

## **Kinder für gesunde Ernährung begeistern – ist das überhaupt möglich? Die Ernährungsberaterin in der Schule<sup>1</sup>**

«Vorbeugen in der Kindheit und dem Jugendalter ist besser als heilen im Erwachsenenalter.» Dieses Motto haben sich viele verschiedene Schulprojekte zum Ziel gemacht. Doch bringt die Ernährungserziehung an Schulen wirklich etwas oder ist sie nur ein Tropfen auf den heissen Stein?

Bei der Betreuung von Schulprojekten kann ich immer häufiger beobachten, dass beide Elternteile arbeiten gehen. Nicht selten müssen sich die Kinder schon früh über Mittag selber versorgen. Dabei kommt das Kochen mit frischen Nahrungsmitteln zu kurz. Gegessen wird bei laufendem Fernseher, wo die Kinder mit verschiedenen Leckereien aus der Werbung verlockt werden. Bekommen sie zu Hause die gesunde Ernährung nicht vorgelebt, kaufen sie sich mit ihrem Zünigeld die ihnen bekannten Snacks und Süssigkeiten aus der Werbung. Das erwähnte Beispiel ist je nach Region (Stadt/Land) unterschiedlich anzutreffen. In städtischen Gebieten und Agglomeration ist auch viel häufiger zu beobachten, dass Eltern die Ernährungserziehung klar an die Schule abgeben.

Werden all diese Aspekte alleine angeschaut, müsste man sagen die Kinder nachhaltig für eine gesunde Ernährung zu begeistern ist unmöglich. Doch die Erfahrungen der verschiedenen Schulprojekte haben gezeigt, Kinder lassen sich für eine schmackhafte, farbenfrohe gesunde Ernährung begeistern, wenn verschiedene Rahmenbedingungen gegeben sind:

### **1. Für gesunde Ernährung begeistern**

Kinder sollen auf spielerische Weise die Nahrungsmittelwelt neu entdecken dürfen. Dabei ist es wichtig auf regionale Gegebenheiten einzugehen und nicht mit Verboten zu arbeiten. Heutzutage ist es besonders wichtig, auch die verschiedenen Kulturen der Schüler mit einzubeziehen, um das Verständnis der Mitschüler für andere Ernährungsgewohnheiten zu wecken.

### **2. Identifikation mit einer Figur oder Person**

Im Projekt food4move arbeiten wir mit dem Maskottchen Kirocko, bei den Ernährungsvorträgen der Schweizer Milchproduzenten SMP können sich die Kinder mit Michi und Anna identifizieren. Die Kinder hören z.B. anhand einer Geschichte, wie sich die Figuren falsch ernähren. Im Workshop erhalten sie die Möglichkeit aktiv Verbesserungsvorschläge mit einzubringen. Häufig erkennen sie Parallelen zwischen ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten und der Identifikationsfigur. So entsteht die Möglichkeit in der Klasse nach neuen Ideen zu suchen, welche sie zu Hause oder in den nächsten Pausen ausprobieren können.

---

<sup>1</sup> Referat anlässlich des Symposiums für Ernährungsfachleute 2009: Ernährungserziehung – Ernährungsberatung: Was bedeutet das für Kinder, Eltern, Schule? Schweizer Milchproduzenten, Bern, 8. September 2009.

### 3. Klare und umsetzbare Regeln definieren

Mit den Schülern werden Züniregeln erarbeitet. Wichtig ist die Regeln klar zu formulieren. Hier kann z.B. auch die Regel auftauchen 1 x wöchentlich darf ein «Genuss-Znüni» wie Gipfeli, Snack etc. mitgenommen werden. Der Wochentag wird zuvor in der Klasse klar festgelegt. Die Züniregeln müssen für die Schüler und die Lehrperson gültig sein.

### 4. Nachhaltigkeit ist wichtig für die Festigung des erlebten

Eine einzelne Unterrichtslektion hat eine zu geringe Wirkung. Um die Kinder langfristig begeistern zu können, müssen sie längerfristig mit dem Thema arbeiten können. Je mehr sich die Kinder damit auseinandersetzen können, auch neue Nahrungsmittel probieren (z.B. mit Znünitauschen in der Schulklasse), desto eher bringen sie dies auch zu Hause mit ein. Das Thema gesunde Ernährung sollte möglichst vor und nach den Lektionen mit der Ernährungsberaterin weiter in den Schulunterricht integriert werden.

### 5. Eltern mit einbeziehen

Ohne Einbeziehen der Eltern ist die Ernährungserziehung an den Schulen nicht gleich effizient. Können die Eltern beim Schülerworkshop mit dabei sein oder aktiv an einem Elternabend zu diesem Thema teilnehmen, erhalten sie die Möglichkeit ihre Fragen und Bedenken mit einzubringen. Diese Diskussionsbasis ist für die schrittweise Umsetzung von Ernährungsprojekten sehr wichtig. Die Eltern fühlen sie sich weniger bevormundet und arbeiten besser mit den Schulen zusammen.

Kinder lassen sich klar für die gesunde Ernährung begeistern, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Diese müssen sie auf spielerische Weise erleben dürfen. Um die Nachhaltigkeit des Projektes zu gewähren braucht es ein längeres Befassen mit dem Thema. Dies kann im Rahmen einer Projektwoche oder einem Pausenkiosk stattfinden oder aber über das ganze Schuljahr immer wieder im Unterricht aufgegriffen werden. Nur so können Kinder schrittweise und langfristig für eine schmackhafte gesunde Ernährung begeistert werden.

Kontakt:

**Anja Walder**

dipl. Ernährungsberaterin HF

Praxis für Ernährungsfragen

St. Gallerstrasse 72

9325 Roggwil

Telefon 071 450 09 03

anja.walder@ernaehrungsfragen.ch