

Huber, Sonja; Kleiser, Christina

## **Inwieweit gelingt eine digitale Vermittlung von "cooking skills" auf Basis von selbstreguliertem Lernen?**

*Haushalt in Bildung & Forschung 10 (2021) 2, S. 78-91*



Quellenangabe/ Reference:

Huber, Sonja; Kleiser, Christina: Inwieweit gelingt eine digitale Vermittlung von "cooking skills" auf Basis von selbstreguliertem Lernen? - In: Haushalt in Bildung & Forschung 10 (2021) 2, S. 78-91 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-292486 - DOI: 10.25656/01:29248; 10.3224/hibifo.v10i2.05

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-292486>

<https://doi.org/10.25656/01:29248>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<https://www.budrich.de>

### **Nutzungsbedingungen**

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen, solange Sie den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### **Terms of use**

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and render this document accessible, make adaptations of this work or its contents accessible to the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



### **Kontakt / Contact:**

**peDOCS**

DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung

E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)

Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

Sonja Huber & Christina Kleiser

## **Inwieweit gelingt eine digitale Vermittlung von „cooking skills“ auf Basis von selbstreguliertem Lernen?**

Das Sommersemester 2020 stellte aufgrund der COVID-19-Pandemie Dozierende und Studierende anwendungsbezogener Seminare im Bereich der „cooking skills“ vor große Herausforderungen. Bewährte Präsenzkonzepte mussten auf Digitallehre umgestaltet werden. Ziel dieses Beitrags ist, beispielhaft ein digitales Konzept aufzuzeigen, durch das sich Studierende auf Basis weitgehend selbstregulierten Lernens Kompetenzen im Kontext von „cooking skills“ aneignen konnten.

**Schlüsselwörter:** digitale Lehre, cooking skills, selbstreguliertes Lernen, Gesundheitspädagogik

### **How successful is the digital teaching of “cooking skills” based on self-regulated learning?**

Due to the COVID-19 pandemic, the summer semester of 2020 poses a huge challenge for lecturers and students of application-related seminars in the field of “cooking skills”. Proven presence concepts had to be redesigned to digital teaching. This article aims to demonstrate a digital concept that allows students to acquire “cooking skills” based on largely self-regulated learning.

**Keywords:** digital teaching, cooking skills, self-regulated learning, health education

---

## **1 Einleitung**

Aufgrund der Covid-19 Pandemie und des damit verbundenen Lockdowns im Frühjahr 2020, konnte das Sommersemester 2020 im Bachelorstudiengang Gesundheitspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg nicht wie ursprünglich geplant durchgeführt werden. Insbesondere anwendungsorientierte Lehrveranstaltungen mussten in kurzer Zeit so umstrukturiert und konzipiert werden, dass auch ohne Präsenzlehre die erforderlichen Kompetenzen von den Studierenden erworben werden konnten. Dies erforderte eine sorgfältige Planung, das Aufbrechen vorhandener Lehrkonzeptionen und die Neukonzeption digitaler Versionen. Theoriebasierte Seminare konnten synchron über Videokonferenzen oder asynchron über vertonte Präsentationen oder terminierte Arbeitsaufträge gestaltet werden. Für anwendungsorientierte Seminare bestand die Schwierigkeit, die Studierenden bei fachpraktischen Aufgaben, insbesondere beim Kompetenzaufbau bei der Nahrungszubereitung, ohne

Präsenz gezielt zu unterstützen und Reflexionsprozesse in Gang zu bringen. Dies verlangte eine engmaschige Begleitung dieser Aufgaben. Das hierzu entwickelte Konzept, seine Umsetzung und Evaluation werden in diesem Artikel vorgestellt.

## 2 Zielgruppe und Rahmenbedingungen

Der Bachelorstudiengang Gesundheitspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg wird seit über 10 Jahren angeboten. Dabei wird die Gesundheitspädagogik als Disziplin gesehen, die verhaltens- und verhältnisbezogene Maßnahmen kreiert, evaluiert und einsetzt (Pädagogische Hochschule Freiburg, 2020). Handlungsfelder sind Ernährung und Bewegung, psychische Störungen und körperliche Gesundheit. Diese Handlungsfelder sind in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Intervention und Rehabilitation verortet. Da bei der Planung von gesundheitspädagogischen Maßnahmen neben den gesundheitlichen Aspekten auch soziale, ethische und kulturelle Gesichtspunkte zu berücksichtigen sind, gelten Evidenzbasierung und Wissenschaftlichkeit sowie ein mehrperspektivisches Verständnis von Gesundheit und Krankheit als Voraussetzungen für adäquates gesundheitspädagogisches Handeln. Das didaktische Konzept des Studiengangs umfasst verschiedene Prinzipien, von denen einige in dem hier vorgestellten Seminar einbezogen werden. Handlungsorientierung, exemplarisches Lernen, selbstgesteuertes Lernen, Bezug zur Berufspraxis und Mehrperspektivität können in dem Seminar berücksichtigt werden (Pädagogische Hochschule Freiburg, 2020).

