

## **Gesunde Ernährung**

### **Problembeschreibung**

Das Ernährungsverhalten ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Es wird wesentlich in den ersten 10 Lebensjahren erlernt und gebildet. Frühzeitig im Leben erworbene Ernährungsrisiken (wie z.B. Übergewicht) haben einen nachhaltigen und nachteiligen Einfluss auf die Gesundheit im späteren Leben. Derzeit geht man in der EU25 von geschätzten 22 Millionen Kindern aus, die übergewichtig sind und von denen ca. 5,1 Millionen Kinder eine Fettleibigkeit aufweisen. Dabei können sich in der Kindheit geprägte Ernährungsgewohnheiten ins Erwachsenenalter fortsetzen und langfristig für Gesundheit und Krankheit mit bestimmend sein. Zahlreiche Krankheiten wie Herz-Kreislauf Erkrankungen und Diabetes stehen mit einer zu reichhaltigen oder falschen Ernährung in Zusammenhang. Ein klarer Risikofaktor für falsches Essverhalten ist das Auslassen oder die unregelmäßige Einnahme von Mahlzeiten. Unter gesunder Ernährung wird eine regelmäßige, abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost verstanden. In aller Regel nimmt das Elternhaus entscheidenden Einfluss auf das Essverhalten des Kindes. Deshalb sollte vor allem die Elternkompetenz in Ernährungsfragen gestärkt werden, um ein gesundes Essverhalten von Kindern zu fördern.

### **Bedeutung für Schule und Gesundheit**

Im Rahmen der Befragung der DAK-Initiative an bundesweit 20 Schulen wurde erfasst, dass jede/r dritte Schüler\_in (31,1 %) selten oder nie zu Hause frühstückt und weitere 10% nur an ein oder zwei Tagen in der Woche.

Die Gründe, ein Frühstück auszulassen, können sehr unterschiedlich sein und zum Beispiel in Zusammenhang mit persönlichen Vorlieben oder Diätversuchen stehen. Es ist auch denkbar, dass einige Eltern kein Frühstück bereitstellen. Die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit kann durch unzureichende oder falsche Ernährung beeinträchtigt werden und sich damit in den Schulleistungen widerspiegeln.

Die Relevanz des Themas und der dringende Handlungsbedarf im Bereich Ernährung zeigen sich beispielsweise in der Reaktion der Europäischen Union, die seit 2009 das europaweite EU-Schulobstprogramm fördert sowie beispielsweise durch gezielte Angebote von Schulfrühstück in Schulen.

### **Ansatzpunkte zur Arbeit am Thema**

Die Empfehlungen von kinderärztlichen Ernährungsexperten lassen sich auf einen kurzen Nenner bringen: Kinder brauchen eine abwechslungsreiche Mischkost. Das bedeutet wenig Fleisch, Fett und Zucker, damit auch weniger Kalorien, dafür viel pflanzliche Nahrungsmittel wie z.B. Getreide, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse und damit Ballaststoffe und reichlich Vitamine. Weiterhin gilt; je umfassender ein Nahrungsmittel verarbeitet wurde, beispielsweise zu einem Fertiggericht oder Fastfood, desto geringer ist der Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen und die Energiedichte ist häufig doppelt so hoch wie in der empfohlenen Mischkost.

Trotz des oftmals vorhandenen Wissens was gesunde Lebensmittel auszeichnet sowie dem Wissen um den kontinuierlichen Bedarf an Flüssigkeit, ist die Umsetzung eines gesunden Ernährungsverhaltens nicht einfach. Häufig mangelt es bei der Ernährung an Gemüse und Obst, stattdessen bekommen viele Kinder zu früh und zu reichlich Fleisch und Süßigkeiten. Die Hälfte der Kinder trinkt zu wenig (EsKiMo Studie im Rahmen von KiGGS, 2006).

Neben der Familie bietet die Schule vor allem im Rahmen von Ganztagschulen ein gutes Setting, um das Thema Ernährung einzubinden. Eine effektive Ernährungsbildung sollte neben theoretischem Wissen über die Bedeutung einer abwechslungsreichen Mischkost vor allem praktische Kompetenzen und Fertigkeiten wie beispielsweise die Mahlzeitenplanung und -zubereitung vermitteln. Dazu gehört auch eine kritische Auseinandersetzung mit Lebensmittelwerbung und -marketing (Kiggs, 2009; 106). Darüber hinaus kritisieren Schüler\_innen ihre Schulverpflegung; Zu laut, zu unausgewogen, zu wenig in den Schulalltag integriert – so lautet ihr Urteil in der Nestlé Studie. Schulen sollten kritisch prüfen inwieweit gesunde Frühstücks- bzw. Mittagsangebote sowie förderliche Trinkmöglichkeiten in der Lebenswelt Schule bestehen und welchen Einfluss (nicht) vorhandene Angebote auf die Ernährungsgewohnheiten der Schüler\_innen haben.

