

# Kirsche, Paprika & Co auf dem Stundenplan

„Kirsche, Paprika und Co“ auf dem Stundenplan. Ist das realistisch? Ist das notwendig? Die beiden Autorinnen – Marina Billen und Marlen Frankewitz – untersuchten die Ernährungssituation der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, und ihre Antwort lautete eindeutig: „Ja“. Denn der Trend zu ungesunder Ernährung ist mit vielen Faktoren verbunden. In dem Beitrag werden die aktuelle Problematik und der Ansatz des Ernährungsunterrichts in Schulen skizziert, mit dessen Hilfe der Problematik begegnet werden kann. Darauf aufbauend wird ein Beispiel vorgestellt, das die konkrete Umsetzung des Ansatzes illustriert. Es handelt sich dabei um ein Projekt, das an der Hochschule Niederrhein am Fachbereich Oecotrophologie im Rahmen des Studiums vom 3. bis 5. Semester durchgeführt wurde.

## 1 Ernährungssituation in Deutschland

### 1.1 Gesundheit und Ernährungsverhalten von Kindern

Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen steigt stetig. Momentan gelten laut KiGGS-Studie, einer Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, 15 Prozent der drei- bis 17-jährigen Kinder als übergewichtig, 6,3 Prozent davon sind sogar krankhaft übergewichtig (KiGGS 2007).

Eine Hauptursache ist die alltägliche ungesunde Nahrungsaufnahme, wie aktuelle Studien zum Essverhalten von Kindern und Jugendlichen zeigen (z. B. KiGGS 2007, DONALD o. J.):

1 Es werden zu viele fettreiche tierische Lebensmittel gegessen.

2 Der Konsum von Süßigkeiten, Knabberartikeln und süßen Getränken ist relativ hoch: 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen nehmen mehr als die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Energiemenge von maximal zehn Prozent über diese Lebensmittel auf (DGE passim, MRI 2008).

3 Kinder präferieren Convenience-Produkte, die keine oder nur eine ge-

ringe Aufarbeitung vor dem Verzehr benötigen. Aufkommender Hunger oder Appetit kann sofort gestillt werden.

4 Dagegen werden die für den heranwachsenden Körper wertvollen und nahrhaften Lebensmittel wie Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Milch- und Milchprodukte und Fisch deutlich zu wenig gegessen.

5 Auch der Obst- und Gemüseverzehr von Kindern und Jugendlichen ist nicht optimal: Allgemein ist Obst beliebter als Gemüse. Dadurch gibt es eine Unterversorgung von Gemüse von bis zu 50 Prozent.

Das ungesunde Essen im frühen Alter ist eine gefährliche Gewohnheit, die sich nur schwer wieder ablegen lässt, denn: „Das Ernährungsverhalten manifestiert sich bereits im Kindesalter“ (Petermann, De Vries 2007).

Wie sollte aber die Gestaltung der Mahlzeiten aussehen, damit ein Kind nicht übergewichtig wird und ein gesundes Ernährungsverhalten verinnerlicht? Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE o. J.) stellt hierzu das Konzept der optimierten Mischkost, kurz „Optimix“, vor. Demnach sollte ein Kind täglich fünf Mahlzeiten zu sich nehmen, aufgeschlüsselt in zwei kalte Hauptmahlzeiten, eine warme Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeiten.

Die warme Mahlzeit, die traditionell mittags erfolgt, sollte hauptsächlich aus Kohlenhydraten in Form von Kartoffeln, Reis oder Nudeln und zusätzlich aus Gemüse oder einem Rohkostsalat bestehen. Fleisch steht im besten Fall nur drei Mal pro Woche auf dem Speiseplan und dann auch nur mit geringem Fettanteil. Fisch sollte einmal pro Woche gegessen werden.

Die zwei kalten Hauptmahlzeiten sind üblicherweise das Frühstück und das Abendessen. Hier sollten Milch und Milchprodukte die Hauptbestandteile sein. Gemüserohkost, Obst und Getreideflocken oder ein belegtes Brötchen ergänzen die Mahlzeit. Zum Beispiel könnte ein Kind hier ein Glas Milch, einen Apfel oder ein Wurstbrot zu sich nehmen.

Die zwei Zwischenmahlzeiten sind ähnlich gestaltet: Sie bestehen überwiegend aus Brot und Obst oder Gemüse- rohkost. Als Beispiel wird ein halbes Rosinenbrötchen mit einer Mandarine genannt. Manchmal sind hier auch süße Kleinigkeiten wie Kekse oder Kuchen erlaubt.

Zu allen Mahlzeiten wird ein kalorienfreies oder -armes Getränk empfohlen.

Das Online-Medium „lob – Zeitschrift für berufstätige Eltern“ weist darauf hin: Nicht nur Essgewohnheiten, sondern auch „der Grundstein für die Körpersubstanz“ (Beste-Fopma, Heck 2011, Seite 38ff) werden im Kindesalter durch die aufgenommene Nahrung bestimmt, denn die Effekte einer gesunden Ernährung sind Langzeiteffekte, wie die Infostelle des deutschen Kinderhilfswerks (2007) erklärt: „Ziele der Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind vor allem die Sicherung von Wachstum und Entwicklung, die Vermeidung von Mangelzuständen und die Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen.“

### 1.2 Einflussfaktoren der Familie

Warum sind die Lebensmittelfuhr und der Ernährungszustand der Kinder und Jugendlichen so unzureichend? Werden der jungen Generation die Werte und Wissensgrundlagen einer gesunden Er-

nährungsweise nicht ausreichend vermittelt? Die Frage, ob Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln in privaten Haushalten abnehmen werden, stellten bereits Ruthilde Wiener und Gertrud Winkler 2003 (HuW 2/2003). In ihrem Artikel werteten sie eine Fallstudie mit Mutter-Tochter-Paaren aus, die mithilfe von Fragebögen ihre Kenntnisse im Umgang mit Lebensmitteln angaben. Es wird darauf hingewiesen, diese Fallstudie sei nicht repräsentativ und sollte nur vorsichtig interpretiert werden. Und trotzdem sind „einige Hinweise und Tendenzen bemerkenswert“ (Wiener, Winkler 2003): Die Töchter griffen häufiger auf vorgefertigte Speisen zurück und könnten im Gegensatz zu ihrem Elternteil weniger Rezepte aus eigenem Repertoire zubereiten.