Die in diesem Artikel vorgestellte Lehrveranstaltung mit dem Titel „Gesundheitsressource Kochkunst und Esskultur“ befindet sich im Studienverlauf im zweiten Fachsemester. Eine Besonderheit des betreffenden Studienkollektivs des Sommersemesters 2020 war die deutlich höhere Studierendenzahl im Vergleich zu regulären Kohorten. Aus diesem Grund wurden die Studierenden für das betreffende Seminar in sechs Gruppen aufgeteilt und zwei Lehrpersonen waren für die Betreuung der Gruppen zuständig.

Das Seminar ist Teil des Moduls „Handlungsfelder: Bewegung und Ernährung“, welches sowohl theoretische als auch praxisorientierte Anteile umfasst. Es ist dabei explizit anwendungsorientiert ausgerichtet. Laut Modulhandbuch soll durch das Seminar erreicht werden, dass die Studierenden über ausgewählte fachpraktisch relevante Fertigkeiten der Bereiche Ernährung verfügen, grundlegende Ernährungskonzepte bewerten sowie deren Relevanz für die Gesundheitsförderung, Prävention, Kuration und Rehabilitation beschreiben können. Weiterhin wird angestrebt, dass die Studierenden Maßnahmen entwickeln können, die Ernährungsverhalten für Adressatengruppen modifizieren und dabei ausgewählte Konzeptionen berücksichtigen. Dabei sollen einschlägige Methoden der Ernährungsplanung angewendet und auf ihre Wirksamkeit überprüft werden. Außerdem sollen die Studierende nach dem Seminar alters- und situationsbezogene Ernährungsempfehlungen

geben können. Die praktische Nahrungszubereitung ist mit den Schlagworten „Techniken der Nahrungszubereitung, cooking skills und Esskultur“ im Modulhandbuch explizit angesprochen (Pädagogische Hochschule Freiburg, 2020).

Unter regulären Bedingungen findet das Seminar in Präsenz in der Lehrküche der Pädagogischen Hochschule Freiburg statt, um gerade auch den fachpraktischen Ansprüchen gerecht zu werden. Aufgrund der gesetzlichen und hochschulinternen Vorgaben konnte dies im Sommersemester 2020 nicht wie gewohnt umgesetzt werden und das Seminar fand ausschließlich digital statt.

### **3 Theoretischer Hintergrund und Stand der Forschung**

Das Seminar „Gesundheitsressource Kochkunst und Esskultur“ spricht von der Möglichkeit der „Kochkunst“ als „Gesundheitsressource“ und verfolgt somit einen interdisziplinären kultur-, sozial- und naturwissenschaftlichen Ansatz innerhalb der Gesundheitspädagogik (Heindl, 2008). Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Nahrungszubereitung werden hierbei als Teile von „food literacy“ aufgefasst, die es den Menschen ermöglichen, „den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten“ (Bundeszentrum für Ernährung [BZfE], 2020a, S. 5). Auch in internationalen Begriffsbestimmungen von food literacy wird auf die Notwendigkeit von „(cooking) skills“ verwiesen (Vaitkeviciute et al., 2015; Vidgen & Gallegos, 2014).

Blickt man vor allem auf gesundheitlich-naturwissenschaftliche Aspekte der Nahrungszubereitung, so zeigt eine US-amerikanische Übersichtsarbeit aussichtsreiche Effekte (Asher et al., 2020). Asher et al. (2020) legen dar, dass die Nahrungszubereitung aus Grundzutaten zu Hause den Gesundheitswert der verzehrten Speisen deutlich erhöht und gehen danach auf die mangelnden Lernmöglichkeiten der „cooking skills“ beispielsweise in Schulen ein (Asher et al., 2020). Überträgt man diese Gedanken auf Deutschland, so fällt auf, dass es in den Bundesländern Deutschlands kein verbindliches Schulfach für alle Heranwachsenden gibt, das die anwendungsorientierte Nahrungszubereitung umfasst. Asher et al. (2020) erwähnen etliche Studien, die verdeutlichen, dass mangelnde „cooking skills“ zu Hause zu einer nicht-bedarfsgerechten Ernährungsform der (erwachsenen) Kinder führen. Somit wird der Bedarf deutlich, genau an dieser Stelle gesundheitspädagogische Angebote zu offerieren.

Angeichts der Notwendigkeit, das betreffende Seminar mittels digitaler Medien durchzuführen, war Verantwortungsbewusstsein der Studierenden für den eigenen Lernprozess gefordert, da sie eigenverantwortlich und weitgehend selbstreguliert arbeiten mussten. Wie die Literatur aufzeigt, stellt das selbstregulierte Lernhandeln für Studierende eine nennenswerte Herausforderung dar und ist gleichzeitig eine relevante Voraussetzung für ein Hochschulstudium (Schober et al., 2016; Zimmerman & Schunk, 2011). In diesem Zusammenhang stellt sich für