### **Hinweise zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten (Ernährungs-Umschau 3/08)**

- Mahlzeiten sollten in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel und sollten ihren Einfluss mitdenken.
- Kinder sollten so früh wie möglich an die natürliche Geschmacksvielfalt der herkömmlichen Lebensmittel gewöhnt werden.
- Eine anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal.
- Durch wiederholtes Probieren lässt sich eine Akzeptanz von ursprünglich abgelehnten Geschmäckern erreichen.
- Kindern sollte eine breite Palette von Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte angeboten werden.

- Ein Verbot bestimmter Lebensmittel wie Süßwaren erhöht deren Attraktivität.
- Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen (z. B. Gemüse), führt zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel.
- Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, wie viel sie essen und sich dabei nach ihrem Hunger-/Sättigungsgefühl richten.
- Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte (z. B. Süßwaren) sollten nicht als Belohnung verwendet werden.

## Materialien, Programme und Literatur für die Arbeit am Thema

### Materialien und Programme

- *Die Initiative "Trinken im Unterricht"*

Viele Kinder trinken zu wenig und damit sinkt ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Da im Unterricht das Trinken häufig verboten ist, wurde im Jahr 2004 die Initiative "Trinken im Unterricht" ins Leben gerufen. Es werden kostenlose Fortbildungen für Lehrkräfte an den Schulen angeboten. Auf der Website <http://www.trinken-im-unterricht.de> können kostenlose Informationsmaterialien für Lehrkräfte und Eltern eingesehen werden.

Eine praktische Möglichkeit für Schulen besteht im Bereitstellen von Wasser möglichst aus leitungsgebundenen Trinkwasserspendern. Dies kann helfen, die Flüssigkeitsaufnahme bei Schüler\_innen zu steigern und dazu beitragen, dass kühles Trinkwasser den ungesünderen gezuckerten Alternativen vorgezogen wird (KiGGS, 2009; 106).

- *aid-Ernährungsführerschein*

Kinder der Jahrgangsstufe 3 bekommen mit dem aid-Ernährungsführerschein die Chance, altersangemessen die "Techniken der Nahrungszubereitung" zu üben und sich gleichzeitig für die eigenverantwortliche Arbeit in der Küche zu begeistern. Für die Einheiten mit kalten Gerichten reicht ein übliches Klassenzimmer mit Handwaschbecken. Für die praktische Prüfung ist ein zusätzlicher Raum notwendig, denn die Kinder arbeiten an zwei Stationen und laden zusätzlich Gäste ein. Für die optionale Einheit mit warmen Gerichten brauchen Sie mindestens eine Küchenzeile mit Spüle, vier Kochstellen und einen Backofen. Das Programm aid-Ernährungsführerschein kann für 40,00 Euro unter <http://www.aid.de/ernaehrungsbildung/ernaehrungsfuehrerschein.php> bestellt werden.

- *Bio-Brotbox*  
Bei den Bio-Brotbox-Aktionen wird Erstklässlern zur Einschulung eine Frühstücks-Dose mit Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft überreicht. Ziel ist es den Kindern u.a. die Wertigkeit und den Ursprung von Lebensmitteln nahe zu bringen, sie sollen den Wert einer gesunden Ernährung schätzen lernen. Weitere Informationen zur Initiierung einer Bio-Brotbox-Initiative finden sich unter <http://www.bio-brotbox.de>. Das Programm kann auch auf andere Klassenstufen adaptiert werden.
- Unter [www.hilfe-essstoerungen.de](http://www.hilfe-essstoerungen.de) ist eine Online-Datenbank eingerichtet, die 739 Einrichtungen mit Angeboten zur Prävention, Beratung und Behandlung von Essstörungen im gesamten Bundesgebiet enthält. Betroffene und Angehörige können darüber eine Einrichtung in ihrer Nähe und ihrem Bedarf entsprechend suchen.