Welche wichtige Rolle das Elternhaus, in diesem Fall die Mutter, bei der Vermittlung der Kochkompetenzen spielt, zeigt ein weiteres Ergebnis der Studie: 80 Prozent der Mütter und 90 Prozent der befragten Töchter gaben an, ihre Kenntnisse von der Mutter erworben zu haben.

Da die Familie der Ort der primären Esssozialisation und Enkulturation ist, sollten Eltern großen Wert auf die Gestaltung der Mahlzeiten, deren Einnahmen und Regelmäßigkeiten legen (KKH-Allianz 2010/2011). Kinder lernen im Laufe ihres Lebens, sich selbstständig zu ernähren: Bei Neugeborenen bestimmen Hunger- und Sättigungssignale die Nahrungsaufnahme. Im Laufe der Entwicklung haben immer mehr äußere Faktoren Einfluss auf das Essverhalten. Wichtig sind hier die Lernerfahrungen, d. h., wie im Elternhaus gelernt wird, mit Essen umzugehen. Hier spielt das Vorbild der Eltern eine wichtige Rolle: das Angebot an Nahrung in der Familie, die Essgewohnheiten, die Einstellung zu gesunder Ernährung und zur körperlichen Aktivität (Petermann, De Vries 2007).

Die Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln erlernen die Kinder am besten, wenn sie selbst tätig werden. „Learning by doing“ scheint hier das richtige Stichwort, das durch folgende

Beispiele umgesetzt werden könnte: Die Kinder könnten beim Einkaufen helfen, vorbereitende Tätigkeiten wie Putzen und Kleinschneiden von Gemüse oder das Tischdecken übernehmen (Beste-Fopma, Heck 2011).

### 1.3 Einflussfaktoren außerhalb der Familie

Weitere Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten der Kinder liegen außerhalb der Familie.

#### *Der Einfluss von Peer Groups*

Die Einstellung zu sich selbst, der eigenen Figur und somit auch zum eigenen Essverhalten hängt in starkem Maße von der Resonanz des Umfeldes ab (Methfessel 1999). Besonders wichtig sind hier die sogenannten Peer Groups. Es sind die Gleichaltrigen im Freundeskreis, zwischen denen eine gegenseitige Orientierung und Beeinflussung des Ernährungsverhaltens existiert. Die Vorlieben der verschiedenen Peer Groups unterscheiden sich dabei deutlich und reichen von denjenigen, die auf die Sicherstellung ihres Gewichtes mithilfe von Light-Produkten achten, bis hin zu denjenigen, die sich täglich von Fast-Food-Produkten ernähren. Methfessel spricht in diesem Zusammenhang von einer Revolution: „Die Revolution der Esskultur findet täglich statt“ (Methfessel 1999).

#### *Der Einfluss der Medien*

Untersucht man den Zusammenhang zwischen Medien und dem Problem Übergewicht bei Kindern und Jugendliche, so wird deutlich, dass ein starker Einfluss besteht: Es sind nicht nur die Eltern, sondern auch berühmte Personen aus den Medien, die als Vorbilder angesehen werden. Problematisch ist hierbei das gängige Schönheitsideal unserer Gesellschaft, schlank und attraktiv sein zu wollen. Dies ist ein Risikofaktor für Übergewicht und Essstörungen (Petermann, De Vries 2007).

Schönheitsideale werden durch Werbung, Medien und Trendsetter geprägt. Kinder vergleichen sich dabei mit berühmten Personen aus Film, TV und

Musik, und vor allem junge Mädchen fühlen sich im Vergleich zu dick und stehen ihrem eigenen Körper sehr kritisch gegenüber. Das Gefühl, zu dick oder zu hässlich zu sein, beschäftigt viele Mädchen und Jungen. Oft führen sie deshalb bereits Diäten durch.

#### *Der Einfluss von Werbung*

Inwieweit Werbung einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder hat, wird unterschiedlich beurteilt. Eine Untersuchung aus dem Jahr 1999 zeigt, dass „Kinder Ernährungsratschläge heute nicht mehr von Eltern oder Fachkräften, sondern aus der Fernsehwerbung“ erhalten (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz 1999).

Solche Ernährungsempfehlungen beziehen sich aber weniger auf gesunde, empfehlenswerte Lebensmittel, sondern beschönigen Süßwaren, Soft-Drinks, Produkte aus Fast-Food-Restaurants oder ähnliche kalorienreiche Nahrung. Daraus folgt die Einschätzung der ernährungsphysiologischen Qualität von Lebensmitteln.

Die Schüler schätzen spezielle Kinderlebensmittel häufiger als „gesund“ ein. „So sind zum Beispiel 60 Prozent der Sechs- bis Siebenjährigen davon überzeugt, dass ‚Kinderschokolade‘ gesünder sei als andere Schokolade“ (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz 1999, S. 11).

Eine andere Studie aber zeigt, dass Werbung keinen Einfluss auf das Problem Übergewicht im Kindesalter zu haben scheint (ZAW/Organisationen der Lebensmittelindustrie und des Handels und der Medienwirtschaft 2005). Hier besteht weiterer Forschungsbedarf.

