



Vitamine Schulkantine

Gute Verpflegung in Kitas und Schulen





Perspektiven der schulischen Ernährungsbildung

PD Dr. med. Thomas Ellrott

Schulische Ernährungsbildung verfolgt nicht nur das Ziel, Faktenwissen zu vermitteln, sondern auch, kindliches Essverhalten in gesundheitlich wünschenswerter Richtung zu verändern. Während es bislang zweifelsohne gelang, den Wissenstand der Schüler zu verbessern, so ist der gewünschte Erfolg auf der Verhaltensebene bislang nicht zu beobachten.

Kinder mögen „ungesunde“ Produkte und lehnen „gesunde“ ab

Kinder lernen im Rahmen schulischer Ernährungsbildung typischerweise, welche Lebensmittel „gesund“ sind (z. B. Gemüse und Vollkornbrot) und welche „ungesund“ (z. B. Fast-Food und Süßwaren). So konnten Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 16 Jahren bereits vor über 25 Jahren in einer Untersuchung für den Ernährungsbericht 1984 treffsicher zwischen „gesunden“ und „ungesunden“ Lebensmitteln unterscheiden, mochten die „gesunden“ Lebensmittel jedoch (gerade) nicht und bevorzugten wider besseren Wissens sogar „ungesunde“ Produkte [2]. Eine ausgewogene Lebensmittelauswahl kann demnach nicht durch die Vermittlung von Ernährungswissen mit dichotomer Einteilung von Produkten in gesund/ungesund erzwungen werden [4]. Diese Erkenntnisse zeigen, dass Faktenwissen – zumindest beim Essverhalten – keinen nennenswerten Einfluss auf das praktische Verhalten der Kinder hat. Dennoch wird im Rahmen schulischer Ernährungsbildung noch immer versucht, mit der Vermittlung von Kognitionen auch das kindliche Essverhalten zu verändern.



Kinder und Jugendliche essen primär was ihnen schmeckt

Im Rahmen der Nestlé-Studie 2011 [13] wurden Kinder und Jugendliche repräsentativ befragt, was sie beim Mittag- & Abendessen besonders schätzen. 100 % aller Kinder mögen, wenn es gut schmeckt, 95 % mögen, wenn gute Laune am Tisch ist und ebenfalls 95 % mögen, wenn sie sich etwas wünschen dürfen. Gesundheitsmotive kamen unter den acht ersten Nennungen überhaupt nicht vor. Hedonistische und soziale Motive stehen für die überwältigende Mehrheit der Heranwachsenden im Vordergrund, nicht aber physiologische oder gesundheitliche Motive.

Gesundheit ist für Kinder und Jugendliche kein Core Need

Viele – vor allem männliche – Kinder und Jugendliche leben im Rausch der Gegenwart und denken noch wenig an die Zukunft, und sie spüren die Folgen von „ungesundem“ Verhalten durch ungünstige Kontingenzverhältnisse nicht. Ein weiterer Grund: Gesundheit wird oft noch sehr abstrakt und zu sehr mit erhobenem Zeigefinger verkauft (s. u.). Das jugendliche Denken und Handeln wird von Grundbedürfnissen dominiert. Solche Core Needs sind z. B. Spaß (zu) haben, Anerkennung in der Gruppe, das Finden eines Partners, die Suche nach der Rolle in der Gesellschaft oder Erwachsen werden. Das abstrakte Thema Gesundheit oder gar „gesunde Ernährung“ sind hingegen keine Core Needs. Aus diesem Grund kann das Essverhalten von Heranwachsenden, die nicht direkt von Krankheit betroffen sind, nur verändert werden, wenn man sich an ihren Grundbedürfnissen orientiert [5].

Top-down-Ansätze führen zu Reaktanz

Wird in einem offenen System „gesunde Ernährung“ paternalistisch von oben verordnet, ohne die Betroffenen am Entscheidungsprozess zu beteiligen, resultiert durch den erlebten Freiheitsverlust Non-Compliance beziehungsweise psychologische Reaktanz (= Widerstand gegen Einschränkungen) [3]. So führt das Verbot von Milchmischgetränken und Fruchtjoghurt in Schulen nicht dazu, dass Kinder mehr ungesüßte Vollmilch trinken. Sehr wohl beobachtet man als Folge derartiger Restriktionen, dass die Schüler entweder vermehrt von zuhause Limonaden, Eistees, Säfte und Nektare mitbringen oder solche Getränke von ihrem Taschengeld im Umfeld der Schule kaufen.