### **Eine Auswahl an Links**

#### **Für Schüler\_innen:**

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Hier gibt es unter dem Bereich „Ernährung“ umfangreiche Informationen, Tests und Übungen zum Thema.

[http://www.bodycheck.bzga.de/index.php?state=START\\_SCREEN](http://www.bodycheck.bzga.de/index.php?state=START_SCREEN)

Hier gibt es einen umfangreichen Online-Fragebogen für 12 bis 20 Jährige zum Ernährungsverhalten sowie eine umfassende Auswertung mit wichtigen Informationen und Tipps.

#### **Informationen für Schulen**

<http://www.schuleplusessen.de>

Dort erhalten Schulen im Rahmen des vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderten Projektes „Schule + Esse = Note 1“ Informationen zur Zertifizierung.

#### **Unterrichtsmaterialien, Beratungs- oder Fortbildungsleistungen**

<http://www.aid-macht-schule.de>

Hier können Unterrichtsmaterialien für Kinder ab 4 Jahren bis zu Fachschüler\_innen rund um das Thema Ursprung von Nahrungsmitteln, Zubereitung von Lebensmitteln sowie Essen und Trinken für ca. 4,00 – 40,00 Euro erworben werden.

<http://www.dge.de/index.php>

Hier erhalten Sie Tipps von der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.“ rund um das Thema Ernährung sowie Informationen zu Fortbildungen. Per Postleitzahl können Ernährungsberater/Innen in Deutschland gefunden werden.

### Informationen zum Thema Essstörungen

<http://www.bzga-essstoerungen.de>

Hier finden sich interessante Materialien und Informationen rund um das Thema Essen bzw. Ernährung. Weiterhin werden umfassende Informationen zum Thema „Essstörungen“ für Betroffene, Angehörige und Lehrkräfte bereitgestellt.

### Informationen zum Thema Übergewicht

<http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/>

Dort finden Eltern, Jugendliche und interessierte Fachkräfte wichtige Informationen zu den Ursachen und den mit Übergewicht verbundenen gesundheitlichen Risiken. Die Seite hilft bei der Suche und Beurteilung von Therapieangeboten und gibt Tipps, wie Eltern und Erziehende Ihr Kind im Alltag unterstützen können. Fachleute finden hier wichtige Arbeitshilfen für die Qualitätssicherung der Angebote sowie Informationen zu laufenden und bereits abgeschlossenen Studien.

### Studien- und Hintergrundinformationen

[http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs\\_elternbroschuere.pdf](http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs_elternbroschuere.pdf)

Dort können erste Ergebnisse der KiGGS Studie z.B. zum Thema Ernährung eingesehen werden.

[http://www.bmelv.de/DE/Ernaehrung/ernaehrung\\_node.html](http://www.bmelv.de/DE/Ernaehrung/ernaehrung_node.html)

Hier werden Informationen beispielsweise zu Lebensmitteln, gesunder Ernährung und Ernährungsforschung vom Bundesministerium bereitgestellt sowie über Projekte zu gesunder Ernährung informiert.

### Literatur

- Bartsch, Silke (2008): Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung: Essstörungen. Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen (2000). Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.
- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung: Qualitätskriterien für Programme zur Prävention und Therapie von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Aufl.: 2.10.10.06. (2005). Köln,.
- Cremer, Monika: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. So finden Sie ein gutes Programm. Ein Leitfaden für Eltern und Erziehende. Nürnberg: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

- Deneke, Christiane.; Bruns, Hilke. (2003): Selbst is(s)t der Mann - Essen kochen in der Jugendarbeit. Handbuch für die Praxis /. Lüneburg: Univ. Lüneburg.
- Gerhards, Jürgen; Rössel, Jörg. (2007): Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile. Eine empirische Studie /. 4. Aufl. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.
- Petersen, Sabine.; Uhlen-Blucha, Birgitt. (1999): Geschmacksfragen. 1. Aufl., 1. Dr. Stuttgart: Klett (Handbuch).
- Vorpahl, Bernd-W. (2004): Essgewohnheiten. Materialien für 5. - 10. Klassen /. 1. Aufl., 5. [Dr.]. Stuttgart: Klett-Schulbuchverl.
- Vorpahl, Bernd-W. (2004): Ernährung & Gesundheit. Materialien für 5.-10. Klassen /. 2. aktualisierte Aufl. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.