Hochschuldozierende die Frage, wie selbstreguliertes Lernen im Setting Hochschule didaktisch unterstützt und gefördert werden kann. In der Literatur wird diesbezüglich von direkter und indirekter Förderung selbstregulierten Lernens gesprochen (Gerholz, 2012). Während direkte Ansätze das Einüben von Strategien zum selbstregulierten Lernen fokussieren, liegt der Schwerpunkt bei indirekten Förderansätzen auf der Gestaltung der Lernumgebung. Dabei werden idealerweise Studierenden Möglichkeiten zur aktiven Selbstregulation angeboten und die Lernumgebungen so ausgestaltet, dass sie das eigenverantwortliche Lernhandeln unterstützen. Eine besondere Herausforderung stellt in diesem Zusammenhang die entsprechende Ausgestaltung des Lernsettings in digitaler Form dar. Als wichtige Elemente einer solchen digitalen Lernumgebung werden in der Literatur die Ausgestaltung der Lernumgebung unter Berücksichtigung digitaler Medien, die Beachtung verschiedener Formen digitaler Lehr- und Lernsettings sowie die Ermöglichung von orts- und zeitunabhängigem Lernen durch z.B. die Verwendung von videobasierten Medien genannt (Häfele & Maier-Häfele, 2020; Keller et al., 2021). Im nachfolgenden Abschnitt wird auf die Lernumgebung des hier vorgestellten Seminars eingegangen.

## 4 Die Gestaltung des Online-Seminars

Das hier dargestellte digitale Konzept umfasst die logische Abfolge des Kompetenzaufbaus mit Hilfe von vertonten Präsentationen und darauf aufbauenden anwendungsbezogenen Aufgaben, die asynchron durchgeführt wurden. Jede Seminareinheit befasste sich mit ernährungsphysiologischen Schwerpunkten aus dem Bereich der anwendungsbezogenen Ernährungsbildung, wie beispielsweise Verluste von Nährstoffen bei verschiedenen Garverfahren (Schlich & Schlich, 2013a, 2013b) oder geeignete Fette für bestimmte Speisen. Die Unterlagen wurden den Studierenden über die Lernplattform ILIAS (Suittenpointner & Kunkel, 2018) zugänglich gemacht. Dabei wurden vielfältige Funktionen von ILIAS genutzt, z.B. die Möglichkeit, die Erfüllung von Aufgaben als „Einreichungsaufgabe“ individuell für Kleingruppen zu terminieren. Diese anwendungsorientierten Aufgaben wurden eigenverantwortlich von den Studierenden in ihrem privaten Umfeld durchgeführt, mit Texten und Fotos dokumentiert und reflektiert. Die Dozierenden gaben hierzu für jede einzelne Anwendung per E-Mail individuelles Feedback.

### 4.1 Übersicht ILIAS-Kursraum

Eine Lernplattform wird auch als „Lernumgebung im virtuellen Raum“ bezeichnet (Häfele & Maier-Häfele, 2020). Die Pädagogische Hochschule Freiburg setzt seit einigen Jahren die Open-Source-Lernplattform ILIAS ein, welche vielerlei Möglichkeiten für die Online-Lehre bietet (Suittenpointner & Kunkel, 2018).

ILIAS bietet vielfältige Funktionsauswahlmöglichkeiten, wie das Anlegen von Sitzungen, das Einrichten von Foren und das Erstellen von Einreichungsaufgaben. Im Rahmen des hier vorgestellten Seminars wurden z.B. die Seminartermine mit Hilfe von Ordnern strukturiert und einzelne Seminarinhalte als Dateien abgespeichert. Zusätzliche weiterführende Informationen und Literatur wurden, soweit vorhanden, als Weblinks angelegt. Die zu erledigenden Arbeitsaufträge wurden mit Hilfe des Einreichungstools organisiert.

### **4.2 Aufbau des ILIAS-Kursraumes**

Für das hier vorgestellte Seminar gestalteten die Dozierenden einen individuellen ILIAS-Kursraum. In diesem wurden für die Studierenden alle für das Seminar notwendigen Informationen, Anleitungen und Arbeitsmaterialien hochgeladen. Zudem diente der ILIAS-Kurs als Kommunikationsmedium.

Auf der Startseite begrüßte die Studierenden ein kurzes Anschreiben mit Erläuterungen zum Aufbau des Kursraumes. Als Eyecatcher wurde zusätzlich eine ansprechende Abbildung von Lebensmitteln eingefügt.

Direkt unter dem Begrüßungsschreiben konnten die Studierenden weitere allgemeine Informationen zum Ablauf des Seminars und über die Lerninhalte finden. Diese orientieren sich am Modulhandbuch und wurden den Studierenden folgendermaßen aufgelistet: Kennenlernen und Anwendung verschiedener Garverfahren und Küchentechniken; Systematisierung ausgewählter Lebensmittelgruppen; Beurteilung der ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Bedeutung der Lebensmittelgruppen; Beurteilung der verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten.

Um die Übersichtlichkeit der Kursseite zu erhöhen, wurden die Informationen zum Ablauf und zu den Lerninhalten als sogenanntes Akkordeon eingestellt und konnten bei Bedarf auf- und zugeklappt werden.

Unter diesen allgemeinen Informationen fanden die Studierenden dann die konkreten Inhalte der einzelnen Seminarthemen. Diese waren chronologisch sortiert und wurden zu vorab festgelegten Zeitfenstern hochgeladen. Zu jedem einzelnen Seminartermin gab es verschiedene Anleitungen, vertonte PowerPoint-Präsentationen, Aufgabenstellungen und weitere Informationen asynchron für alle verfügbar. Dies ermöglichte den Studierenden ein zeit- und ortsunabhängiges Erlernen und Bearbeiten der Seminarinhalte.

