Brigitte Pleyer

Erwerb von Kompetenzen in Ernährungsgeragogik mit MOOCs auf der Lernplattform iMooX

Zukunftsorientiert werden an der Pädagogischen Hochschule Steiermark fachdidaktische Methoden für den Erwerb von Kompetenzen in Ernährungsgeragogik entwickelt. Diese Inhalte zur Ernährung im Alter stehen für Lehrende als Aus- und Fortbildung für den Fachbereich Ernährung in der Berufsbildung orts- und zeitungebunden als MOOCs auf der Lernplattform iMooX zum Selbststudium zur Verfügung.

Schlüsselwörter: Ernährungsgeragogik, Ernährung im Alter, Massive Open Online Courses, Sekundarstufe Berufsbildung, Aus- und Fortbildung

Acquisition of competencies in nutritional geragogy with MOOCs on the learning platform iMooX

The University of Teacher Education Styria is developing future-orientated subject didactic methods for the acquisition of competencies in nutritional geragogy. The content about nutrition in the elderly can be used as teachers' initial and continuing education in the field of vocational nutrition education on the iMooX learning platform and provided to them in the form of MOOCs for self-study, regardless of location and time.

Keywords: nutritional geragogy, nutrition in the elderly, Massive Open Online Courses, secondary level vocational education, initial and continuing education and training

1 Einleitung und Voraussetzungen

Die Zahl der über 65-jährigen steigt bis 2030 in Österreich auf prognostizierte 2,15 Millionen an. Es handelt sich dabei um eine sehr inhomogene Gruppe, die unterschiedliche Bedürfnisse rund um die Ernährung hat. Die personenangepasste, auf individuelle physische und psychische Verfassung basierte ernährungswissenschaftliche Begleitung wird zukünftig immer bedeutender (Likar et al., 2017). Es ist daher wichtig, bei der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern an berufsbildenden Schulen die Ernährung im Alter vermehrt zu berücksichtigen und fachdidaktische Methoden zu entwickeln, welche die individuellen Ernährungsbedürfnisse älterer Erwachsener dokumentieren. Darauf abgestimmt kann das Speisenangebot personalisiert erfolgen und einen Beitrag zur möglichst langen Erhaltung der Selbstständigkeit und Vorbeugung von Mangelernährung leisten. Kompetenzen in Ernährungsgeragogik sind sowohl im Unterricht als auch praxis-

 HiBiFo 2/2021, S. 92-103. https://doi.org/10.3224/hibifo.v10i2.06

orientiert für Küche und Service eine zukünftige Notwendigkeit. Zur Steigerung der Akzeptanz von Modifikationen des Speisenangebots sollte das Anpassen der Mahlzeiten individuell erfolgen und mit Methoden zur Motivation älterer Erwachsener verknüpft werden. Ziel der Maßnahmen ist immer das Stärken der noch vorhandenen Fähigkeiten und der Erhalt des Appetits, um damit Mangelernährung vorzubeugen (Pleyer, 2018). Die Arbeit nach ernährungsgeragogischen Prinzipien kehrt bewusst vom Defizit-Blickwinkel des Nicht-Mehr-Könnens ab. Das Empowerment-Konzept steht im Vordergrund (Herriger, 2014). Das bedeutet in der Praxis, dass durch das Freisetzen von noch vorhandenen Ressourcen ältere Personen bekräftigt und unterstützt werden sich möglichst lange selbst zu versorgen und eigenständig ihre Mahlzeiten einnehmen zu können.

1.1 Definitionen und Begriffe

In diesem Beitrag wird einheitlich die Bezeichnung „ältere Erwachsene“ als genderangepasste und würdevolle Ansprache für die Personengruppe der über 65-jährigen verwendet. Darüber hinaus erfolgt passend zu den neu entwickelten Methoden die Definition des Begriffs „Ernährungsgeragogik“ als neues Gebiet der Pädagogik. Sie setzt sich aus den Fachrichtungen der Ernährungswissenschaft und Geragogik zusammen, wobei Geragogik, Gerontagogik oder Alterspädagogik die Wissenschaft von der Bildung im Alter sowie Weiterbildung älterer Menschen beschreibt. Sie kann sowohl ein Teilgebiet der Pädagogik als auch der Gerontologie sein. Der Begriff Geragogik kommt aus dem Griechischen und bedeutet sinngemäß das Hinführen, Ge- und Begleiten älterer Menschen zu einem aktiven, selbstbestimmten und sinnerfüllten Leben (Bubolz-Lutz et al., 2010). Unter Ernährungsgeragogik wird daher die Pädagogik verstanden, welche älteren Erwachsenen mit ihren Methoden und Materialien Unterstützung zum selbstständigen Essen und Trinken bietet. Dabei geht es um ein würdevolles und motivierendes Beobachten und Begleiten. Diese neue Fachrichtung wendet bedürfnisorientiert neue pädagogische Methoden an, um ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse für die Personengruppe ab dem 65. Lebensjahr in die Praxis umzusetzen. Damit ermöglicht diese neue Fachrichtung das didaktisch aufbereitete Umsetzen von Ernährungsempfehlungen für ältere Personen (Pleyer, 2018).

