aller Ebenen (Caterer, Schulleitung, Lehrer*innen, Schüler*innen, Eltern)
- Schaffen Sie ein gemeinsames Verständnis für die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen
- Veranstalten Sie einen Nudging-Einführungsworkshop: alle Beteiligten werden auf den gleichen Wissensstand gebracht und verstehen das Konzept Nudging

Aktuelles Verhalten analysieren, Verbesserungsbedarf erkennen und Ziele formulieren

- Überlegen Sie sich, welches Ernährungsverhalten verbessert werden soll. Ideen für Zielvariablen finden Sie im Kapitel 4 ausführlich beschrieben.
- Starten Sie mit kleineren Zielen und sammeln Sie Erfahrung
- Formulieren Sie Ihre Nudging-Ziele eindeutig und messbar (SMART: **S**pezifisch **M**essbar **A**ttraktiv **R**ealistisch **T**erminiert)

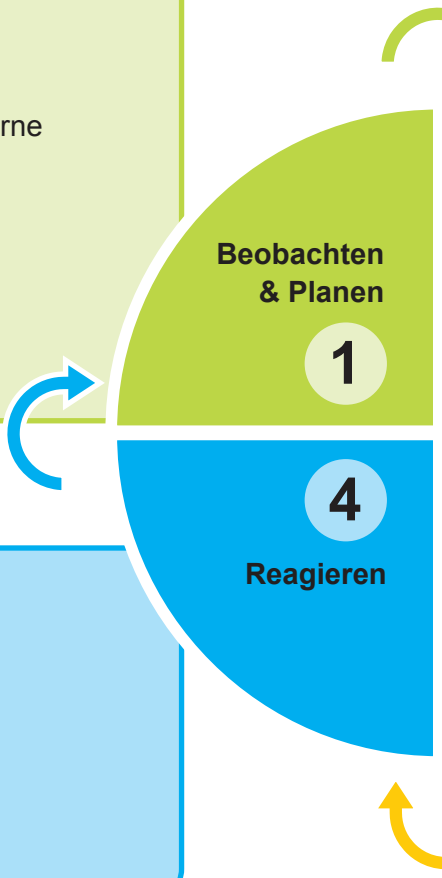
Dann startet ein im Projektmanagement oder bei Maßnahmen zur Verbesserung der Qualität typischer Kreislauf, auch PDCA-Zyklus (**P**lan-**D**o-**C**heck-**A**ct, d.h. Planen, Umsetzen, Wirkung messen, Anpassen/Reagieren) genannt.

Anhand dieses klassischen Kreislaufs können Sie Nudges ganz einfach auch in Ihrem Speiseraum oder in Ihrer Mensa einführen und umsetzen. Der Kreislauf wird nachfolgend ausführlich mit allen wichtigen Schritten beschrieben.

Gründe für bestimmtes Verhalten verstehen
- Auswahlverhalten unvoreingenommen und ergebnisoffen beobachten
- Zudem in die Position der Schüler*innen versetzen:
  Wo beeinflussen Laufwege, Erreichbarkeit, Sichtbarkeit usw. das Verhalten?
- Verschiedene Personen unabhängig voneinander beobachten lassen
- Wahrnehmungen dokumentieren

Ziele festlegen:
- SMART
- Siehe Kapitel 4

Nudging-Maßnahmen planen und vorbereiten
- Passende Nudges zu den Zielen planen. Ideen siehe Kapitel 4 und gerne selbst kreativ werden.
- Abgleich: Dienen die Nudges dem Ziel?
- Rechtliche und finanzielle Fragen klären
- Rahmenbedingungen mit den Zuständigen besprechen
- Schriftlich festlegen: benötigte Materialien, Zeitpunkt der Umsetzung, Verantwortlichkeiten für einzelne Maßnahmen



Richtig reagieren: wie geht's weiter?
- Nudge-Maßnahmen sind alltagstauglich & erzielen die gewünschte Wirkung → fortführen und mit neuen Zielen starten
- Nudge-Maßnahmen sind nicht alltagstauglich → anpassen und Zyklus neu starten, evtl. neue Nudges hinzunehmen
- Gewünschte Wirkung tritt nicht ein → Stoppen und Zyklus neu starten

Wenn Sie all diese Tipps und Tricks berücksichtigen, werden Sie deutliche Veränderungen im Auswahlverhalten der Schüler*innen bemerken. Bleiben Sie innovativ und schreiten Sie voran!

Machen Sie die gesündere Wahl zur leichteren Wahl.

Aus-gangsdaten erfassen & Umsetzen

2

Zielerreichung messbar machen & Ist-Zustand ermitteln

- Repräsentative Zeiträume für die Messung wählen (keine Klassenfahrten oder Feiertagsverkürzte Wochen)
- Messen des Ist-Zustandes vor Umsetzung der Nudges, z.B.:
  - Anteil der Schüler*innen, die das vegetarische Gericht wählen
  - Anteil von Wasser am gesamten Getränkekonsum
- Daten über 1-2 Wochen erfassen und dokumentieren
- Tipps für die Messung in der Praxis, z.B.:
  - Anzahl bestellter bzw. gekaufter vegetarischer Gerichte
  - Füllstand der Wasserspender dokumentieren

Praktische Umsetzung der Nudges

- Benötigte Materialien besorgen
- Maßnahmen im Idealfall an einem Freitagnachmittag vorbereiten und platzieren
- Hinweis: Wenn mehrere Nudges geplant sind, sollten diese zeitgleich umgesetzt werden
- Nudging-Arbeitsgruppe begleitet und überprüft die Umsetzung

3

Wirkung messen

Vorher-Nachher-Effekt sichtbar machen: sind die Maßnahmen erfolgreich?

- Erneute Messung nach Umsetzung der Nudges über 1-2 Wochen, mit demselben Modell, wie die Ausgangsdaten erfasst wurden.
- Prozentuale Veränderungen zur Ausgangssituation anhand der Daten berechnen
- Messungen und Berechnungen 2-3 Monate nach der Einführung wiederholen
- Ziel: Erfolge sichtbar machen

Impressum

Herausgeber	Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Autorinnen	NudgeConcept GbR Agnes Streber, Nina Helleberg
Redaktion	Melanie Kahl, Anja Danneberg
Layout	hummelt und partner I Werbeagentur GmbH
Fotos	Dirk Mahler, NudgeConcept, W. Pulfer, LVG Pixabay (Titel: happy-mothers-day-3074848/Susanne Jutzeler; Seite 2/3 salad-1264107/Sławek; Seite 6/7: fresh-fruits-2305192/Silvia; Seite 8: groceries-5216715/Benjamin Davies; Seite 14: rice-2206668/ Bernadette Wurzinger
Erschienen	2022

Die Arbeit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

In Kooperation mit

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

LVG
Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de