### **4.3 Ablauf und Inhalt des Seminars**

Die regulären Seminartermine lagen ursprünglich für die Seminargruppen 1 und 2 mittwochvormittags, für die Gruppen 3 und 4 freitagvormittags und für die Gruppen 5 und 6 freitagnachmittags jeweils in einem Zeitfenster von vier Stunden. Diese zeitliche Vorgabe sollte bei der Terminierung der Aufgaben eingehalten werden, damit die Studierenden innerhalb der dafür vorgesehenen Zeit arbeiten konnten.

Prämisse war, den Studierenden ein gutes Zeitmanagement zu ermöglichen und einen überschaubaren Workload abzuverlangen. Daher wurden die vertonten PowerPoint-Präsentationen mit den theoretischen Seminarinhalten und weiterführende Unterlagen am Anfang der jeweiligen Woche für alle zeitgleich asynchron hochgeladen. In separat angelegten Gruppenordnern wurden die Arbeitsaufträge zur Verfügung gestellt. Der Zeitpunkt der Öffnung der Aufgaben orientierte sich an den regulären Seminarterminen. Somit konnte sichergestellt werden, dass die Studierenden in ihren eigentlichen Zeitfenstern arbeiten konnten. Es war aber auch möglich zu einem späteren Zeitpunkt (innerhalb von 14 Tagen) die Aufgaben zu erledigen.

Die zu erlernenden Techniken der Nahrungszubereitung (Andreä & Gomm, 2010; Schlich & Schlich, 2013a, 2013b) wurden in Form von vertonten PowerPoint-Präsentationen erläutert. Zur Veranschaulichung einzelner Küchentechniken konnten zusätzlich Links (Bundeszentrum für Ernährung [BZfE], 2020b) im ILIAS-Kurs genutzt werden. Zudem wurden Lebensmittelgruppen und insbesondere Lebensmittel, die im weiteren Seminarverlauf in den Rezepten verwendet wurden, sowohl aus warenkundlicher als auch aus gesundheitlicher Sicht mit vertonten PowerPoint-Präsentationen thematisiert. Dabei wurde stets der Bezug zu den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung (DGE, 2017) und den Empfehlungen des DGE-Ernährungskreises (DGE, 2019) hergestellt. Als Beispiel wurden beim Thema Fette die von der DGE empfohlenen Mengen dargelegt sowie die aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugenden pflanzlichen Öle aufgegriffen und hinsichtlich ihrer Fettsäurezusammensetzung erläutert. Außerdem wurde an relevanten Stellen auf bestimmte Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Senioren) besonders eingegangen. Ein Beispiel dafür ist, worauf Schwangere beim Verzehr von Fleisch und Fisch achten sollten.

Mit Unterstützung der genannten Medien und Materialien (Präsentationen, Erklärvideos etc.) bereiteten die Studierenden ausgewählte zur Verfügung gestellte Rezepte eigenständig zu Hause zu. Um das materiell-technische Handeln der Studierenden zu reflektieren, wurde zu jeder praktischen Einheit ein Dokumentationsbogen erstellt, in dem das Vorgehen beschrieben werden sollte. Zudem sollten Schwierigkeiten oder besonders gut gelungene Situationen festgehalten und die Arbeitsschritte mittels Fotos dokumentiert werden. Zusätzlich gab es inhaltliche Fragen, die eine Verknüpfung der theoretischen Inhalte mit dem praktischen Handeln ermöglichte, um somit die Speisen aus ernährungsphysiologischer Sicht zu beurteilen oder deren Eignung für eine bestimmte Zielgruppe zu diskutieren. Weiter wurden Möglichkeiten der ernährungsphysiologischen Optimierung der zubereiteten Speisen thematisiert. Alle Studierenden erhielten zu jeder eingereichten Dokumentation ein individuelles schriftliches Feedback durch die Dozierenden, um die zu erlangenden Kompetenzen umfassend zu fördern. Hierfür wurde die Feedback-Funktion im Einreichungstool von ILIAS verwendet.

## | Digitale Vermittlung von „cooking skills“

Aufkommende Fragen, welche sich sowohl auf theoretische wie auch auf praktische Inhalte bezogen, konnten von den Studierenden jederzeit ins Forum gestellt werden und wurden zeitnah von einer der beiden Dozierenden beantwortet.

Zusammenfassend beinhaltete das Seminar eine gezielte Mischung aus verschiedenen didaktischen Medien, Materialien und Kommunikationsformen. Um ein diversitätssensibles, zeit- und ortsunabhängiges Lernen zu ermöglichen, wurde das Seminar asynchron durchgeführt. Abbildung 1 zeigt den groben Ablauf des Seminars nochmals in schematischer Übersicht.