1.2 Inkludierte neue Methoden

Tägliches Essen und Trinken kann im Laufe des Lebens Probleme mit sich bringen und dadurch als belastend empfunden werden. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Sie basieren auf Kau- oder Schluckbeschwerden, motorischen Einschränkungen, Beeinträchtigungen der Sinne, Appetitlosigkeit oder auch Vergesslichkeit. Ohne sinnvolle Gegenmaßnahmen entwickelt sich aus zunächst kleinen Einschränkungen eine Mangelernährung, die mit Gewichtsverlust einhergeht. Den Bedarf an Hilfe bei

der Ernährungsversorgung älterer Erwachsener so früh als möglich zu erkennen und individuelle Änderungen anzubieten kann in weiterer Folge eine intensive Pflegebedürftigkeit hinauszögern. Wenn das bisher praktizierte, selbstständige Essen und Trinken schwerfällt, dann ist eine ausführliche Analyse der bestehenden Gewohnheiten unumgänglich. Durch Erkennen der Ursachen sind individuelle Verbesserungen möglich. Am Anfang steht das Beobachten des Essalltags und eine Anamnese und Analyse der aktuellen Situation (Pleyer & Raidl, 2018).

1.2.1 B.A.U.M.-Prinzip

Das neu entwickelte B.A.U.M.-Prinzip als Methode der Ernährungsgeragogik ermöglicht das praxisnahe Anwenden ernährungsgeragogischen Wissens zur Unterstützung älterer Erwachsener. Jeder Buchstabe des B.A.U.M.-Prinzips steht stellvertretend für eine Tätigkeit, die zur Verbesserung der Ernährung älterer Erwachsener umgesetzt werden sollte. „B“ steht dabei für Beobachten, „A“ für Analyse, „U“ für Umsetzung und „M“ für Motivation. Die Anwendung des B.A.U.M.-Prinzips kann anhand eines Beispiels erläutert werden. Das Servicepersonal einer Betreuungseinrichtung für ältere Erwachsene *BEOBACHTET*, dass Frau Irene P. im Speisesaal zu den Mahlzeiten nie ein Getränk zu sich nimmt und auch meist die Suppe stehen lässt. Nach der neutralen Beobachtung dieser Verhaltensweise kommt die *ANALYSE* des Gesehenen. Diese kann auch mit Hilfe von Checklisten zum Trinkverhalten dokumentiert werden. Dabei wird festgestellt, dass Frau Irene P. auch beim Aufstehen nach längerem Sitzen über Schwindel klagt. Nach Rücksprache mit dem Betreuungsteam fällt auf, dass auch schon andere Personen die geringen Trinkmengen von Frau Irene P. festgestellt haben. Es wird im Team daran gearbeitet, wie Frau Irene P. mit Hilfe einer *UMSETZUNG* von Maßnahmen zur Erhöhung der Trinkmenge unterstützt werden kann. Beispielsweise bekam das Servicepersonal die Anweisung, Frau Irene P. bei jeder Mahlzeit, die sie im Speisesaal einnimmt, automatisch Wasser zu servieren, das in ein Glas nach ihren Wünschen gefüllt wird. Es besteht auch die Möglichkeit Frau Irene P. zusätzlich ein Gespräch im Rahmen einer Ernährungsberatung zu ermöglichen. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate ist ein weiteres *MOTIVIEREN* von Frau Irene P. immer wieder nötig. Das betreuende Team konnte langfristig eine Verbesserung der Trinkgewohnheiten von Frau Irene P. feststellen. Sie selbst bemerkte kein Schwindelgefühl mehr beim Aufstehen nach längerem Sitzen. Die Anwendung des B.A.U.M.-Prinzips eignet sich auch als lösungsorientierte Vorgehensweise bei nötigen Anpassungen der Ess- und Trinkgewohnheiten von älteren Familienmitgliedern der Schülerinnen und Schüler an humanberuflichen Schulen. Es fördert die Kommunikation zwischen den Generationen und ist gleichzeitig eine Methode, die beispielsweise bei der künftigen Arbeit der Schülerinnen und Schüler in sozialen Einrichtungen zielführend angewendet werden kann.

1.2.2 Checklisten

Wann, was, wie, warum und in welcher Geschwindigkeit gegessen wird, ist immer individuell abzustimmen. Dabei unterstützen Checklisten die Dokumentation der Bedürfnisse und Gewohnheiten rund um das Essen und Trinken. Diese wurden als didaktische Hilfsmittel für das Buch „Ernährung im Alter", angepasst an österreichische Gewohnheiten entwickelt (Pleyer & Raidl, 2018).