### 1.4 Folgen einer falschen Ernährung im Kindes- und Jugendalter

Für ein übergewichtiges Kind ist das Risiko relativ hoch, im späteren Leben an Folgeerkrankungen zu leiden. Das Spektrum dieser Erkrankungen ist groß und betrifft sowohl den Körper des Kindes als auch sein seelisches Wohlbefinden. Physische Erkrankungen wie das Metaboli-



sche Syndrom (abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz), auch „tödliches Quartett“ (Ludwig 2010) genannt, oder Fehlstellungen der Wirbelsäule sind keine Seltenheit. Darüber hinaus finden sich bei übergewichtigen Kindern häufig auch psychische Probleme und Schwierigkeiten im sozialen Miteinander, woraus lebensbegleitende Verhaltensstörungen entstehen können. Oft ist es die Ausgrenzung übergewichtiger Kinder, die das Kind daran hindern, ein positives Selbstbild zu entwickeln, soziale Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Diese Probleme können dazu führen, dass die Kinder zum Trost und aus Frustration essen, und ein Teufelskreis aus Ablehnung, Frustration, Isolation, Trostessen entsteht (Petermann, De Vries 2007, S. 13ff).

### 1.5 Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit

Ungünstiges Ess- und Trinkverhalten schränkt die schulische Leistungsfähigkeit stark ein (Heseker, Beer 2004). Probleme wie Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, wenn nichts zum Frühstück oder zu Mittag gegessen wurde, sind keine Seltenheit. Darüber hinaus kann es zu psychischen und physischen Beeinträchtigungen kommen, wenn zu wenig getrunken wird.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass eine solche Fehlernährung besteht. Nach Pudel gaben zehn bis 15 Prozent der befragten Schüler an, ohne Frühstück zur Schule zu gehen; darüber hinaus stellte sich heraus, dass viele Schüler zu Hause oder in den Schulpausen nichts trinken (Pudel 2000). Als problematisch gelten das Trinkverbot während des Unterrichts und das auf dem Weg zur Schule gekaufte Ersatzpausenbrot, das nur selten ernährungsphysiologisch ausgewogen ist.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE, o. J.) nennt eine Kombination aus vier Faktoren, die ein gesundes Schulfrühstück kennzeichnen:

- Kohlehydrate
- Eiweiße
- Vitamine und Mineralstoffe
- ein Getränk

Werden diese Faktoren richtig zusammengesetzt, hat dies einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit eines Schülers.

Das ausgewogene Frühstück ist die beste Voraussetzung für einen guten Start in den Tag und ist vor allem für Kinder in der Wachstumsphase die wichtigste Mahlzeit. Daher sollten Eltern täglich eine halbe Stunde Frühstückszeit einplanen und den Kindern ein Frühstück in entspannter Atmosphäre ermöglichen.

Besonders wichtig ist die Auswahl des richtigen Getränks. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (wa.de am 11.11.2011) sollten täglich ein bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Idealerweise in Form von Mineralwasser, Frucht- oder Kräutertees oder Schorlen.

## 2 Ernährungsunterricht in Schulen

### 2.1. Notwendigkeit

Um Ernährungsprobleme, vor allem infolge des Trends der nachlassenden Ernährungserziehung durch das Elternhaus, zu verringern, kommt Kindertagesstätten und Schulen eine besondere Aufgabe zu. Dabei nennt das Deutsche Kinderhilfswerk in seinem Positionspapier „Fit durchs Leben! Kinder und gesunde Ernährung“ zwei Ziele heraus:

*Ziel 1:* Die Kinder und Jugendlichen sollen lernen, das eigene Ernährungsverhalten kritisch zu hinterfragen. Wichtig ist aber, dass sie erfahren, dass gesunde Ernährung auch Spaß machen kann und dabei körperlich und geistig fit hält. Hier sind Erzieher und Erzieherinnen oder Lehrkräfte gefordert, mit kreativen Konzepten und spielerischen Ansätzen das Lernen erfolgreich zu gestalten.

*Ziel 2:* Die Eigeninitiative der Kinder und Jugendlichen beim Thema „Gesunde Ernährung“ soll gefördert werden. Dabei sollte den Schülern die Möglichkeit des Ausprobierens und Experimentierens gegeben werden (Infostelle des Deutschen Kinderhilfswerkes 2007).

Es wird gefordert, dass der Ernährungsunterricht wieder verstärkt auf dem Stundenplan der Schüler steht. Wie soll

ein solcher Unterricht aussehen? Und was sollen die Kinder lernen?

Zunächst ist es sinnvoll, das Unterrichtsfach „Ernährung“ neben anderen Schulfächern wie Mathematik oder Englisch fest in den Stundenplan einzubinden. Methfessel fordert allerdings, dass sich das Fach im Ablauf stark unterscheiden sollte, denn der oft belehrend wirkende, funktionsorientierte Ansatz sei für Schüler wenig motivierend. Er erziele kaum Verhaltensänderungen, da er wesentliche Aspekte der kindlichen Entwicklung und der Lernforschung vernachlässige (Methfessel 1996). Sie empfiehlt: Im Gegensatz zu den „herkömmlichen“ Fächern sollte der Ernährungsunterricht kreativ und abwechslungsreich gestaltet sein. Hier ist zum Beispiel eine Kombination aus theoretischen und praktischen Übungen geeignet. Vor allem die praktischen Übungen, wie die aktive Teilnahme an der Speisengestaltung und gemeinsamen Nahrungszubereitung, wecken die Neugierde, schulen die Sinne und Kreativität und erhöhen die Wertschöpfung und Akzeptanz von Speisen.