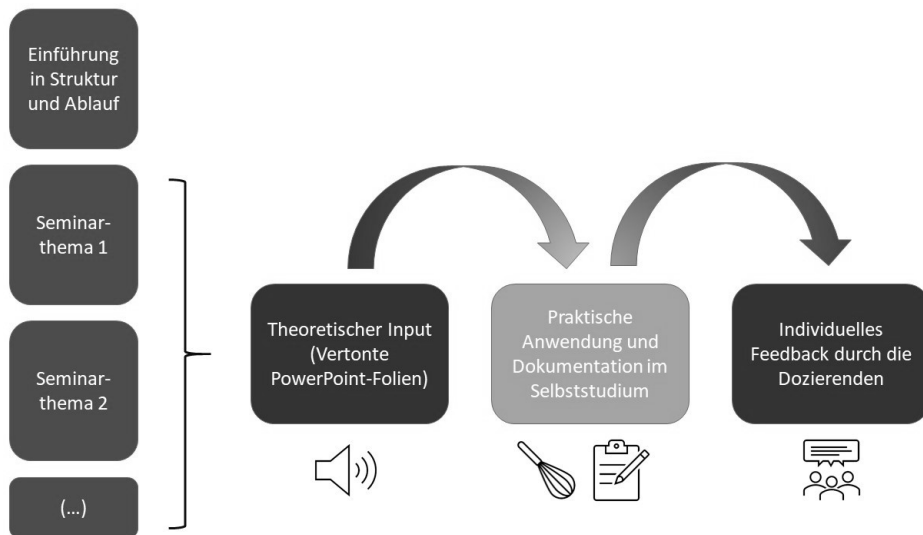


Abb. 1: Schematischer Ablauf des Seminars (Quelle: eigene Darstellung)

## 5 Evaluation der Veranstaltung

Zum Ende des Sommersemesters wurde über die Stabsstelle Qualitätssicherung der Pädagogischen Hochschule Freiburg eine zentrale Lehrveranstaltungsevaluation durchgeführt. Die Evaluierungskommission entwickelte hierfür in Abstimmung mit der Stabsstelle einen Online-Fragebogen, der erstmals auch spezifische Fragen zur Online-Lehre enthielt. Die Inhalte der Befragung umfassten Gründe für die Teilnahme an der Veranstaltung, Didaktik und Interaktion der Dozierenden, Struktur und Aufbau der Veranstaltung, Veranstaltungscharakter, Medien und Materialien, persönliche Motivation der Studierenden, Lernerfolg, spezifische Fragen zur Online-Lehre und eine Gesamteinschätzung der Veranstaltung. Fast jeder dieser Aspekte umfasste mehrere Unterfragen jeweils mit den Antwortmöglichkeiten von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft völlig zu“. Darüber hinaus konnten die Studierenden optionale Freitextfelder nutzen, um weitere Fragen hinsichtlich der digitalen Lehrformate und



Online-Tools, des Lernerfolgs, möglichen Erschwernissen und Verbesserungsvorschlägen zu beantworten.

Die Studierenden erhielten am 15.06.2020 gruppenweise von der jeweils zuständigen Dozierenden einen Link zum Evaluationsbogen mit der freundlichen Bitte diesen bis zur zentral festgelegten Frist am 19.06.2020 auszufüllen. Die Auswertung fand ebenfalls zentral und webbasiert unter Verwendung der Software Unizensus von Blubbsoft (Blubbsoft GmbH) statt. Sofern eine ausreichende Teilnahme zu verzeichnen war, erhielten die Dozierenden ab dem 22.06.20 die Ergebnisberichte per E-Mail.

Für die hier vorgestellte Lehrveranstaltung betrug die Rücklaufquote der zentralen Lehrveranstaltungsevaluation 57,6 %.

Im Folgenden wird auf die Evaluationsergebnisse eingegangen, die zur kritischen Reflexion der Veranstaltung und insbesondere in Bezug auf das Konzept des selbstregulierten Lernens von Bedeutung sind. Dabei werden die Evaluationsergebnisse zusammengefasst und in Tabelle 1 dargestellt. Da nicht alle Items von allen Studierenden gleichermaßen beantwortet wurden, werden die Ergebnisse in absoluten Zahlen angegeben.

Der Block zu Didaktik und Interaktion umfasste die Fragen, ob die Lehrperson komplexe Inhalte verständlich darstellt bzw. verständlich aufbereitet, ob sie auf Fragen und Anmerkungen der Studierenden eingeht und ob der Umgang wertschätzend ist. Der Großteil der Befragten gab bei allen drei Fragen an, dass dies völlig zutrifft.

In Bezug auf Struktur und Aufbau wurde erfragt, inwieweit die zeitliche Einteilung der einzelnen Sitzungen den Inhalten und Zielen angemessen ist und ob die Veranstaltung nachvollziehbar strukturiert ist. Auch hier gab der überwiegende Teil der Befragten an, dass dies völlig zutreffend ist. Es gab nur wenige Ausnahmen, die die zeitliche Einteilung der Sitzungen bezüglich der Inhalte und Ziele als eher nicht angemessen empfunden haben.

Der Fragenblock zum Charakter der Veranstaltung umfasste die Aspekte Anforderungen, Anzahl der Veranstaltungsinhalte, Tempo und Arbeitsaufwand. Die meisten der Befragten kreuzten bei allen genannten Aspekten die Antwortkategorie „teils-teils“ an, was einem angemessenen Veranstaltungscharakter entspricht.