Die Checklisten zur Essbiografie stellen damit eine zielführende Methode für das Dokumentieren wichtiger Informationen über individuelle Ernährungsgewohnheiten, wie beispielsweise Vorlieben und Abneigungen dar. Wenn selbstständige Versorgung nicht mehr möglich ist, bietet diese Dokumentation eine Hilfestellung für unterstützende Familienangehörige oder Betreuungspersonen. Die Fragen sind so konzipiert, dass die Antworten eine Basis für das Zusammenstellen von Mahlzeiten und das gewünschte Servieren bieten. Wenn auf diese individuellen Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann, steigert dies den Appetit und schützt so vor Mangelernährung im hohen Alter. Gleichzeitig kann mit dieser Methode das Verständnis für die Bedürfnisse und Ernährungsgewohnheiten von älteren Erwachsenen geschaffen werden (Stapel, 2016).

Checklisten zur Dokumentation bereits umgesetzter Maßnahmen rund um die Ernährung sind für die Betreuung älterer Erwachsener eine Erleichterung im Alltag. Beispielsweise beginnt eine Checkliste zur Dokumentation der Hilfe beim Essen und Trinken mit der Anamnese von motorischen Schwierigkeiten, sowie Kau- und Schluckstörungen. Danach können bereits angebotene Ess- und Trinkhilfen eingetragen werden. In weiterer Folge sind Hilfestellungen aufgelistet, die in der Praxis zur Verbesserung des selbstständigen Essens und Trinkens beitragen können. Dazu zählen die Dauer der Nahrungseinnahme, die farbenfrohe Speisenzusammenstellung, das Berücksichtigen von Einschränkungen und das Achten auf eine aufrechte Körperhaltung beim und nach dem Essen (Lobitz, 2018). In weiterer Folge kann mit dieser Information das Speisenangebot optimiert und selbstständiges Essen unterstützt werden. Beispielsweise das Angebot von Fingerfood für ältere Erwachsene, wenn das Essen mit Besteck durch Verlust von Muskelkraft und Muskelmasse bereits unmöglich geworden ist (Sieber, 2015). Es bedarf oft nur kleiner individuell angepasster Veränderungen des Angebots von Essen und Trinken gepaart mit Motivation diese auch dauerhaft umzusetzen. Dabei sind von betreuenden Personen Empathie, Geduld und Kreativität nötig, denn jeder ältere Erwachsene spricht auf verschiedene Methoden oder Angebote unterschiedlich gut an. Checklisten helfen dabei, dieses Angebot zu dokumentieren (Pleyer & Raidl, 2018).

An der Pädagogischen Hochschule Steiermark erfolgte im Rahmen eines Forschungsprojekts am Institut für Sekundarstufe Berufsbildung im Fachbereich Ernährung eine Modifikation dieser Checklisten, welche als fachdidaktisches Hilfsmittel für die praxisnahe Umsetzung ernährungsgeragogischer Maßnahmen in

Küche und Service gemeinsam mit Studierenden entwickelt und evaluiert wurden. Es entstanden dabei der „Grazer-Check-Essbiografie“ und die „Grazer-Rezept-Checks“. Der „Grazer-Check-Essbiografie“ bietet die Möglichkeit Ernährungsgewohnheiten zu dokumentieren. Dies ist die Basis für personalisierte Mahlzeiten sowie adaptiertes Anrichten und Servieren. Die Durchführung fördert auch die Kommunikation zwischen den Generationen. Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass Studierende des Lehramts für die Sekundarstufe Berufsbildung den „Grazer-Check-Essbiografie“ zu 67 Prozent in ihrer zukünftigen Unterrichtsgestaltung ganz sicher oder sicher einbauen würden und niemand ganz darauf verzichten möchte (Pleyer, 2020; vgl. Abbildung 1).

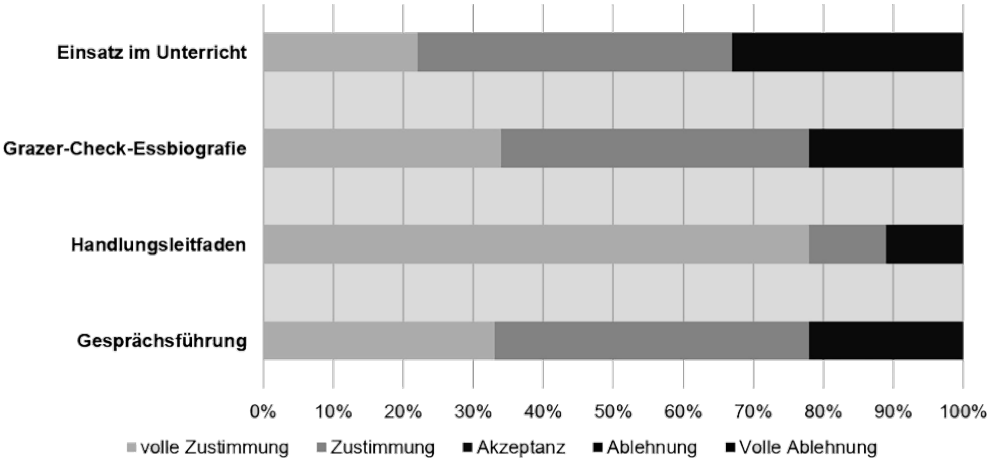

Abb. 1: Evaluation des „Grazer-Check-Essbiografie“ (Quelle: eigene Darstellung)

Die „Grazer-Rezept-Checks“ bieten eine erste Orientierung bei der Wahl von geeigneten Rezepten für die Speiseplanerstellung. Ein Handlungsleitfaden für die Anwendung der „Grazer-Rezept-Checks“ steht zur Verfügung. Vorkenntnisse oder Schulungen in Ernährungsgeragogik sind für den Einsatz nicht nötig, trotzdem können individuelle Bedürfnisse älterer Erwachsener bei der Wahl der Rezepte berücksichtigt werden. Beispielsweise hilft der „Grazer-Rezept-Check-Konsistenz“ bei der Wahl geeigneter Rezepte, wenn Normalkost nur in weicher und homogener Beschaffenheit geschluckt werden kann, was bei leichten Kau- und Schluckstörungen der Fall ist. Rezepte werden mit dem „Grazer-Rezept-Check-Konsistenz“ eingeteilt in „geeignet“, „bedingt geeignet“ und „nicht geeignet“ bei leichten Kau- und Schluckstörungen. Modifikationen der Rezepte sind mit Hilfe der Anregungen im Handlungsleitfaden möglich. Danach kann eine erneute Kontrolle der Eignung erfolgen. Die Evaluation ergab, dass 84 Prozent der befragten Studierenden den „Rezept-Check-Konsistenz“ sicher oder ganz sicher als fachdidaktisches Material verwenden wollen (Pleyer, 2020; vgl. Abbildung 2).

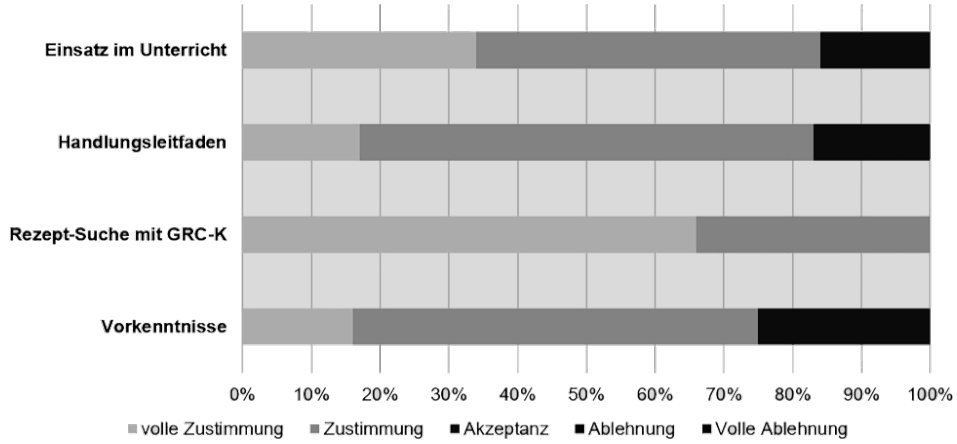

Abb. 2: Evaluation des „Grazer-Rezept-Checks-Konsistenz“ (Quelle: eigene Darstellung)

Checklisten als Methode der Ernährungsgeragogik erleichtern das Implementieren von alters- und bedürfnisangepassten ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen in Lehre, Unterrichtspraxis und Berufsalltag. Sie bilden die Basis für das selbstständige Arbeiten im theoretischen und praktischen Unterricht zum Thema Ernährung im Alter an humanberuflichen Schulen. Dies erfolgt im Rahmen der derzeit gültigen Lehrpläne zur Ernährung unterschiedlicher Personengruppen. Damit erwerben Schülerinnen und Schüler Kompetenzen im Fachbereich der Ernährungsgeragogik und sie können mit ernährungsgeragogischen Methoden ohne lange Einschulungen individuell auf Ernährungsgewohnheiten älterer Erwachsener bei der Versorgung mit Speisen eingehen. Dies verschafft ihnen einen kompetenzorientierten Wettbewerbsvorteil für die berufliche Tätigkeit mit älteren Personen für Berufsbilder in Küche und Service (Pleyer, 2020).