Die Rezeptauswahl für Kochstunden ist sehr entscheidend: Mit dem zuzubereitenden Gericht steht und fällt das Interesse an der Beteiligung. Folgende Kriterien bestimmen nach unserer Erfahrung, ob eine Speise für die Kochstunde mit Kindern geeignet ist:

- geschmackliche Vorlieben
  - Preis der zu verwendenden Lebensmittel
  - Schwierigkeitsgrad
  - Dauer und Aufwand der Zubereitung
- Sowohl die Schwierigkeit der Zubereitung als auch die Themen des theoretischen Ernährungsunterrichts müssen an das Alter der Schüler angepasst sein. Für Grundschüler wird empfohlen, das Ernährungswissen spielerisch zu vermitteln, indem zum Beispiel die Ernährungspyramide des Forschungsinstituts für Kinderernährung als Mietshaus dargestellt wird: Im Erdgeschoss gibt es sechs Fenster, hier wohnen die Getränke. In der ersten Etage gibt es fünf Fenster, hier leben die Brote, Beilagen und Getreide. In der zweiten Etage wohnen Obst und Gemüse. In der dritten

Etage gibt es vier Fenster für Milchprodukte, Fisch und Wurst. In der vierten Etage wohnen die Butter und das Öl und direkt unter dem Dach wohnen die Süßigkeiten und Kuchen (Petermann, De Vries 2007).

Älteren Kindern und Jugendlichen kann man die Prinzipien der Ernährungspyramide bereits sehr einfach näher bringen. Sie verstehen, dass mehrere Lebensmittel einer Gruppe zugeordnet werden und dass es eine Empfehlung für die richtige Menge pro Gruppe gibt. Weber, Wessel und von Wege (2000) nennen darüber hinaus sechs Aspekte, die bei der Planung einer Kochstunde mit Kindern schon im Vorfeld genau geplant werden sollten:

1. Zeitpunkt und Zeitraum des Unterrichts
2. Auswahl der beteiligten Kinder
3. Wissen und Vorerfahrungen der Kinder
4. Ziel der Kochstunde
5. Einbeziehung von Experten
6. Durchführen von speziellen Angeboten oder Aktionen

## 2.2. Inhalte des Ernährungsunterrichts

Neben dem theoretischen Wissen kommt es auf die Umsetzung des Gelernten an. Die Schüler sollen im Laufe des Ernährungsunterrichts lernen, verschiedenste Lebensmittel zuzubereiten und diese bei einem gemeinsamen Essen zu verzehren. Dies hat den positiven Nebeneffekt der Stärkung sozialer Kompetenzen. Das Deutsche Kinderhilfswerk (2007) empfiehlt, die Prinzipien einer vollwertigen Ernährung zu vermitteln:

- Abwechslung bei der Lebensmittelauswahl

- Bevorzugung fettarmer Lebensmittel
- täglich ballaststoffreiche (Vollkom-) Getreideprodukte

- täglich frisches Obst und Gemüse
- regelmäßig Milch und Milchprodukte
- über die Woche verteilt mageres Fleisch

- einmal pro Woche Fisch und gelegentlich Ei

- schmackhafte und schonende Zubereitung

- reichlich ungesüßte oder wenig gesüßte Getränke

Wichtig ist der Spaß am Kochen, denn nur dann setzen die Schüler ihr Wissen auch zu Hause um.

## 3 Kirsche, Paprika und Co 3.1 Vorstellung des Projekts

### Das Projekt

An der integrativen Gemeinschaftshauptschule „Kirschhecke“ in Mönchengladbach steht bereits „Kirsche, Paprika und Co“ auf dem Stundenplan. Dies geschieht in Form einer gleichnamigen AG. Sie findet wöchentlich statt und wird von Studentinnen des Fachbereichs Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein geleitet. Die AG-Einheiten dauern 90 Minuten und enthalten üblicherweise einen Theorie- und einen Praxisteil.

Die Zielgruppe der AG „Kirsche, Paprika und Co“ sind Schüler und Schülerinnen der fünften bis siebten Klasse. Im Rahmen des Angebots für die Nachmittagsbetreuung der Schule haben die Teilnehmenden die AG freiwillig gewählt; ihre Zahl liegt zwischen zehn und 15 Kindern.

### Ziele der AG

Die Leitenden der AG haben das Ziel, folgende Kompetenzen an die Teilnehmenden von „Kirsche, Paprika und Co“ zu vermitteln:

- Handlungs- und Wissensgrundlagen
  - ▶ Gesunde Ernährung
  - ▶ Sicherer Umgang bei der Zubereitung von Lebensmitteln
- Schlüsselqualifikationen
  - ▶ Persönlichkeitsentwicklung
  - ▶ Handlungskompetenzen
  - ▶ Arbeitsorganisation

Diese Ziele werden seit Bestehen des Projektes verfolgt.

### Theorie

Der theoretische Teil der AG „Kirsche, Paprika und Co“ findet üblicherweise im Klassenraum statt. Die Studentinnen vermitteln den AG-Teilnehmenden Wissen über eine gesunde Ernährung, die Herkunft und Eigenschaften von Lebensmitteln. Des Weiteren sind kulturelle

Hintergründe Bestandteil des Unterrichts, wie zum Beispiel Essriten fremder Länder und traditionelle Gerichte zu Festtagen. Hierbei soll das zu vermittelnde Wissen spielerisch weitergegeben und eine aktive Teilnahme gefördert werden, da die jungen AG-Teilnehmenden so eine größere Aufnahmebereitschaft zeigen.

