

Schulessen: Man ist, was man isst

Pressemitteilung (pm)

19. August 2024



Ernährung ist ein sehr komplexes Thema. Zwischen Genuss und Gesundheit scheint oft eine riesige Kluft zu liegen. Gleichzeitig ist Übergewicht in Deutschland weitverbreitet und gehört zu den größten Risiken für verschiedene Erkrankungen. Der Grundstein dafür wird in der Kindheit gelegt und so ergibt es Sinn, wenn Kindergärten und Schulen ihren Einfluss darauf nutzen. Dafür gibt es nun ein neues Tool, an dem das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BEML) beteiligt ist; Experten stellen es vor.

Nicht immer verderben viele Köche den Brei

Bereits 2016 wurde das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (kurz NQZ) durch das BEML ins Leben gerufen. Sein Ziel ist, dass die kleinen Kunden in Schule und Kita gerne und gleichzeitig gesund essen. Dazu gab es bereits verschiedene Aktionen zur Optimierung; die aktuellste ist nun der Ausbau einer digitalen Arbeitsplattform mit dem Namen ‚Unser Schulessen‘. Mit involviert ist eine ebenfalls vom BEML ins Leben gerufene Initiative: IN FORM setzt sich dafür ein, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Deutschen zu verbessern. Getestet und für gut befunden wurde das neue Tool bereits in Rheinland-Pfalz und Brandenburg. Nun soll es bundesweit genutzt werden können.

Lecker und gesund ist bestens vereinbar

Die meisten Eltern erleben es täglich: Kinder haben eine klare Vorstellung von dem, was sie essen möchten, und verweigern sich gerne allem anderen. Weit oben auf der Liste sind meist alle Dickmacher mit vielen Geschmacksstoffen, gerne mit ebenso viel Fett, Kohlenhydraten, Zucker und wenig Nährwert, also z. B. Pizza, Nudeln, Pommes, Süßigkeiten sowie Cola und Limonade. Weniger beliebt sind Gemüse, Obst und Salat – diese Komponenten sollten allerdings laut Ernährungspyramide der größte Bestandteil sein. Druck und Zwang machen nie Sinn. Gerade bei der Ernährung kann es dadurch sogar zu Essstörungen kommen, mahnen Experten. Besser ist es also, die Kids ins Boot zu holen, ihr Wissen zu erweitern, ihr Interesse zu wecken und ihre Bedürfnisse zu beachten.

Was bietet das interaktive Tool?

Genau da setzt ‚Unser Schulessen‘ an: Der Schulleitung, den Lehrern sowie verantwortlichen Erwachsenen werden auf der Plattform Konzepte und Methoden geboten, die Schüler neu an die Thematik heranzuführen. Unterrichtsideen werden mitgeliefert und altersgerechtes Material kann heruntergeladen beziehungsweise angefordert werden. Dabei geht es natürlich um das Essen selbst, aber auch um Lerninhalte zu Hygiene und Essverhalten sowie um die Gestaltung der Essensräume. Kriterien, abgeleitet von Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), werden über ein Ampelsystem dargestellt, mit Optionen

und einem Ideenpool verwoben und mit einem Umfragetool versehen. So können die jungen Esser selbst Einfluss nehmen auf die Angebote, können und müssen sich aber gleichzeitig an Gesundheitskriterien orientieren. Eine Registrierung interessierter Schulen ist bereits möglich.

Geschmack formt die Zunge

Unsere sogenannte Essbiografie bestimmt mit über unsere Gesundheit. Diese ist zum Glück veränderbar. Aber am leichtesten fällt denjenigen eine lebenslang gute Ernährung, die es mit Freude früh gelernt haben. Deutlich gesagt kann eine Kinderzunge durch zuckerhaltige Getränke oder Snacks und Fast Food sowie Fertiggerichte regelrecht ruiniert werden. Geschmacksverstärker zerstören die Feinheit, mit der sonst Kräuter, gute Gewürze und vor allem der Eigengeschmack der Lebensmittel wahrgenommen werden - sprich, es werden dann nur noch sehr deutliche Merkmale geschmeckt. Immerhin: Die Sinne können neu lernen, wissen die Experten. Hier gilt aber: Je früher desto besser. Kita und Schule sind also auch hier gefragt, wenn wir unsere Gesellschaft wieder gesünder und fitter machen wollen, und am besten funktioniert das, wenn die Kinder selbst beteiligt sind.

Quelle: ARAG.