Die Dissemination der entwickelten fachdidaktischen Materialien erfolgt auch als Begleitmaterial des auf einem Lernportal angebotenen Kurses zum Selbststudium. Im dortigen Downloadbereich befinden sich Druckvorlagen für die Anwendung in der Praxis. Somit können die im Forschungsprojekt gewonnenen Erkenntnisse und entwickelten fachdidaktischen Materialien einer großen Personengruppe auch außerhalb der Aus- und Fortbildung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark zur Verfügung gestellt werden.

2 Didaktisches Konzept von MOOCs

Die Umsetzung von Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie brachte es mit sich, dass die Digitalisierung verstärkt in die Lehre implementiert wurde. Aufbauend auf diese einschneidende Veränderung entstand die Idee, die entwickelten fachdidaktischen Materialien begleitet mit Lernvideos als online zugänglichen Kurs für das

Selbststudium auf einem Lernportal als Massive Open Online Courses (MOOCs) anzubieten. Diese MOOCs stehen ab dem nächsten Studienjahr kostenfrei sowohl für die Aus- und Fortbildung als auch zur Information für interessierte Laien auf dem Lernportal iMooX zur Verfügung und bilden so zusätzlich einen Beitrag zum Bildungsangebot für alle.

2.1 Ausgangslage

In den letzten Jahren stieg die Zahl der Tutorials, die meist als Lernvideos auf der Internetplattform YouTube angeboten werden. Deren Nutzung erfolgt in unterschiedlicher Intensität von diversen Personengruppen als fast unerschöpfliche Informationsquelle. Dort kostenfrei zur Verfügung stehende Lernvideos werden auch immer häufiger in den Präsenzunterricht implementiert. Es kann damit beispielsweise eine Arbeitstechnik erklärbar gemacht werden oder es gibt eine von Lehrenden zusammengestellte vertiefende Übung zu den Inhalten eines angebotenen Lernvideos. Dies ermöglicht eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung nahe an den Lebensgewohnheiten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Bei der Unterrichtsgestaltung nach dem „Blended-Learning“ kommen vor Präsenzphasen Online-Videos für das Selbststudium zum Einsatz. In der Präsenzzeit danach werden gezielt Fragen und Übungen vertiefend erarbeitet. Diese Unterrichtsmethode des „Flipped Classroom“ oder „Inverted Classroom“ transferiert die Lerninhalte ins Selbststudium und deren Anwendung erfolgt in Präsenzphasen. Eine reizvolle Variante bietet das Erarbeiten von Inhalten durch das Erstellen eigener Lernvideos. Dafür stehen unterschiedliche Techniken und fachdidaktische Umsetzungsmöglichkeiten bereit. Der Arbeitsaufwand für eigene Lernvideos wird jedoch meist von allen beteiligten Personen unterschätzt. Gute selbst erstellte Lernvideos sollten im Vorfeld bereits einige wesentliche Punkte berücksichtigen. Diese sind beispielsweise das Anpassen an die gewünschte Zielgruppe, das klare Formulieren von Lernzielen, die Kenntnis der vorhandenen Ressourcen (technisch und personell) sowie die gewünschte Gestaltung der Lerninhalte (Brehmer & Becker, 2017; Schön & Ebner, 2013). Nachdem diese Punkte geklärt sind, sollten Überlegungen bezüglich der Veröffentlichung und möglichen Einbettung in Lernplattformen getätigt werden, da sich damit die Möglichkeit bietet, mehrere Videos in einem kompakten Online-Kurs mit Übungen und einer Teilnahmebestätigung nach Abschluss des Kurses zu verknüpfen. Eine Variante dieser Veröffentlichung bietet das Lernportal iMooX.

Ganz im Sinne des vierten Goals in der UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) Bildungsagenda 2030 (UNESCO, 2016) sind chancengerechte und hochwertige Bildungsangebote für alle verstärkt anzubieten. In diesem Sinne wurde das Lernportal iMooX von der Karl-Franzens-Universität Graz und der Technischen Universität Graz gegründet, um Bildungsinhalte auf Hochschulniveau zur Weiterbildung anzubieten. Als erste österreichische MOOC-

Plattform stellt sie frei zugängliche Online-Kurse zu unterschiedlichen Themen allen Interessentinnen und Interessenten kostenlos, zeit- und ortsunabhängig zur Verfügung. Dabei wird das Ziel verfolgt, Inhalte möglichst breiten Bevölkerungsschichten zugänglich zu machen. Alle Lernangebote sind kostenlos und für eigene (Lehr-) Zwecke mit Creative-Commons-Lizenzen (CC) frei weiter- und wiederverwendbar. Diese werden am Ende der Lernvideos eingeblendet und gestatten die Nutzung und Verbreitung mit Namensnennung der Autorin oder des Autors. Die Weiterbearbeitung des Videos ist jedoch nicht gestattet (Klimpl, 2012; Schön & Ebner, 2013).