### Praxis

Der praktische Teil der AG „Kirsche, Paprika und Co“ findet in der schuleigenen Küche oder Cafeteria statt. Hier werden das theoretisch erlangte Wissen umgesetzt und die vorgestellten Lebensmittel nach den Regeln der gesunden Ernährung verarbeitet. Meist werden mehrere verschiedene Gerichte zubereitet. Dies verläuft üblicherweise nach folgendem Schema:

Eine AG-Leiterin stellt in einer kurzen Einführung den Bezug zum vorher theoretisch vermittelten Wissen dar und gibt einen Überblick über die zu verwendenden Lebensmittel. Anschließend werden die AG-Teilnehmenden in kleinen Gruppen je einer AG-Leiterin zugeteilt. Sie erklärt in den Gruppen den Ablauf der Zubereitung und vergibt die zu erledigenden Aufgaben an die Teilnehmenden. Der Vorgang der Zubereitung wird von der verantwortlichen Leiterin überwacht und betreut.

Wenn die Gruppen ihre jeweiligen Gerichte fertiggestellt haben, setzen sich alle Leiterinnen und Teilnehmende der AG an einen gemeinsamen Tisch. Jede Gruppe stellt kurz vor, was sie zubereitet hat und welche Lebensmittel verwendet wurden. Anschließend werden alle Gerichte gemeinsam probiert, und alle tauschen sich über ihre Erfahrungen und Geschmackserlebnisse aus.

Zum Beispiel wurde im Rahmen des Sommersemesters 2010/2011 eine Stunde unter dem Motto „Weltweit essen – internationale Küche“ durchgeführt. Die Kinder erhielten hier die Gelegenheit, verschiedene Länderköstlichkeiten von Indien, Mexiko und Bulgarien auszuprobieren. Es wurden drei Gruppen gebildet, die jeweils die Speise eines Landes vorbereiten sollten. Um das Land besser kennenzulernen, wurde den Teilnehmenden ein Steckbrief ausgeteilt.



Anschließend wurden gemeinsam am Tisch gegessen und jede Gruppe erzählte zu „ihrem“ Gericht, was sie von dem Steckbrief über das Land erfahren hatten.

### 3.2 Erfahrungen mit „Kirsche, Paprika und Co“

#### *Die Planung*

Verschiedene Kriterien bestimmen über den Erfolg einer Kochstunde. Im Projekt „Kirsche, Paprika und Co“ haben sich für die Planung die sechs Schritte von Weber, Wessel und von Wege (2000, s. Kap. 2) als hilfreich erwiesen. Sie werden deshalb kurz vorgestellt und jeweils mit eigenen Erfahrungen aus der Arbeit als Leiterinnen von „Kirsche, Paprika und Co“ illustriert.

#### *1. Schritt: Welchen Zeitpunkt und welchen Zeitraum wählen wir?*

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die Inhalte der Koch-AG-Stunden an den Zeitraum anzupassen, in der sie stattfinden. Dies bedeutet zum Beispiel bei der Planung der Stunde, die Auswahl der zu verwendenden Lebensmittel der saisonalen und regionalen Verfügbarkeit anzupassen. So lernen die Kinder neben dem Kochen, was in ihrer Umgebung zu welcher Jahreszeit geerntet wird. Außerdem bietet es sich an, Feiertage in die AG-Planung einzubinden. In den Kochstunden können so spielerisch traditionelle Feiertagsgerichte und -bräuche vermittelt werden. Im Sommersemester 2011 wurden zum Beispiel zu Ostern Eier bemalt und an Muttertag zwei verschiedene Marmeladen gekocht, die verschenkt werden konnten; beides fand bei den Kindern großen Anklang.

#### *2. Schritt: Welche Kinder sind beteiligt? Welches Interesse haben sie an dem Thema?*

Bei der Planung für Kochstunden ist besonders wichtig zu klären, ob es individuelle Einschränkungen bei der Ernährung des einzelnen Teilnehmenden gibt. Hierbei sind keine geschmacklichen Vorlieben gemeint, da die Kinder dazu angeregt werden sollen, etwas Neues zu probieren. Viel wichtiger ist

es, im Vorfeld Fragen zu klären wie: „Gibt es Kinder mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten?“ oder: „Gibt es für manche Kinder religiöse Regeln bei der Auswahl von Lebensmitteln?“.

Auf letztere Frage wurden die Leiterinnen von „Kirsche, Paprika und Co“ zum Beispiel im Wintersemester 2010 aufmerksam: Es sollte mit den Kindern ein „Bauernfrühstück“ zubereitet werden, das neben Eiern, Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln auch Schweinespeck zu seinen Zutaten zählte. Die muslimischen Teilnehmenden machten bei der Besprechung der Lebensmittel darauf aufmerksam, dass sie kein Schweinefleisch essen. So wurden zwei Pfannen verwendet, um das Gericht einmal mit und einmal ohne Speck zuzubereiten.

Die Frage, welches Interesse die Kinder am Thema haben, ist im Vorfeld meist schwer abzuschätzen. Trotzdem sollte dies bei der Planung einer AG-Stunde bedacht werden, um eine positive Beteiligung der Teilnehmenden erwarten zu können. Um mögliche Interessensfelder eingrenzen zu können, kann sich die oder der Leitende zum Beispiel an alterstypisch bevorzugten Themen und dem sozialen Umfeld der Zielgruppe orientieren.

Bei „Kirsche, Paprika und Co“ an der Gemeinschaftshauptschule „Kirschecke“ wählen die Kinder ihre AGs selbst, womit zumindest von einem gewissen Grundinteresse für das Thema Ernährung und Kochen ausgegangen werden kann. Erneut zeigte sich, dass sich die Leiterinnen mit den unterschiedlichen religiösen Hintergründen der Kinder auseinandersetzen müssen, um eine ansprechende AG-Stunde zu gestalten. So wurde bei der Osterstunde deutlich, dass die Teilnehmenden mit muslimischer Erziehung kein Interesse an der Ostergeschichte zeigten, da sie nicht ihrer Religion entspricht.

