

Kurzfassung

Veränderte Esskultur: mögliche Auswirkungen und Konsequenzen für Kinder

Vermittlung von Esskultur und Food Literacy zur Prävention von Übergewicht

Dr. Christine Brombach, Wädenswil

Essverhalten ist kulturell geprägt und Eltern geben Handlungskompetenzen, Vorstellungen und Werte rund um Ernährung an ihre Kinder weiter. Aber die Esskultur verändert sich. Mahlzeiten außer Haus nehmen zu, die praktische Ernährungsbildung ist nicht mehr so stark in der Familie verankert. Hinzu kommt, dass die Anforderungen an die Ernährungskennntnisse und -fertigkeiten steigen. Vor allem in Familien mit niedrigem Sozialstatus sind wenig Kompetenzen vorhanden.

Den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten (Food Literacy) ist eine Fähigkeit, die vor Übergewicht schützen kann. Wenn sie im Elternhaus nicht mehr ausreichend vermittelt werden kann, ist Ernährungsbildung in Kindergarten und Schule notwendig. Erste Projekte dazu gibt es.

Die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt. Auf der Suche nach den Ursachen machen Wissenschaftler neben zu wenig Bewegung und einem Ungleichgewicht in der Energiebilanz die vielfältigsten Gründe aus. So werden sozio-kulturelle Erklärungsansätze diskutiert, denn die Frage nach der Esskultur kann hilfreich bei der Beantwortung der Frage sein, wie sich Menschen in Bezug auf Essen und Trinken verhalten. Zwar sind wir Omnivoren, könnten also theoretisch alles biologisch Essbare nutzen, um unseren Hunger zu stillen, doch wir wählen aus der Vielfalt, was kulturell als essbar erachtet wird. Die Esskultur beeinflusst das eigene Ernährungsverhalten entscheidend.

Geschmacks-Lernort: Familie

Eltern und das weitere soziale Umfeld geben die kulturellen Regeln und das Wissen um Ernährung weiter. Am Fami-

lientisch lernen die Kleinen, was „richtig“ und „falsch“, „gesund“ oder „ungesund“ ist, was schmeckt und was nicht. Studien zeigen, dass Geschmackserfahrungen aus der Kindheit das Ernährungsverhalten bis ins hohe Alter prägen. Dieses Wissen ist wichtig, um den Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst gestalten zu können.

Veränderte Bedingungen

Esskultur wandelt sich, Tendenzen zeichnen sich ab. Schon heute erhält rund ein Viertel der Kinder zu Hause kein warmes Mittagessen mehr. An den Aktivitäten rund um die Mahlzeiten sind Kinder heute auffallend seltener beteiligt als noch vor 10 Jahren und damit werden weniger Grundkenntnisse und Fertigkeiten zu Einkauf, Kochen etc. erlernt und geübt. Viele Mütter – die Hauptverantwortlichen für die Beköstigung sind immer noch die Frauen – scheinen zunehmend weniger Ernährungs- und Kochfertigkeiten zu besitzen, sie können also auch weniger weitergeben. Die Anforderungen an die Kompetenzen sind jedoch gestiegen, denn das große Lebensmittelangebot macht z.B. die richtige Auswahl schwerer. Vor allem in Familien mit geringerem Einkommen und geringerem Bildungsstand, aus denen viele übergewichtige Kinder kommen, sind weniger Kompetenzen vorhanden.

Gesellschaftspolitische Maßnahmen gefordert

Food Literacy muss deshalb zur gesellschaftlichen Aufgabe werden. Projekte des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucher sowie das Aktionsprogramm der „Plattform Ernährung und Bewegung“ (peb) arbeiten an Lösungswegen, dem zunehmenden Übergewicht zu begegnen. Ernährungsbildung langfristig zu verbessern, hat das Projekt „Food Literacy“ und die „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen (REVIS)“ zum Ziel.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE