

Schlanke Taille, schöne Haut und pralle Muskeln: So interessieren sich Teenager für gesunde Ernährung¹

Teenager verhalten sich bezüglich Ernährung nicht mehr wie Kinder, aber auch noch nicht wie Erwachsene. Während früher ihre Eltern die wichtigsten Vorbilder waren, beginnen sie sich jetzt an Peer-Groups zu orientieren. Genuss steht an oberster Stelle, das Wort «gesund» führt jedoch nicht weiter, da sich die Heranwachsenden ein Stück weit als unverwundbar erleben und Gefahren oft nicht richtig einschätzen können. Deshalb interessiert sie das Ansehen in ihrer Clique ungleich stärker als ein möglicher Herzinfarkt in 30 Jahren. Das Verhalten Erwachsener beobachten sie allerdings genau und kritisch.

Sie schätzen es, wenn sie als volle Persönlichkeiten wahrgenommen werden und ein Mitspracherecht haben, zum Beispiel bei der Auswahl der Menüs im Hauswirtschaftsunterricht. Ins richtige Thema verpackt, interessiert sie die ausgewogene Ernährung durchaus. Sie möchten erfahren, wie sie sich ernähren sollen, damit die Akne besser wird, ob sie den Körper mit richtigen Mahlzeiten wunschgemäss formen können, ob viel Eiweiss viele Muskeln bedeutet, warum Transfettsäuren nicht schöner machen und ein Nährstoffmangel zu brüchigen Fingernägeln oder Haarausfall führen kann.

Dabei gilt es, Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen zu beachten. Während bei Mädchen die Attraktivität und das Thema «gute Figur» immer wichtiger werden, interessieren sich Jungen eher für Sport und Ernährung – wobei auch sie unter unreiner Haut leiden und etwas dagegen tun möchten. Beide Geschlechter wollen wissen, wie sie dank richtiger Ernährung gute Noten schreiben oder mehr Freizeit haben, weil der zu lernende Stoff rascher sitzt. Sehr wichtig ist, dass Ernährungswissen nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch vermittelt wird.

Das Thema Übergewicht ist heikel und sollte vorsichtig und eingebettet in die ganzheitliche Thematik des Sich-Wohlfühlens angegangen werden. Für Eltern, Erzieher und Lehrpersonen ist es ausserordentlich wichtig, Anzeichen einer Essstörung frühzeitig zu erkennen und korrekt zu handeln.

Kontakt:

Marianne Botta Diener

dipl. Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin ETH

Werner Abeggstrasse 36

3132 Riggisberg

Telefon 031 802 10 25

kinder.essen@gmail.com



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