#### *3. Schritt: Welches Wissen, welche Vorerfahrungen besitzen die Kinder?*

Von großer Bedeutung ist, die Gestaltung der Koch-AG-Stunden zielgruppengerecht anzupassen, da sonst schnell Desinteresse oder Überforde-

rung auftreten und so zu Unruhe führen können. Beim Faktor Wissen und Vorerfahrungen der Teilnehmenden spielt vor allem das Alter eine große Rolle. Bei „Kirsche, Paprika und Co“ war es schwer, ein altersgerechtes Programm zu finden, da die Altersstufen der Kinder sehr unterschiedlich waren. Somit wurde klar, dass ein differenzierter Unterricht gefordert ist: Die Älteren waren von manchen AG-Inhalten unterfordert, die Jüngeren zeigten großes Interesse. Vor allem in den Handlungskompetenzen bei der Zubereitung von Lebensmitteln liegen große Unterschiede im Hilfestellungsbedarf. Hier ist jedoch der differenzierte Unterricht als Vorteil zu nutzen. So konnten zum Beispiel bei der Zubereitung eines Obstsalats erfahrenere Kinder den anderen vermitteln, wie man am besten eine Orange oder Kiwi schält und mundgerecht zubereitet.

#### *4. Schritt: Welches Ziel wollen wir erreichen? Was sollen die Kinder erfahren und erleben?*

Es ist wichtig, dass der Verlauf der Kochstunde einen „roten Faden“ hat, damit die Kinder die Inhalte der AG einfach verfolgen können. Dafür sollte bereits in der Planung das Ziel beziehungsweise die Thematik der durchzuführenden Kochstunde genau definiert werden, um danach den genauen Ablauf gestalten zu können.

Dieses Schema wurde zum Beispiel bei der Stunde „gesundes Frühstück“ genutzt: Die AG-Stunde begann im Klassenraum, wo zunächst die Komponenten eines gesunden Frühstücks vorgestellt wurden. Danach gingen die Kinder in die Cafeteria. Hier hatten die Leiterinnen bereits Lebensmittel wie Brot und Frischkäse bereitgestellt. Aus dieser Auswahl sollte jedes Kind sein gesundes Frühstück nach den vorher erlernten Kriterien zusammenstellen. Die Teilnehmenden, die richtig gewählt und sich gut beteiligt hatten, bekamen zur Belohnung eine Frühstücksdose.

#### *5. Schritt: Welche Experten können einbezogen werden?*

Der Einsatz von Experten bedeutet zwar einen höheren Organisationsauf-



wand und setzt eine frühe Planung voraus, verringert aber das Risiko einer unkonkreten oder falschen Wissensvermittlung und ist somit lohnenswert. Im Falle von „Kirsche, Paprika und Co“ sind die Leiterinnen selbst als Studentinnen der Hochschule Niederrhein im Fachbereich Oecotrophologie Expertinnen auf dem Fachgebiet Ernährung.

Der Umgang beziehungsweise die Arbeit mit Kindern ist jedoch neu für die Leiterinnen; hier lohnt es sich, Tipps und Anregungen von Experten dieses Gebiets hinzuzuziehen, meistens in Form von Medien durch entsprechende Fachliteratur und Internetseiten.

Eine neue Idee ist es, Spezialisten zu den AG-Stunden einzuladen, die direkt mit dem Thema in Verbindung stehen. Dies würde eine Abwechslung bieten, die für die Kinder interessant sein könnte. Zum Beispiel wurde im Wintersemester 2010 eine „Bauernhof-Stunde“ gehalten. Die Kinder lernten das Leben auf dem Bauernhof kennen und welche Funktionen ein Hof durch die gehaltenen Tiere und Anbauflächen hat. Die Anwesenheit eines „echten“ Landwirts aus der Umgebung, der aus seinem Alltag erzählt, hätte den Kindern einen noch realistischeren und detaillierteren Eindruck von Bauernhof gegeben. Das würde zudem für eine besondere Abwechslung sorgen, die oben gefordert wurde (Methfessel 1999). Daher planen wir, in Zukunft für diese Einheit einen Landwirt einzuladen.

#### 6. Schritt: Welche Angebote/Aktionen können durchgeführt werden?

Angebote und Aktionen dienen dazu, den Kindern die Kochstunde anschaulich zu gestalten, damit sie den Verlauf der Stunde gut verfolgen können und zur Beteiligung angeregt werden.

Erfahrungen der AG-Leiterinnen bestätigen die obigen Empfehlungen: Kochstunden mit reinem oder sehr langem Theorieteil finden nur wenig Anklang bei den Kindern. Zum Beispiel sollte in einer AG-Stunde die gesunde Ernährung anhand eines Plakats mit einer abgebildeten Ernährungspyramide erklärt werden – die Schüler zeigten sich jedoch gelangweilt und die Beteiligung

sank deutlich. Hier wäre es besser gewesen, die Teilnehmenden stärker einzubinden: Zum Beispiel hätten sie sich die Pyramide selbst erarbeiten und als eine Art Puzzle zusammenfügen können.

#### Auswahl der Rezepte

Für die Auswahl der Rezepte sollten nach unseren Erfahrungen die geschmacklichen Vorlieben der Zielgruppe, der Preis der zu verwendenden Lebensmittel, der Schwierigkeitsgrad und die Dauer und der Aufwand der Zubereitung genau bedacht sein.