2.2 Modulare Mediengestaltung

Der Aufbau des Kurses erfolgte in der makrodidaktischen Planung nach einem Prozessmodell (Bauch et al., 2011). Dabei wurde darauf geachtet, dass Lernwege eine Orientierung schaffen und Kompetenzen zu unterschiedlichen, in sich geschlossenen Themenkreisen modular zum Selbststudium zur Verfügung stehen. Die fachdidaktische Umsetzung folgt einem einheitlichen Konzept, welches in die Gestaltung der Drehbücher zu jedem Themenkreis einfließt. Die Entwicklung des inhaltlichen Konzepts und die Umsetzung der Lernvideos wird mit Studierenden des Wahlfaches Ernährungsgeragogik durchgeführt. Die Studierenden sind sowohl in die Entwicklung der inhaltlichen Schwerpunkte zu jedem Themenkreis als auch bei der Erstellung aller MOOCs involviert. Begleitet wird die Umsetzung der Drehbücher von Masterstudierenden des Studiengangs Information und Kommunikation. Diese Kooperation stellt eine gleichbleibende Qualität der Lernvideos sicher. Die pädagogische Feinplanung der einzelnen Module folgt einem einheitlichen Konzept für den Aufbau der Lernvideos, wobei bewusst auf eine Mischung von theoretischen Inhalten und praktischen Beispielen geachtet wird. Jedes Lernvideo beginnt mit einem Intro zum Thema, danach werden dazu passende Fachbegriffe erklärt, Veränderungen im Laufe des Lebens und dazugehörige Verbesserungen des Speisenangebots für ältere Erwachsene besprochen. Im letzten Teil erklären Studierende das Anwenden des neu entwickelten fachdidaktischen Konzepts des B.A.U.M.-Prinzips (vgl. Kap 1.2; Tabelle 1) anhand eines zum jeweiligen Modul passenden Fallbeispiels.

Tab. 1: Einheitliche Schwerpunkte aller MOOCs (Quelle: eigene Darstellung)

WAS	WOZU	WIE
INTRO mit Anwendungsbezug Erklärung der FACHBEGRIFFE zu Inhalten des jeweiligen MOOCs	VERÄNDERUNGEN im Laufe des Lebens mit Bezug zur Ernährung älterer Erwachsener und LÖSUNGSANSÄTZE für Modifikationen aus dem Bereich Küche und Service	ANWENDUNG des B.A.U.M.-Prinzips an je einem Fallbeispiel pro Modul und Integration der „Grazer-Check-Essbiografie“ und des „Grazer-Rezept-Check-Konsistenz“

2.3 Feedback zum Lernertrag

Zur Überprüfung des Lernfortschritts steht bei jedem Modul eine autokorrektive Wissensüberprüfung in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Verfügung (Lackner, 2015). Ein erfolgreicher Abschluss setzt mindestens 75 Prozent richtig beantwortete Fragen voraus. Nur dann kann eine Bestätigung über die Teilnahme erfolgen. Bei ungenügendem Lernerfolg können die Lernvideos auch mehrmals angesehen werden. Die Überprüfung inkludiert maximal drei Versuche für jede einzelne Wissensüberprüfung pro MOOC. Ein Feedback in Bezug auf den Aufbau und das Lernen mit dem gesamten Kurs ist vor Abschluss aller Module vorgesehen. Die Evaluation dieser Form der Vermittlung von Lerninhalten erfolgt durch einen Fragebogen, welcher online als Abschlussaktivität vor Ausstellung der Teilnahmebestätigung ausgefüllt wird. Leider gehen durch diesen vorgegebenen Zeitpunkt der Evaluation die Meinungen derjenigen Lernenden verloren, die den Kurs nicht bis zum Ende erfolgreich besucht haben. Dennoch ist es über diese Befragung möglich, Wissen darüber zu erlangen, welche Gestaltungselemente des Kurses wie gut beurteilt wurden. Dies ermöglicht eine zukünftige Modifikation des Lernangebots.

