

Ist die Ernährungserziehung überflüssig geworden – oder sind die Verantwortlichen verunsichert und orientierungslos?¹

Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungspsychologe, Leiter Gesundheit,
Migros Kulturprozent

Ernährungserziehung schien seit Beginn der 80er Jahre ein verstaubter, überholter Begriff, der im raschen gesellschaftlichen Wandel und in Zeiten von Fastfood und Pizzakurier seine Berechtigung verloren hat. Inzwischen hat die besorgniserregende Anzahl übergewichtiger Kinder eine kleine Renaissance der Ernährungserziehung eingeleitet. Es besteht zwar immer noch eine gewisse Ambivalenz, da ihr die Aura von strengen Tischsitten, unerbittlicher Disziplinierung und gequälten Kindern vor einem Teller „ungeniessbarem Gemüse“ anhaftet. Doch auf der anderen Seite ist auch die Einsicht gestiegen, dass diese Aufgabe nicht einfach der Werbung und den verlockenden Angeboten der Konsumgesellschaft überlassen werden kann. Heute wissen viele Eltern, was sie bei ihren Kindern nicht bewirken möchten. Sie sind jedoch oftmals ratlos, welche Werte sie denn weitergeben möchten, und wie sie Ernährungserziehung im Alltag gestaltet sollen.

Angesichts der verbreiteten Verunsicherung, an welchen Werten und Zielen sich Ernährungserziehung im Alltag orientieren soll, sind Ernährungs- und Erziehungsfachpersonen aufgerufen, zunächst einmal Eltern zu ermutigen, Ernährungserziehung als ihren primären Aufgaben- und Verantwortungsbereich ernst zu nehmen. Dabei geht es um ganz elementare Dinge wie, regelmässiges gemeinsames Essen, langsames Essen, abwechslungsreiches Essen, massvoller Umgang mit Genussmitteln etc. im Alltag zu praktizieren. Ernährungserziehung findet in der Anwendung und nicht in der Theorie statt. Die Schule, Betreuungs- und Freizeitorganisationen sind aufgerufen, die familiäre Ernährungserziehung zu unterstützen und ergänzen. Es kann jedoch niemals darum gehen, diese ersetzen zu wollen, weil die Eltern zu wenig Zeit hätten oder zu wenig kompetent dafür wären.

Kontakt:

Dr. phil. Robert Sempach
Migros Genossenschaftsbund
Josefstrasse 214
8031 Zürich
Telefon 044 277 25 23



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