*Geschmackliche Vorlieben der Zielgruppe:* Bei der Auswahl eines Rezepts sollten sich die Kriterien am Alter der Zielgruppe orientieren. Bei „Kirsche, Paprika und Co“ handelt es sich um Kinder im Alter von zehn bis 14 Jahren. Neben der reinen Vermittlung einer gesunden Ernährungsweise war es uns für diese Altersgruppe besonders wichtig, dass die Teilnehmenden auch Spaß und Geschmack an bewusster Ernährung entwickeln.

Dementsprechend wurden die Kinder zu AG-Beginn nach Essenswünschen gefragt, um beliebte Gerichte mit hoch zu erwartender Beteiligung in der Zubereitung auszuwählen. Das Ergebnis war wie erwartet: Pizza, Lasagne und „McDonalds“ wurden zahlreich genannt. Vereinzelt wurde – vor allem von Mädchen – auch Salat genannt.

Um diesen Wünschen entgegenzukommen, wurden verschiedene Lösungen gesucht. Zum einen wurden gesündere Möglichkeiten ausgewählt, wie zum Beispiel eine Gemüse-Pizza mit Vollkornmehl, die, mit weit weniger Kalorien und höherem Ballaststoffanteil, bei den Kindern positiven Anklang fand. Zum anderen sollte den Kindern ermöglicht werden, ihren Horizont erweitern zu können und neue Gerichte auszuprobieren. Dass die Kinder neugierig auf neue Geschmacksrichtungen sind, zeigte sich zum Beispiel in „Kirsche, Paprika und Co“ bei der Zubereitung eines Guacamole-Dips: Die Kinder waren erst skeptisch beim Anblick der für sie ungewohnten Avocado. Nach dem ersten Probieren wurde sie jedoch in den meisten Fällen

als eine sehr schmackhafte Frucht erlebt. *Preis der zu verwendenden Lebensmittel:* Das Kriterium des Preises der zu verwendenden Lebensmittel für die Rezeptauswahl richtet sich nach dem Budget der AG-Stunden.

Generell sollen die Kinder in der Kochstunde lernen, dass es gut möglich ist, mit wenig Geld gesund kochen zu können. Mit den Kindern zusammen für die geplante Kochstunde einkaufen zu gehen, kam für uns nicht in Betracht, da wir über keine ausreichende pädagogische Ausbildung verfügen, um eine solche Unterteilung entsprechend organisieren zu können.

*Schwierigkeitsgrad:* Das zu wählende Gericht sollte selbstverständlich einem Schwierigkeitsgrad entsprechen, den die Teilnehmenden bewältigen können. Nach unserer Erfahrung geben die Kinder bei zu schwierigen Zubereitungen schnell auf und verlieren das Interesse. Umgekehrt tritt bei zu leichten Tätigkeiten schnell Langeweile auf. Die perfekte Mischung sind kleine Herausforderungen, wie zum Beispiel in der „Muttertagsstunde“, das selbstständige Kochen einer Marmelade.

Bei unterschiedlichen Handlungskompetenzen innerhalb der Gruppe wie bei „Kirsche, Paprika und Co“ sollten die Leiterinnen zudem kleine Arbeitsgruppen bilden, die nach ihrem Vorwissen eingeteilt werden, sodass alle ihren Kompetenzen gemäß gefordert werden können.

*Dauer und Aufwand der Zubereitung:* Das ausgewählte Rezept für eine Kochstunde mit Kindern sollte genügend Aufwand bedeuten, um alle AG-Teilnehmenden ausreichend zu beschäftigen. In der Durchführung sollte es in seiner Dauer nicht länger als 45 Minuten benötigen, damit im Zeitrahmen der Koch-AG noch zusammen gegessen und aufgeräumt werden kann.

#### 4. Fazit

„Kirsche, Paprika und Co“ auf dem Stundenplan. Ist das realistisch? Das Projekt hat uns gezeigt, dass es durchaus

machbar ist, im Rahmen des Stundenplans gesunde Ernährungsweisen mit Freude und Spaß zu vermitteln. Es ist allerdings auch eine Herausforderung, unterschiedliche Kinder, begrenzte finanzielle Budgets und einen begrenzten Zeitkorridor gleichzeitig zu bedenken und einzuhalten. Die Gemeinschaftshauptschule „Kirschhecke“ bietet günstige Voraussetzungen für die Durchführung von Kochstunden: Sie verfügt über eine eigene Küche mit vier voll ausgestatteten Kochkojen und einem anliegenden Gemeinschaftsraum.

Trotzdem lässt sich das Konzept „Kirsche, Paprika & Co“ sicher auch auf andere Schulen übertragen, die nicht über eine Schulküche verfügen: Einfache Gerichte, wie zum Beispiel Salate, Obstsalate, Quarkspeisen oder die Zusammenstellung eines gesunden Frühstückstücks lassen sich auch wunderbar im Klassenraum umsetzen. Somit kann an jeder Schule mittels einer Koch-AG den Kindern eine gesunde Ernährungsweise vermittelt werden, die ihnen Spaß macht und nachhaltig umsetzbar ist.