Partizipation

Mitsprache der Schüler ist unabdingbare Voraussetzung für erfolgreiche Interventionen in Schulen. Schülerinnen und Schüler müssen mitentscheiden dürfen, denn nur so machen sie das neue Essangebot zur „ihrer“ Sache. Selbst bewirtschaftete oder durch die Schüler mitgestaltete Angebote erhalten wesentlich größeren Zuspruch. Im Idealfall werden die Schüler auch in die räumliche Gestaltung der schulischen Essangebote einbezogen.

Gute Schulverpflegung

Auch ein attraktives Gemeinschaftsverpflegungsangebot hat günstige Effekte auf das kindliche Essverhalten, da häufiges praktisches Training im positiven Kontext nachhaltig auf das Essverhalten wirkt [14]. Gute Essgewohnheiten können sich durch wiederholte Erfahrung mit gutem Schulessen entwickeln [11]. Für eine positive Erfahrung sind nicht nur guter Geschmack, gutes Aussehen und guter Geruch, sondern auch ein angenehmes Ambiente und ein freundliches Personal wichtige Voraussetzungen [12]. Allerdings wird die Diskussion um das Schulessen häufig von Convenience und Preis bestimmt. Die Qualität und die großen Chancen eines solchen Angebots für die Schumatmosphäre, die Regeneration der Schüler sowie das Essen-Lernen im positiven Kontext stehen leider noch zu selten im Mittelpunkt.

Gemeinsames Kochen

Neben Partizipation und einer guten Schulverpflegung ist gemeinsames Kochen in einer schulischen Lehrküche ebenfalls hervorragend geeignet, das Essverhalten zu beeinflussen. Kinder kochen und backen normalerweise gern, haben im häuslichen Umfeld dazu aber oft keine Möglichkeit. Für viele Ju-

gendliche ist Kochen hingegen noch immer als „langweilig und altmodisch“ besetzt. Es ist aber zu beobachten, dass gemeinsames Kochen zumindest für bestimmte Gruppen von Jugendlichen wieder interessanter wird. Dies mag auch an positiven Identifikationsfiguren wie Tim Mälzer und Jamie Oliver liegen (s. u.). Gerade männliche Jugendliche brauchen geschlechtsspezifische Vorbilder, um sich für das Kochen begeistern zu lassen [5]. Dies kann auch der kochende Vater zuhause oder ein regionaler Koch sein, der gemeinsam mit den Jugendlichen in der schulische Lehrküche mit viel Spaß kocht.



Imitationslernen

Imitations- oder Beobachtungslernen ist das entscheidende Lernprinzip für Kinder: Kinder schauen Rollenmodellen beim Essen zu und übernehmen deren Verhalten, weil sie auch so sein wollen wie ihre großen Vorbilder [6]. Typische Vorbilder sind die Eltern, ältere Geschwister, Großeltern und Freunde (die sogenannte Peer-Group). In der Nestlé-Studie 2011 wurde festgestellt, dass kindliche Ernährungsmuster in hohem Maße mit denen ihrer elterlichen Vorbildern übereinstimmen [13]. Auch Erzieher, Lehrer und Köche können für Kinder und Jugendliche positive Rollenvorbilder sein. Sie beeinflussen das kindliche Essverhalten in erster Linie durch ihr eigenes authentisches Essverhalten, weniger dadurch, was sie sagen. Bei Jugendlichen werden die Peer-Group sowie mediale Vorbilder wie Sportler und Celebrities zunehmend wichtig [5].

Praktische Bildung auch im Klassenraum

Auch im Unterricht können Ernährungsthemen so präsentiert werden, dass sie stärker auf das Essverhalten der Kinder wirken. Dafür ist die Vermittlung von praktischen Fertigkeiten und Kompetenzen deutlich erfolgversprechender als reine Wissensvermittlung [7, 9, 10]. Aktuelle Konzepte zur Ernährungsbildung im Klassenraum (z. B. Entdeckungsreise Essen, Schmecksperten, Ernährungsführerschein) sind wesentlich handlungsorientierter als frühere Maßnahmen [8]. Weil in solchen Ansätzen alle Kinder – auch solche aus sozial benachteiligten Milieus – erreicht werden können, wird zugleich die Chancengleichheit gefördert [1].