Hinsichtlich Medien und Materialien wurde gefragt, ob die eingesetzten Medien den Themen angemessen sind, ausreichend Lernmaterialien zur Verfügung gestellt werden und die veranstaltungsbegleitenden Materialien insgesamt gut verständlich sind. Dies wurde von fast allen Studierenden mit „trifft eher zu“ oder „trifft völlig zu“ beantwortet.

Im Fragenkomplex zur persönlichen Motivation der Studierenden wurden die Studierenden gefragt, ob sie in den Sitzungen bisher aktiv mitgearbeitet haben, ihnen die Beschäftigung mit den Veranstaltungsinhalten Freude bereitet und ob ihre persönliche Motivation zur Mitarbeit seit Beginn der Veranstaltung deutlich

abgenommen hat. Mit nur vereinzelten Ausnahmen gaben alle Studierende eine aktive Mitarbeit an. Den meisten Studierenden bereiteten die Veranstaltungsinhalte Freude. Bei ein paar wenigen Studierenden hat die Motivation im Laufe des Semesters abgenommen, ein Großteil war auch weiterhin motiviert.

Die Fragen nach dem Lernerfolg, der Überzeugung, dass das Gelernte für die Zukunft wichtig sein wird und ob wesentliche Inhalte der Veranstaltung anderen Personen erklärt werden könnten, wurde überwiegend positiv beantwortet. Nur einzelne Studierende gaben an, eher weniger in der Veranstaltung gelernt zu haben.

Die Fragen im Block zu Spezifisches zur Online-Lehre umfassten die Aspekte, inwiefern die persönliche technische Ausstattung sowie die technischen Kenntnisse ausreichend sind, um planmäßig an der Veranstaltung teilzunehmen. Weiter wurde erfragt, ob die eingesetzten Online-Tools bezogen auf die Veranstaltungsart angemessen sind, der Online-Kurs zur Veranstaltung die eigene Arbeitsorganisation unterstützt und ob die Umsetzung der Veranstaltung in digitaler Form für die Studierenden eine echte Alternative zur Präsenzlehre darstellt. Die technische Ausstattung und Kenntnisse waren überwiegend ausreichend vorhanden. Auch empfand der Großteil der Befragten die eingesetzten Online-Tools als angemessen und die eigene Arbeitsorganisation wurde weitestgehend gut bis sehr gut unterstützt. Die Frage nach der Alternative zur Präsenzlehre ergab ein heterogenes Bild und lässt keinen eindeutigen Schluss zu. Während für einen Teil der Studierenden das Online-Format durchaus eine echte Alternative zur Präsenzlehre darstellt, gibt ein nicht unbedeutender Anteil an Befragten an, dass dies für sie nicht zutrifft.

Bei der Gesamteinschätzung gaben bis auf zwei Ausnahmen alle Studierende an, mit der Veranstaltung (sehr) zufrieden zu sein. Der Großteil der Befragten kreuzte dabei die Antwortkategorie „trifft völlig zu“ an.

Tab. 1: Übersicht der Evaluationsergebnisse (N=53), Angaben in absoluten Zahlen (Quelle: eigene Darstellung)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teils teils zu	trifft eher zu	trifft völlig zu
<b>Didaktik und Interaktion</b>					
Komplexe Inhalte verständlich	0	0	0	13	38
Auf Fragen wird eingegangen	0	0	2	6	41
Lehrperson ist wertschätzend	0	0	1	3	44
<b>Struktur und Aufbau der Veranstaltung</b>					
Zeitliche Einteilung angemessen.	0	2	0	15	35
Nachvollziehbar strukturiert	0	0	0	9	43
<b>Medien und Materialien</b>					
Medien sind angemessen	0	0	1	27	23
Lernmaterialien sind ausreichend	0	0	3	4	6
Materialien sind gut verständlich	0	0	2	16	32
<b>Persönliche Motivation der Studierenden</b>					
Aktive Mitarbeit	0	0	2	15	35
Freude an Inhalten	0	2	2	15	30
Motivation hat nachgelassen	16	24	7	3	2
<b>Lernerfolg</b>					
In Veranstaltung viel gelernt	1	3	12	25	10
Gelerntes ist zukünftig wichtig	0	2	6	24	19
Inhalte können erklärt werden	0	0	12	34	15
<b>Spezifisches zur Onlinelehre</b>					
Techn. Ausstattung ausreichend	0	2	2	14	34
Techn. Kenntnisse ausreichend	0	0	3	10	39
Online-Tools sind angemessen	1	0	2	15	34
Online-Kurs unterstützt eigene Arbeitsorganisation	1	2	4	22	21
Digitale Form ist echte Alternative zur Präsenzlehre	12	11	12	7	9
<b>Gesamteinschätzung</b>					
Insgesamt bin ich mit dieser Veranstaltung sehr zufrieden.	0	0	2	18	29

Bei der Frage, welche digitalen Lehrformate und Online-Tools aus Sicht der Studierenden bei dieser Veranstaltung auch zukünftig beibehalten werden sollten, war die häufigste Antwort die bereitgestellten vertonten PowerPoint-Präsentationen.

