

Tipp-Sammlung „Nudging“

Kreativ zu sein, ist manchmal gar nicht so einfach. Wir haben ein paar Nudging-Ideen für Sie gesammelt. Wählen Sie für Ihre Schule ganz individuell aus und entscheiden Sie, was Ihnen gefällt. Vielleicht haben Sie ja zusätzlich eigene Ideen? Gestalten Sie die Umsetzung mit Ihrem Caterer und/oder den Schüler*innen nach den Wünschen, die Sie aus der Checkliste erarbeitet haben. Womit fangen Sie an? Welche Schritte folgen?



Getränke:

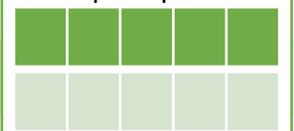
- Platzieren Sie **Mineralwasser** (stilles oder mit Kohlensäure) gut sichtbar. Stellen Sie es z. B. direkt auf die Theke, neben die Essensausgabe, auf Augenhöhe in Pfandflaschen oder platzieren Sie die Flaschen direkt auf ein grünes Tablett. Dies hebt sich optisch gut ab.
- Wissen alle Schüler*innen, dass es einen kostenfreien **Trinkbrunnen** gibt? Machen Sie auf den Trinkbrunnen aufmerksam, indem Sie den Weg dorthin mit aufgeklebten Wassertropfen oder Fußschritten weisen. Bieten Sie grüne wiederverwertbare Gläser oder Becher an, z. B. mit dem Logo Ihrer Schule – sie laden zum Trinken ein. Einladend wirkt die „Trinkstation“, wenn sie ansprechend gestaltet ist, so dass sie von den Schüler*innen gerne aufgesucht wird.
- Stellen Sie ungesüßte Tees in **Karaffen** zum Selbsteinschenken während des Mittagessens bereit.
- „Verstauen“ Sie Süßgetränke in einer Kühltürschublade oder hinter „abgeklebten“ Glasscheiben. Diese werden auf Nachfrage der Schüler*innen herausgeben.
- Veranstalten Sie einen **Wettbewerb „Getränk des Monats/Quartals“**. Alle Schüler*innen dürfen Rezeptvorschläge nach ausgewählten Kriterien einreichen (z. B. maximaler Zuckeranteil pro 100 ml, nachhaltig, regional etc.). Das Gewinner-Getränk wird zu einem Vorzugspreis in der Mensa ausgegeben (z. B. zuckerarme Rhabarberschorle, Minz-Wasser etc.)



Obst und Gemüse:

- **Gesundes Fingerfood** – Wer greift nicht gerne zu geschnittenem Obst oder Gemüse? Servieren Sie es in grünen Schalen, auf Tellern oder einer Etagere gut sichtbar und zu Beginn der Essensausgabe. Gemüsesticks lassen sich portionsweise direkt mit einem Dipp anbieten oder ausgeben.
- Positionieren Sie das **Salatbuffet** zu Beginn oder an einem gut und leicht zugängigen Bereich bei der Essensausgabe. Gestalten Sie diese ansprechend und frisch z. B. mit grünen Klebebänderolen oder mit Bildern von frischem Gemüse und Salat.
- Wenn Sie Beilagen-Salat in grünen Schüsseln oder auf grünen Tablett anbieten, fällt er mehr auf. Stellen Sie diese zu Beginn und auf Augenhöhe, damit sie schnell greifbar sind. Stellen Sie individuell wählbare Salat-Toppings zur Verfügung. Ein paar frische Kräuter oder Sonnenblumenkerne zum Aufstreuen wirken appetitanregend und werten den Salat auf.
- Bewerben Sie **Salatteller**, die als Mittagsmenü beim Caterer extra bestellt werden können, mit großem Bild und auf grünem Plakat. Überlegen Sie, ob ein Belohnungssystem eingeführt werden könnte - z. B. ab 10 Salaten der 11. Salatteller für den halben Preis oder gratis.

Speiseplan



Speiseplan:

- Gestalten Sie den **Speiseplan** freundlich und gut übersichtlich. Unterlegen Sie vegetarische Gerichte, die kein Fleisch enthalten oder nach den Richtlinien der DGE zubereitet sind, auf dem Speiseplan grün. Fotografieren Sie die Gerichte oder stellen Sie diese schön angerichtet aus. Wählen Sie dafür die erste Menülinie aus. Werben Sie mit Hilfe von einem grünen Hinweisschild oder einer grünen Klebefolie bei der Ausgabestelle.
- Weisen Sie **Nachspeisen** am Ende des Speiseplanes aus und platzieren Sie die Ausgabe nach dem Menü. Bieten Sie so häufig wie möglich Quark-, Joghurtspeisen mit frischem Obst an. Diese mit grünen Tafeln bewerben: „Heute frisch und gesund“.



Essensausgabe und Mensabereich:

- Laden Sie Ihre Schüler*innen ein ins Bistro, zur Ausgabestelle oder den Mensaraum. Gestalten Sie diese freundlich, offen und bunt: mit Bildern oder appetitanregenden Banderolen. Beziehen Sie die Schüler*innen bei der **Gestaltung** mit ein – schließlich sollen sie sich hier wohlfühlen. Vielleicht eignet sich ja ein schuleigenes Kunstprojekt zur Ausarbeitung eines Gestaltungskonzeptes?
- Statten Sie die **Räume** mit ansprechend, freundlichen Möbeln aus und gestalten mit den Schüler*innen „gruppeneignete“ Anordnungen, z. B. Hochstühle, Sitzelemente, farbige Tische oder Stühle. „Coole“ Räume motivieren die Schüler*innen dazu, sich bei den schuleigenen Angeboten mit Speisen zu bedienen und dort gerne aufzuhalten. Gruppeneffekte werden bei der Entscheidungsfindung genutzt.
- Erschweren Sie den Zugang zu weniger erwünschten Speisen und Snacks, indem die Süßigkeiten nach hinten gestellt werden. Kleben Sie die Scheiben ab, so wird die Sicht eingeschränkt. Die Schüler*innen müssen dann gezielt nach diesen Produkten fragen.
- Gestalten Sie mit den Schüler*innen ansprechende, witzige Sprüche zum Thema „gesundes Essen“ als Klebefolie oder auf Postkarten und verteilen Sie diese im Schulhaus.

Homepage:

- „Decken Sie den Tisch“. Suchen Sie eine Platzierung für das Essensangebot direkt auf der **Startseite** und gestalten Sie den ersten Link ansprechend, farbig und einladend. Auch die weiteren Links zu Anmeldungen und Abos sollten gut sichtbar dargestellt sein.
- Platzieren Sie den **Speiseplan**, wenn möglich, mindestens eine Woche vorher – vielleicht sind auch zwei Wochen davor machbar.
- Ist das Team „der Küche“ bekannt? Persönliche Ansprache und eine schriftliche Darstellung mit Bild und Namen schafft einen Bezug zum Personal.
- Auf der Homepage können Sie auch besondere Aktionen, die in der Schule zum Thema „gesundes Essen“ gelaufen sind, präsentieren.