

Systematisierung von Nudges (n. Sunstein 2014)	Beispiele für Nudges beim Essen und Trinken	Die zehn DGE-Regeln
Bequemlichkeit und Einfachheit	Bei den Mahlzeiten einen bunten attraktiven Salat in kleinen Schälchen vorportioniert platzieren (zum Beispiel am jeweiligen Essplatz).	Lebensmittelvielfalt genießen
Bequemlichkeit und Einfachheit	Obst und Gemüse schneiden und vorportioniert am Schulkiosk oder in der Mensa auf Augenhöhe bereitstellen.	Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
Default	Standardmäßig Vollkornmehl und Vollkornprodukte als Zutaten in Rezepturen festlegen und ggf. im Speiseplan ausschildern.	Vollkornprodukte wählen
Offenlegung von Informationen	Beim Frühstück und/oder in der Zwischenverpflegung ergänzend zu Butter und Marmelade zum Beispiel Quark als Brotaufstrich bereitstellen – kleiner Aufsteller dazu informiert über Nährwerte und Kalorien.	Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Soziale Normen	In der Gemeinschaftsverpflegung sowie im privaten Umfeld verwenden alle Rapsöl, da es auch zum Braten und Kochen geeignet ist, kann es in vielen Bereichen der Küche genutzt werden.	Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Default	Es werden nur leicht gesüßte Nachspeisen angeboten – bei Bedarf kann auf Nachfrage nachgesüßt werden.	Zucker und Salz einsparen
Default	Zum Essen wird standardmäßig ein Glas Wasser angeboten – auf aktive Nachfrage ist ein anderes Getränk zu erhalten. Kostenlose Trinkwasserspender runden das Angebot in der Schule ab.	Am besten Wasser trinken
Erinnerung	Memo in der Gemeinschafts- oder Lehrküche anbringen: Gemüse in wenig Wasser dünsten und vor dem Servieren mit wenig Olivenöl verfeinern.	Schonend zubereiten
Default	Standardmäßig werden Mahlzeiten ausschließlich am Tisch im Sitzen eingenommen und nicht mit einer anderen Nebenbeschäftigung verknüpft (zum Beispiel Handynutzung). Bei der Pausen- und Mittagsgestaltung ist hierfür auf eine entsprechende Rhythmisierung und einer Pausenzeit von mindestens 45 Minuten (optimalerweise Trennung von Essens- und Bewegungspausen) zu achten.	Achtsam essen und genießen
Erinnerung	Notizen und/oder Apps erinnern ans Spaziergehen und aktive Pausen. Erinnerungen können beispielsweise auch auf Monitoren, auf	Auf das Gewicht achten und in

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