Aus Sicht der Studierenden wurde am meisten durch das selbstständige Zubereiten der zur Verfügung gestellten Rezepte und die anschließenden individuellen Rückmeldungen gelernt. Die praktische Umsetzung der theoretischen Inhalte wurde von einer Vielzahl der Studierenden als lehrreich hervorgehoben. Als erschwerend wurde dagegen angemerkt, dass die Veranstaltung nicht in Präsenz durchgeführt werden konnte und der direkte persönliche Austausch gefehlt hat. Die formulierten Verbesserungsvorschläge bezogen sich im Wesentlichen auf technische Aspekte bzw. auf das Format in dem die vertonten PowerPoint-Folien zur Verfügung gestellt wurden.

## 6 Diskussion

Insgesamt waren die Studierenden mit allen erfragten Aspekten des Seminars, insbesondere jedoch mit der didaktischen Gestaltung, der Seminarstruktur und den Inhalten sehr zufrieden. Die asynchrone Form unterstützte das selbstregulierte Lernen, wobei vor allem die individuellen und konstruktiven Rückmeldungen aus Sicht der Studierenden den Lernzuwachs wie auch die Motivation für das Seminar förderten. Dass die Motivation bis zum Semesterende beibehalten werden konnte, hängt vermutlich auch maßgeblich mit den regelmäßigen individuellen Rückmeldungen zusammen.

Einzelne Studierende gaben im Zuge der Evaluation an, nur wenig im Seminar gelernt zu haben. Dies könnte möglicherweise an ihren individuellen Vorerfahrungen oder an bereits vorhandenem Fachwissen liegen. Teilweise wurde eine erhebliche Vorbildung im Bereich der Nahrungszubereitung in den Dokumentationen deutlich. Konkrete Daten wurden hierzu jedoch nicht erhoben.

Der in Gerholz (2012) aufgeführte indirekte Förderansatz selbstregulierten Lernens, kommt in der in diesem Artikel vorgestellten Lehrveranstaltung zum Tragen. Durch den Aufbau und Inhalt des ILIAS-Kursraumes wurde eine hochstrukturierte digitale Lernumgebung geschaffen. Zudem erhielten die Studierenden durch die Seminarstruktur und der Arbeitsaufträge die Möglichkeit ihren eigenen Lernprozess eigenständig aktiv zu gestalten. Die individuelle Gestaltungsmöglichkeit wurde zudem durch die freie Wahl der zuzubereitenden Speisen aus einem vorgegebenen Fundus sowie der Möglichkeit der Abwandlung und kreativen Umsetzung der Rezepte gefördert. Dies sollte die Studierenden zusätzlich zur aktiven Beteiligung am Seminar motivieren.

Eine Limitation des hier vorgestellten Konzepts stellen die sehr zeitintensiven individuellen Rückmeldungen dar, da diese nur mit entsprechendem Aufwand der Dozierenden zu leisten sind. Auch das ausschließlich asynchrone Format geht mit

verschiedenen Vor- und Nachteilen einher. Als vorteilhaft anzusehen ist, dass durch dieses Lernformat ermöglicht wurde, dass die Studierenden die Veranstaltungsinhalte und Aufgaben zu selbst gewählten Zeiten bearbeiten konnten. Der vorab festgelegte Zeitplan und die Seminarstruktur sowie das zeitgebundene Hochladen der Inhalte und Abgaben gab einen fest planbaren Zeitrahmen vor. Innerhalb dieses Zeitrahmens gab es allerdings eine große Flexibilität für die eigenständige Organisation des Lernprozesses und das individuelle Arbeitstempo.

Als Nachteil kann der fehlende direkte, persönliche Kontakt zu den Studierenden angesehen werden, da keine synchronen Videokonferenzen durchgeführt wurden. Dies wäre vor allem hinsichtlich der Klausurvorbereitung sehr zielführend gewesen, um eventuelle Unsicherheiten rechtzeitig ausräumen zu können. Mit Blick auf die „Kulinaristik“, die im Titel des Seminars genannt wird, ist zu sagen, dass esskulturelle Gesichtspunkte ebenso wie Rückmeldungen hinsichtlich sensorischer Aspekte beim Essen im Rahmen des digitalen Lernens nicht in dem Maße gestützt werden konnten, wie dies in der Präsenzlehre möglich gewesen wäre. Die Nahrungszubereitung als umfassende Gesundheitsressource ist im Kontext des digitalen Lernens deutlich konzentriert worden auf den Aufbau natur- und sozialwissenschaftlicher Kenntnisse, Fähigkeiten und „cooking skills“.