3 Inhalte der MOOCs

Die Anwendung der neuen fachdidaktischen Methoden der Ernährungsgeragogik werden modular mit MOOCs zu unterschiedlichen Themenkreisen kombiniert und mit der Umsetzung an praktischen Beispielen erläutert. Dabei erfolgt die Darstellung auf Basis der einheitlichen Struktur der Drehbücher (vgl. Kap. 2.2). Dahinter steht ein Wiedererkennungswert im Aufbau der Lernelemente für das Selbststudium. Der Kurs ist in fünf Module gegliedert, wobei jedes ein zentrales Lernvideo und zusätzliche Information enthält, wie beispielsweise den „Grazer-Check-Essbiografie“ und den „Grazer-Rezept-Check-Konsistenz“ (vgl. Kap.1.2) mit Handlungsleitfäden und Druckvorlagen zum Download sowie Reflexionsfragen im Multiple-Choice-Format. Orts- und zeitunabhängig erarbeiten die Lernenden Inhalte mit Praxisbezug (vgl. Tabelle 2). Im ersten Modul erfolgen die Erklärungen zu Fachbegriffen und einer würdevollen Ansprache der älteren Erwachsenen. Danach werden Inhalte zur Trinkmenge und zum Trinkverhalten erklärt, die im praktischen Teil mit Unterstützung des B.A.U.M.-Prinzips das Anwenden von fachdidaktischen Materialien zum Thema behandelt. Das zweite Modul befasst sich mit dem Thema Essbiografie und dem Einsatz des „Grazer-Check-Essbiografie“ für dessen Dokumentation. Im dritten Modul liegt der Schwerpunkt auf Umgebungsfaktoren und behandelt Inhalte rund um das individuell modifizierte Servieren von Speisen und die Essumgebung. Der nächste Bereich ist den sensorischen Eigenschaften von Mahlzeiten gewidmet und inkludiert die praktische Anwendung des „Rezept-Checks-Konsistenz“. Die Inhalte des fünften Moduls gehen näher auf den Ernährungsstatus älterer Erwachsener ein

und zeigen Möglichkeiten zur ausreichenden Versorgung mit Protein- und Calciumquellen auf.

Tab. 2: Inhaltliche Schwerpunkte der Themenkreise (Quelle: eigene Darstellung)

MOOC 1	MOOC 2	MOOC 3	MOOC 4	MOOC 5
Ernährungsgeragogik	**Essbiografie**	**Umgebungsfaktoren**	**Sensorische Eigenschaften**	**Komponenten einer Mahlzeit**
Definitionen und Anwendung von Methoden zum Verbessern des Trinkverhaltens	Ermittlung von Essgewohnheiten mit dem „Grazer-Check-Essbiografie“ als Basisinformation für Modifikationen der Ernährung	Anpassungsmöglichkeiten auf physiologische Veränderungen im Laufe des Lebens mit Bezug auf das Servieren von Mahlzeiten	Mögliche Konsistenzadaptierungen und altersangepasstes Anrichten von Speisen	Modifikation der Speisenzusammenstellung zur Verbesserung des Ernährungsstatus (Schwerpunkt: Protein- und Calciumbedarf)

4 Ziele und Zielgruppen

Die modularen MOOCs werden als Fortbildungsveranstaltung angeboten, sind aber auch öffentlich frei zugänglich. Der Kurs findet in einer virtuellen Lernumgebung statt, an der eine uneingeschränkte Anzahl an Personen einzeln teilnehmen kann. Spezielle Vorkenntnisse werden dafür nicht benötigt. Die Lerninhalte können jederzeit im eigenen Tempo und ortsunabhängig absolviert werden. Mit diesem Kurs erwerben Teilnehmerinnen und Teilnehmer Basiswissen für die praktische Umsetzung von personalisierter Ernährung für ältere Erwachsene in ihrem Berufsumfeld. Die Drehbücher der MOOCs wurden im Seminar „Ernährungsgeragogik“ im Distance Learning mit Studierenden erstellt. Die Verfilmung geschieht planmäßig, sobald die Hygienemaßnahmen bezüglich der Pandemie das gemeinsame Drehen erlauben. Der iMOOX Online-Kurs steht ab dem kommenden Wintersemester für den Erwerb von Kompetenzen im Fachbereich der Ernährungsgeragogik zum Selbststudium zur Verfügung. Er wird Teil der Lerninhalte des Seminars Ernährungsgeragogik sein, welches ebenfalls wieder zu diesem Zeitpunkt stattfinden wird. Zusätzlich gibt es an der Pädagogischen Hochschule Steiermark in Graz ein Blended-Learning-Angebot als Fortbildung für Lehrende mit dem Titel „Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt“. Dabei wird die Teilnahme am iMooX-Kurs vorausgesetzt und darauf aufbauend eine Fortbildung in Präsenz mit vertiefenden Inhalten, Übungen und Verkostungen angeboten.

5 Resümee und Ausblick

Ein Zuwachs der Gruppe der älteren Erwachsenen wird prognostiziert. Da diese besonders inhomogene Bedürfnisse im Bereich der Ernährung aufweist, sind Lerninhalte zur individuellen Verbesserung der Versorgungssituation für Personen dieser Altersgruppe verstärkt in die Aus- und Fortbildung von Lehrenden für humanberufliche Schulen aufzunehmen. Diese werden dann zum Thema der Ernährung im Alter sowohl im Theorieunterricht als auch bei der Erstellung von Speiseplänen für diese Altersgruppe aufgenommen. Die Anwendung von Methoden der Ernährungsgeragogik trägt zu einem individuell abgestimmten und somit personalisierten Speisenangebot für ältere Erwachsene bei. Dies fördert den Erhalt der Selbstständigkeit von Individuen dieser Personengruppe und beugt Mangelernährung im Alter vor.