Kommunikation ohne Bevormundung

Eine der größten Gefahren in der schulischen Kommunikation über Ernährungsthemen ist durch die Schüler empfundene Be-

vormundung. Ernährungsbotschaften können sogar gegenteilige Effekte haben, wenn sie von den Schülern als Bevormundung aufgefasst werden (s. o.).

Die Begriffe „gesund“ und „Ernährung“ sind in der schulischen Kommunikation über Ernährungsthemen kontraproduktiv, da sie von den Jugendlichen mit „schmeckt sowieso nicht“ (s. o.) sowie mit Bevormundung assoziiert werden. Sie erreichen allenfalls den Kopf, nicht aber Herz und Emotionen der Zielgruppe [5]. Essen ist aber gerade kein primär informationsabhängiges und kopfgesteuertes Verhalten. Daher sind schulische Ernährungskurse, in denen mit erhobenem Zeigefinger der Gehalt an Zuckerstückchen in vermeintlich ungesunden Lebensmitteln ausgezählt wird, nicht zielführend. Solche Maßnahmen führen eher zu psychologischer Reaktanz (s. o.).

Implizite Gesundheit

Gesunde Ernährung lässt sich am besten an Kinder und Jugendliche verkaufen, wenn gerade nicht „gesunde Ernährung“ im Vordergrund steht, sondern ein für die Zielgruppe wirklich relevantes Motiv wie Spaß, Genuss, Anerkennung, Fitness, Erlebnis, Autonomie oder der Wunsch nach Erwachsensein [5]. Auch wenn der professionelle Auftrag „Vermittlung von gesunder Ernährung“ lautet, so dürfen die Begrifflichkeiten „gesund“ und „Ernährung“ in der direkten Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen gerade nicht verwendet werden. Sonst läuft schulische Ernährungsbildung auch weiterhin Gefahr, allein Wissen zu vermitteln, nicht aber Verhalten zu ändern.

► Literatur

1. Deligöz M: Stellungnahme Gesunde Ernährung. Deutscher Bundestag, Kinderkommission 16/31 vom 6.7.2009
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 1984. Druckerei Henrich, Frankfurt am Main
3. Dickenberger D, Gniech G, Grabitz HJ: Die Theorie der psychologischen Reaktanz. In: Frey D. & Irle M (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie (Band 1). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber, 2002
4. Ellrott T: Psychologie der Ernährung (CME). Aktuelle Ernährungsmedizin 2012; 37: 155-167
5. Ellrott T, Barlovic I: Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen. Kinderärztliche Praxis 2012; 83: 213-217
6. Ellrott T: Determinanten des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In: Pädiatrische Ernährungsmedizin; hrsg. v. Reinehr T & Kersting M; Schattauer, 2012
7. Fulkerson JA, French SA, Story M, Nelson H, Hanan PJ: Promotions to increase lower-fat food choices among students in secondary schools: description and outcomes of TACOS (Trying Alternative Cafeteria Options in Schools). Pub Health Nutr 2003; 7: 665-674
8. Heindl I, Johannsen U, Brüggemann I: Essverhalten und Lernprozesse in der Ernährungsbildung – Medien, Materialien und die Rolle der vermittelnden Personen. Ernährungs-Umschau 2009; 56: 442-449
9. Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D: Food preparation by young adults is associated with better diet quality. J Am Diet Assoc 2006; 106: 2001-7
10. Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D: Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. J Am Diet Assoc 2006; 106: 211-8
11. Methfessel B: Ernährungsprävention – ein Thema in unserer Gesellschaft?. Ernährungs-Umschau 2009; 56: 474-475
12. Nestlé Studie 2010 - So is(s)t Schule (2010), durchführendes Institut iconkids & youth Herunterladbar unter www.presse.nestle.de/download_file/1434
13. Nestlé-Studie 2011: So is(s)t Deutschland 2011 - Ein Spiegel der Gesellschaft. Matthaes
14. Pudell V: Essverhalten - Selbstverantwortung oder Fürsorge? Ernährungs-Umschau 2009; 56: 457-459

PD Dr. med. Thomas Ellrott

Institutsleiter

Institut für Ernährungspsychologie

an der Georg-August-Universität Göttingen