## Literaturverzeichnis

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (1999): Ernährungssituation von Schulkindern. Ohne Autorangaben. <http://www.grundschulernaehung.bayern.de/pdf/a4.pdf#page=8> (zuletzt eingesehen am 14. 11. 2011)
- Beste-Fopma N., Heck S. (2011): Gesunde Ernährung – fitte Kinder, lob-Magazin Nr.4, Oktober/November 2011, Seite 38ff
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): [www.dge.de](http://www.dge.de)
- DONALD Studie (seit 1985): Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study, Langzeitstudie des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund zum Ernährungsverhalten, zum Wachstum und zur Entwicklung, zum Stoffwechsel und zum Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen. <https://www.kindergesundheits-info.de/fuerfachkraefte/hintergrundwissen/themeninfo-ernaehrung/studien-ernaehrung/donald-studie/> (zuletzt eingesehen am 16. 11. 2011)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) (o. J.): Optimierte Mischkost, Empfehlungen für Mahlzeiten. <http://www.fke-do.de/content.php?seite=seiten/inhalt.php&detail=526> (zuletzt eingesehen am 21. 12. 2011)
- Heseker H., Beer S. (2004): Kinder und Ernährung, Springer Verlag
- Infostelle des Deutschen Kinderhilfswerkes (2007): Kinder und gesunde Ernährung [http://www.kinderpolitik.de/positionen/uebersicht.php?page\\_id=p10\\_08](http://www.kinderpolitik.de/positionen/uebersicht.php?page_id=p10_08) (zuletzt eingesehen am 16. 11. 2011)
- KKH-Allianz: Gesund Jung!? Herausforderungen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Springer Verlag 2010/2011. <http://www.kkh-allianz.de/fileserver/kkhallianz/files/3159.pdf> (zuletzt eingesehen am 11. 12. 2011)
- KiGGS (2007): Kinder- und Jugendgesundheits surveys, Robert Koch-Institut (Hrsg.). [https://www.kindergesundheits-info.de/fuerfachkraefte/hintergrundwissen/themeninfo-ernaehrung/studien-ernaehrung/uebergewicht-kiggs-studie/Kinder und gesunde Ernährung](https://www.kindergesundheits-info.de/fuerfachkraefte/hintergrundwissen/themeninfo-ernaehrung/studien-ernaehrung/uebergewicht-kiggs-studie/Kinder%20und%20gesunde%20Ernaehrung), Infostelle des Deutschen Kinderhilfswerkes [http://www.kinderpolitik.de/positionen/uebersicht.php?page\\_id=p10\\_08](http://www.kinderpolitik.de/positionen/uebersicht.php?page_id=p10_08) (zuletzt eingesehen am 07. 02. 2012)
- Ludwig, N. (2010): Ernährungsassoziierte Krankheiten, Skript Hochschule Niederrhein
- Max Rubner-Institut (MRI) Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. <http://www.was-esse-ich.de/index.php?id=74> (zuletzt eingesehen am 01. 02. 2012)
- Methfessel, B. (1999): Essen lehren – Essen lernen, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler
- Methfessel B. (1996): Hauptsache es schmeckt! In: Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hrsg.): Kinderernährung heute. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler, S 83 – 97
- Nestle Studie (2011): Zusammenfassung der Studie, [http://www.nestle.de/Unternehmen/Nestle-Studie/Nestle-Studie-2011/Documents/Nestle%20Studie%202011\\_Zusammenfassung.pdf](http://www.nestle.de/Unternehmen/Nestle-Studie/Nestle-Studie-2011/Documents/Nestle%20Studie%202011_Zusammenfassung.pdf) (zuletzt eingesehen am 07. 12. 2011)
- o. V.: Gesundes Pausenbrot für gute Noten, <http://www.wa.de/nachrichten/politik/gesundepausenbrot-fuer-gute-noten-1495778.html> (zuletzt eingesehen am 08.03.2012)
- Petermann F., De Vries U. (2007): Übergewichtige Kinder – Hilfen für Eltern, Beltz Verlag, Weinheim, Basel
- Pudel V. (2000): Essverhalten und Ernährungszustand von Kindern und Jugendlichen – eine Repräsentativerhebung in Deutschland. In: Ernährungsbericht 2000, DGE (Hrsg.), Frankfurt
- Weber E., Wessel M., von Wege B. (2000): Kinderpflege und Ernährung, Bildungsverlag EINS-Stam
- Wiener R., Winkler G. (2003): Nehmen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln in privaten Haushalten ab? Eine Fallstudie an Mutter-Tochter-Paaren, Hauswirtschaft und Wissenschaft 2/2003, S. 76 – 82
- Zentralverband der deutschen Werbewirtschaft (ZAW)/Organisationen der Lebensmittelindustrie und des Handels und der Medienwirtschaft (2005): Kinder, Werbung und Ernährung [http://ec.europa.eu/avpolicy/docs/reg/modernisation/issue\\_papers/contributions/ip4-zaw-encl1.pdf](http://ec.europa.eu/avpolicy/docs/reg/modernisation/issue_papers/contributions/ip4-zaw-encl1.pdf) (zuletzt eingesehen am: 29. 11. 2011)

### Ökobarometer 2012

## Bio bei jüngeren Menschen beliebt

Der Biokonsum der Deutschen ist im Vergleich zu 2010 konstant geblieben: Wie 2010 geben 21 Prozent an, häufig bzw. ausschließlich Biolebensmittel zu kaufen. Das ist ein Resultat des Ökobarometers 2012, der repräsentativen Bevölkerungsbefragung im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) im Januar 2012. Nur noch 23 Prozent aller Befragten kaufen nie Bioware – ein Rückgang um sechs Prozent im Vergleich zu 2010. Auffällig ist: Immer mehr jüngere Personen unter 30 Jahren greifen zumindest gelegentlich zu Ökoprodukten (55 Prozent, +16 Prozent gegenüber 2010).

Weiterhin gilt: Mit dem zur Verfügung stehenden Haushaltsnettoeinkommen und dem Bildungsgrad steigt auch die Anzahl der Biokäufer.

Eine Übersicht der Ergebnisse unter: [http://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/journalisten/Oekobarometer2012\\_Sheets\\_BA.pdf](http://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/journalisten/Oekobarometer2012_Sheets_BA.pdf).