Das didaktische Potenzial dieses Lernmaterials für das Selbststudium in Form von modular aufgebauten MOOCs mit Begleitmaterial als in sich geschlossener Kurs, der orts- und zeitunabhängig angeboten wird, muss erst in weiterer Folge untersucht werden. Zum jetzigen Zeitpunkt ist jedoch festzuhalten, dass das Interesse daran besteht, da im letzten Jahr pandemiebedingt der Einsatz von digitalen Medien und das Interesse an Kursen für das Selbststudium im Rahmen der Lehre anstieg. Es bleibt abzuwarten, ob sich dieser zeit- und ortsungebundene Kurs als Variante des Bildungsangebotes als ein fixer Bestandteil der Aus- und Fortbildung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark etablieren kann. Aus heutiger Sicht wäre langfristig eine Mischform von Präsenzphasen und Selbststudium erstrebenswert. Dafür ist mit der Entwicklung dieses Kurses und Bereitstellung auf der Lernplattform iMooX ein erster Schritt getan.

Literatur

Bauch, W., Maitzen, C. & Katzenbach, M. (2011). *Auf den Weg zum Kompetenzorientierten Unterricht. Lehr- und Lernprozesse gestalten. Ein Prozessmodell zur Unterstützung der Unterrichtsentwicklung.* https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/auf_dem_weg_zum_kompetenzorientierten_unterricht.pdf

Brehmer, J. & Becker, S. (2017). *„E-Learning" ...ein neues Qualitätsmerkmal der Lehre?* Georg-August-Universität Göttingen. https://d.pr/cOq3Ma+

Bubolz-Lutz, E., Gösken, E., Kricheldorff, C. & Schramek, R. (2010). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*. Kohlhammer.

Herriger, N. (2014). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (5. Aufl.). Kohlhammer.

Klimpel, P. (2012). *Freies Wissen dank Creative-Commons-Lizenzen: Folgen, Risiken und Nebenwirkungen der Bedingungen „nicht-kommerziell-NC.* http://d-nb.info/1133360769/34

Lackner, E. (2015). How to MOOC? – Ein didaktischer Leitfaden zur Konzeption und Erstellung eines MOOCs. In M. Kopp & M. Ebner (Hrsg.), *MOOC-Plattform iMooX. Publikationen rund um das Pionierprojekt* (S. 21-45). https://www.researchgate.net/publication/275639120_How_to_MOOC_Ein_didaktischer_Leitfaden_zur_Konzeption_und_Erstellung_eines_MOOCs

Likar, R., Bernatzky, G., Pinter, G., Pipam, W., Janig, H. & Sadjak, A. (Hrsg.). (2017). *Lebensqualität im Alter.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53101-3

Lobitz, R. (2018). Die Essbiografie als Schlüssel für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Verpflegung von Senioren. *Ernährung im Fokus, 05-06*, 162-163.

Pleyer, B. (2018). Ernährungsgeragogik unterstützt, wenn selbständiges Essen und Trinken zur Herausforderung werden. *Ernährung aktuell*, *1,* 4-5.

Pleyer, B. (2020). *Kompetenzen in Ernährungsgeragogik – eine zukünftige Notwendigkeit in der Ausbildung für Lehrerinnen und Lehrer an berufsbildenden Schulen im Fachbereich Ernährung.* Skills4future – Grazer Berufsbildungskongress. Pädagogische Hochschule Steiermark, Österreich.

Pleyer, B. & Raidl, A. (2018). *Ernährung im Alter. Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-54889-9

Schön, S. & Ebner, M. (2013). *Gute Lernvideos…so gelingen Web-Videos zum Lernen.* Books on Demand.

Sieber, G. (2015). Besonderheiten der Ernährung bei Demenz. In D. Volkert (Hrsg.), *Ernährung im Alter. Praxiswissen Gerontologie und Geriatrie kompakt* (Band 4, S. 111-125). De Gruyter. https://doi.org/10.1515/9783110346497-010

Stapel, K. (2016). *Gut Essen trotz Vergessen. Innovative Verpflegungskonzepte bei Demenz.* Umschau Zeitschriftenverlag.

UNESCO. (2016). *Education 2030: Incheon Declaration towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all.* http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002456/245656E.pdf

Verfasserin

Mag.[a] Dr.[in] Brigitte Pleyer

Pädagogische Hochschule Steiermark
Institut für Sekundarstufe Berufsbildung, Fachbereich Ernährung
Theodor-Körner-Straße 38
A-8010 Graz

E-Mail: brigitte.pleyer@phst.at
Internet: www.phst.at