

Ernährungserziehung ohne erhobenen Zeigefinger

Ernährungserziehung findet vorwiegend im Elternhaus statt. Um einen längerfristigen Erfolg zu erreichen, ist deshalb die Einbindung der Eltern wünschenswert. Wenn möglichst viele Eltern die Initiative der Schule zu Hause aufgreifen, kann damit viel für ein positives Ernährungsverhalten der Kinder erreicht werden.

Ernährungserziehung in der Schule fördert die Entwicklung der Kinder zu selbstbewussten Verbrauchern, die eine gesunde und gleichzeitig genussvolle Ernährung praktizieren.

So wie zu jedem Geburtstag eine Torte gehört und das Weihnachtsfest ohne Gänsebraten für viele nicht denkbar ist, so gibt es überall auf der Welt kulturell bedingte Essgewohnheiten. Das Essen kann Statussymbol sein, Zugehörigkeit zu einer Gruppe ausdrücken oder eine Belohnung sein.

Essen ist ein Ritual – in Zeiten der Abkehr von traditionellem religiösem Brauchtum für viele Menschen vielleicht das letzte.

Im Gegensatz zur „Ernährung“ ist „Essen“ nicht kopfgesteuert. Das stellen Ernährungspsychologen fest, wenn sie die Menschen zu beiden Themen befragen. Zum Thema „Essen“ kommen besonders häufig Begriffe wie „Lust“ und „Genuss“ in den Sinn. Das Thema Ernährung verknüpfen die Befragten zwar durchaus auch mit Lust und Genuss, jedoch deutlich seltener. Dicht darauf folgen beim Thema Ernährung weniger lustbetonte Begriffe wie „Gesundheit“, „Vollwertkost“ oder „Chemie“. Fazit: Die Menschen essen nicht nur anders, als sie sich ernähren sollten, sie denken über „Ernährung“ auch anders als über „Essen“. (Focus 09.03.2007)

Obwohl Essen meist in aller Öffentlichkeit stattfindet, ist es im Grunde genommen eine recht persönliche Angelegenheit. Wie und was man isst, das ist angelernt, jedenfalls zum großen Teil. Bei diesem Lernprozess speichert das Gehirn nicht nur soziale, sondern auch emotionale Aspekte des Essens. Gesellschaftlich festgelegt ist zum Beispiel, was zu welchen Mahlzeiten gegessen wird, was auf den Tisch kommt oder was eben nicht. Individuell und emotional sind Vorlieben oder Abneigungen.

Die Bedeutung des Frühstücks in den verschiedenen Kulturen (Wikipedia)

Während das Frühstück als erste, morgendliche Mahlzeit ein **kulturübergreifendes anthropologisches Phänomen** ist, unterscheiden sich Gestaltung, **Rituale**, Zeitpunkt, Dauer, vor allem aber Umfang und Nahrungsbestandteile des Frühstücks in den verschiedenen **Kulturkreisen** teilweise erheblich. Sogar innerhalb **Europas** oder **Asiens** ist die Ausgestaltung des Frühstücks von Land zu Land völlig verschieden. Auch scheinen die einzelnen Völker mehr als bei den anderen Mahlzeiten (**Mittagessen**, **Abendessen**) an ihren jeweiligen traditionellen Frühstücken festzuhalten; vielleicht weil man sich gleich nach dem Aufstehen weniger an exotischere Küche umgewöhnen kann als zu einer späteren Tageszeit.

In **afrikanischen** und **asiatischen** Ländern ist ein süßes Frühstück weitgehend unbekannt; In Nord- und Zentraleuropa und **Großbritannien** gilt das Frühstück häufig als wichtigste, zentrale Mahlzeit des Tages und als äußerer Rahmen der Begegnung mit der ganzen **Familie** oder häuslichen Gemeinschaft.

Für uns ergeben sich aus diesen Überlegungen folgende Vorschläge als ein Beitrag der Schule zur Ernährungserziehung:

Konzept „Gesundes Frühstück“

- Lebensmittel werden zum Selbstkostenpreis an festgelegten Terminen **verkauft**. Es wird kein Geld vorher eingesammelt.
- die gesunden Lebensmittel sollen **ergänzend** zum mitgebrachten Frühstück der Kinder angeboten werden. Es soll damit vermieden werden, dass das Frühstück von zu Hause als negativ bzw. ungesund bewertet empfunden wird und damit Widerstand gegen das Angebot der Schule provoziert wird.
- es soll ein Elternteam gegründet werden, welches die Organisation und Durchführung übernimmt. Unterstützt wird dieses Team von Eltern und Kindern einzelner Klassenstufen (Beginn mit den 4. Schuljahren, dann die 3. Schuljahre usw.)
- die Lebensmittel werden durch Lehrerinnen und/oder Eltern besorgt und vom **Förderverein vorfinanziert**.
- die Zubereitung und der Verkauf (Buffet) erfolgt durch Eltern in der **Aula**
- Kinder, die etwas kaufen möchten, gehen zeitig vor der ersten Hofpause in die Aula und verzehren ihr Frühstück auch dort in **ruhiger** und **angenehmer Atmosphäre** an Tischen.
- die Angebote stehen unter einem **Thema** (z.B. Obst, Müsli, Brot, Spezialitäten aus verschiedenen Ländern...)
- **Tee** gibt es **umsonst**.