## 7 Ausblick und Schlussfolgerungen

Rückblickend konnte das Seminar annäherungsweise die Anforderungen des Modulhandbuchs erfüllen und die Studierenden erfolgreich zur Prüfungsleistung führen. Die Lernenden fühlten sich gut darauf vorbereitet und konnten erfreuliche Leistungen erbringen. Die individuellen Rückmeldungen durch die Dozierenden waren zeitlich sehr aufwändig, leisteten jedoch auch aus Sicht der Dozierenden einen wesentlichen Beitrag zum selbstregulierten Kompetenzaufbau im Bereich der „cooking skills“ und dem Erhalt der Motivation über das gesamte Semester. Die individuellen situationsbezogenen Rückmeldungen in Präsenzveranstaltungen in Bezug auf Fertigkeiten, Sinneswahrnehmungen und die gemeinsame Gestaltung von Ess- und Mahlzeitenkultur sind jedoch durch kein ausführliches Feedback über eine E-Mail zu ersetzen. Das vorliegende Konzept kann folglich die Präsenzveranstaltungen mit Blick auf diese spezifischen Kompetenzen nicht vollkommen substituieren, liefert jedoch konstruktive Ansatzpunkte für die weitere Lehrentwicklung im digitalen Zeitalter.

## Literatur

- Andrä, J. & Gomm, U. (Hrsg.). (2010). *Lebensmittelverarbeitung im Haushalt* (aid, Bd. 3953). aid infodienst Ernährung Landwirtschaft Verbraucherschutz.
- Asher, R. C., Jakstas, T., Wolfson, J. A., Rose, A. J., Bucher, T., Lavelle, F., Dean, M., Duncanson, K., Innes, B., Burrows, T., Collins, C. E. & Shrewsbury, V. A. (2020). Cook-Ed™: A Model for Planning, Implementing and Evaluating Cooking Programs to Improve Diet and Health. *Nutrients*, 12(7).  
<https://doi.org/10.3390/nu12072011>
- Blubbsoft GmbH. *Evaluation von Lehrveranstaltungen ganz einfach*.  
<https://www.blubbsoft.de/Evaluation/Evaluationsprozess>
- Bundeszentrum für Ernährung. (2020a). *Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Food Literacy*. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).
- Bundeszentrum für Ernährung. (2020b). *Vorbereitungstechniken. Richtig vorbereitet ist halb gekocht*.  
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/zubereitung/vorbereitungstechniken/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2019). *Der DGE-Ernährungskreis – Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl*.  
<https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>
- Gerholz, K.-H. (2012). Selbstreguliertes Lernen in der Hochschule fördern – Lernkulturen gestalten. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 7(3), 60–73.  
<https://doi.org/10.3217/zfhe-7-03/07>
- Häfele, H. & Maier-Häfele, K. (2020). *101 Online-Seminarmethoden. Methoden und Strategien für die Online- und Blended-Learning-Seminarpraxis* (Edition Training aktuell). managerSeminare.
- Heindl, I. (2008). Kulinaristik und Allgemeinbildung. In A. Wierlacher & R. Bendix (Hrsg.), *Kulinaristik. Forschung – Lehre – Praxis* (Wissenschaftsforum Kulinaristik, Band 1, S. 129-146). LIT.
- Keller, K., Klinkhammer, D. & Rottlaender, E.-M. (2021). *Digitale Hochschullehre im Gesundheits- und Sozialwesen. Empirische Befunde zu Blended-Learning-Ansätzen* (essentials). Springer VS.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-31851-2>
- Pädagogische Hochschule Freiburg. (2020). *Bachelor Gesundheitspädagogik*.  
<https://www.ph-freiburg.de/studium/bachelorstudiengaenge/gesundheitspaedagogik.html>
- Schlich, E. & Schlich, M. (2013a). Garverfahren für pflanzliche Lebensmittel und deren Einfluss auf die Mikronährstoffe – Teil 1. *Ernährungs-Umschau*, (8), 31-34.

- Schlich, E. & Schlich, M. (2013b). Garverfahren für pflanzliche Lebensmittel und deren Einfluss auf die Mikronährstoffe – Teil 2. *Ernährungs-Umschau*, (9), 35-39.
- Schober, B., Jöstl, G., Klug, J., Wimmer, B., Spiel, C., Steuer, G., Schmitz, B., Ziegler, A. & Dresel, M. (2016). Kompetenzen zum Selbstregulierten Lernen an Hochschulen – Das Projekt PRO-SRL. In Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.), *Bildungsforschung 2020. Zwischen wissenschaftlicher Exzellenz und gesellschaftlicher Verantwortung* (S. 184-192). BMBF. [https://www.bmbf.de/upload\\_filestore/pub/Bildungsforschung\\_Band\\_42.pdf](https://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Bildungsforschung_Band_42.pdf)
- Suittenpointner, F. & Kunkel, M. (2018). *Benutzerdokumentation für ILIAS 5.3*. [https://docu.ilias.de/goto\\_docu\\_cat\\_6772.html](https://docu.ilias.de/goto_docu_cat_6772.html)
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E. & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649-658. <https://doi.org/10.1017/S1368980014000962>
- Vidgen, H. A. & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (Hrsg.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (Educational psychology handbook series, 1. publ). Routledge.

## Verfasserinnen

Sonja Huber und Dr. Christina Kleiser

Pädagogische Hochschule Freiburg  
Fachbereich Ernährung und Konsum  
Kunzenweg 21  
D-79117 Freiburg

E-Mail: [sonja.huber@ph-freiburg.de](mailto:sonja.huber@ph-freiburg.de) | [christina.kleiser@ph-freiburg.de](mailto:christina.kleiser@ph-freiburg.de)

Internet: <https://www.ph-freiburg.de/alltagskultur-bewegung-gesundheit.html>