



Steffen Wittkowske  
Michael Polster  
Maria Klatte  
(Hrsg.)

# Essen und Ernährung

Herausforderungen für Schule und Bildung

Wittkowske / Polster / Klatte  
**Essen und Ernährung**



Steffen Wittkowske  
Michael Polster  
Maria Klatte  
(Hrsg.)

# Essen und Ernährung

## Herausforderungen für Schule und Bildung

Verlag Julius Klinkhardt  
Bad Heilbrunn • 2017

**k**

*Veranstaltung und Publikation wurden unterstützt durch das Deutsche Netzwerk Schulverpflegung e.V., die Universitätsgesellschaft Vechta e.V. und das Kompetenzzentrum Schulverpflegung der Universität Vechta.*



**ugv**  
universitätsgesellschaft vechta

**K** Kompetenzzentrum  
Schulverpflegung

Dieser Titel wurde in das Programm des Verlages mittels eines Peer-Review-Verfahrens aufgenommen. Für weitere Informationen siehe [www.klinkhardt.de](http://www.klinkhardt.de).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2017.n. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Coverfoto: © Michael Polster.

Grafiken: Kay Fretwurst, Spreeau.

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten.

Printed in Germany 2017.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-2184-1

# Inhaltsverzeichnis

*Steffen Wittkowske, Michael Polster und Maria Klatte*  
Zur Einleitung ..... 7

## **I** **Schule – Essen – Ernährung**

*Günter Eissing*  
Änderung von Verhalten oder der Verhältnisse –  
Wie verändern wir die Ernährung von Kindern und Jugendlichen? .....17

*Martin Stummbaum*  
Essen in Bildungsräumen und Bildung in Essensräumen. Notwendigkeiten  
und Perspektiven einer (sozial-)pädagogischen Kontextuierung von  
Schulessen – Das EIBBIE-Konzept .....37

*Lotte Rose und Rhea Seehaus*  
Was passiert beim Schulessen? Befunde einer ethnografischen Studie .....47

*Günter Wagner*  
Schulverpflegung und geistige Leistungsfähigkeit .....61

*Christine Meyer*  
Perspektiven auf Schulverpflegung aus sozialpädagogischer Sicht .....77

*Uta Meier-Gräwe*  
Schulverpflegung als komplexes Lern- und Erfahrungsfeld –  
Warum schulische Akteure ohne Wissen über den Strukturwandel von  
Familie nicht auskommen .....91

*Karsten Mensching*

Wenn aus ‚Schubsen‘ ein ‚Drängeln‘ wird –  
Staatlicher Paternalismus in der Schulverpflegung .....109

*Jutta Schreiner-Koscielny und Georg Koscielny*

„Schulessen aus der Wohlfühlmensa schmeckt wie nach Hause kommen?“  
Wie Mensaakzeptanz (zurück-)gewonnen werden kann:  
Ein Rückblick auf 4 Jahre Praxisforschung ‚Pro-Schulessen‘ .....123

## **II**

### **Ernährungsbildung – Zukunftsperspektiven**

*Hanni Rützler*

Vom Lebensmittel zum Stilmittel –  
Ernährungstrends zeigen Gefühle und Sehnsüchte auf  
und spiegeln den gesellschaftlichen Wandel wider .....137

*Norbert Pütz*

Alles nur vegan? Plädoyer für eine bessere (Ernährungs-)Bildung .....149

*Thomas Ellrott*

Perspektiven der schulischen Ernährungsbildung .....163

*Hartmut Giest und Ksenia Hintze*

Schulessen als Ansatzpunkt für die Ernährungsbildung  
in der Grundschule .....175

*Margit Stein*

Wie lernen Kinder essen und wie wird dieser Prozess  
von der Industrie als Akteur gesteuert? .....195

*Harald Lemke*

Philosophie der allgemeinen Ernährungsbildung oder:  
Bildungsoffensive für die Ernährungswende .....207

**Autorinnen und Autoren .....225**

*Steffen Wittkowske, Michael Polster und Maria Klatte*

## **Zur Einleitung**

Kaum ein anderes Thema prägt den Alltag des Menschen derart wie das tägliche Essen: Um den Körper am Leben zu erhalten und ihn mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, muss regelmäßig gegessen und getrunken werden. Gleichzeitig wird kaum ein anderes Thema derart kontrovers diskutiert wie das Essen: Lebensmittelskandale, Empfehlungen für eine vermeintlich gesunde Ernährung, Ratschläge zur Vermeidung einer vermeintlich falschen Ernährung und den damit verbundenen gesundheitliche Folgen, angebliche Wunderdiäten, neue Produkte, neue Ernährungstrends, Forderungen nach Ernährungs- und Verbraucherbildung sowie ausgewogener Gemeinschaftsverpflegung prägen immer wieder die Schlagzeilen – gute Gründe für eine reflektierte Auseinandersetzung mit aktuellen Tendenzen bezüglich des Essverhaltens und der Ernährung des Menschen.

Zunächst ist diesbezüglich anzumerken, dass es sich bei den Begriffen *Essen* und *Ernährung* nicht um Synonyme handelt. Das Sprichwort ‚Gegessen wird mit den Sinnen, ernährt wird mit dem Verstand‘ verdeutlicht die unterschiedlichen Konnotationen: *Ernährung* wird mit kognitiven und gesundheitsbezogenen Aspekten assoziiert, *Essen* hingegen mit emotionalen Prozessen und Genuss. Diese unterschiedliche Bedeutungszuschreibung konnten u.a. Pudel und Westenhöfer (2003) in einer repräsentativen Erhebung mit knapp 2000 deutschen Probandinnen und Probanden, die nach ihren Spontanassoziationen zu den Begriffen *Essen* und *Ernährung* befragt wurden, nachweisen: So wurden bezüglich des Essens vornehmlich mit dem Essprozess verbundene positive Bewertungen geäußert, wie etwa der gute Geschmack, die mit der Mahlzeit verbundene Gemütlichkeit oder die Sättigung; bezüglich der Ernährung standen eher objektive naturwissenschaftliche Aspekte im Vordergrund, etwa die Nährstoffzufuhr, der Gesundheitswert, der Vitamin- und Fettgehalt oder die Auswirkungen auf das Körpergewicht, sowie die damit verbundenen Normen und Wertungen bezüglich einer ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Ernährungsweise. Dabei geraten Kopf und Bauch oftmals in einen Widerspruch zueinander: Informationen über ‚gesunde Ernährung‘ werden daher von Vielen aufgenommen und auch verstanden, jedoch nicht mit dem Erlebnis des ‚genussvollen

Essens‘ assoziiert. Deshalb essen viele Menschen anders, als sie sich ernähren sollten (vgl. Methfessel 2005, S. 5; Molderings 2007, S. 8; Pudel 2006, S. 535). Die Diskrepanz zwischen Ernähren und Essen, zwischen Wissen und Handeln, wird weiterhin durch eine sich in der Gesellschaft zunehmend verbreitende Unsicherheit bezüglich einer ‚richtigen‘ oder ‚gesunden‘ Ernährung verstärkt. Diese rührt nicht zuletzt aus der anwachsenden Anzahl unterschiedlichster Ernährungsratgeber mit z.T. widersprüchlichen Aussagen hinsichtlich der Zusammenstellung von Speisen. Weiterhin führt die Produktvielfalt auf dem Lebensmittelmarkt zu Unsicherheiten, da die ‚normalen‘ Verbraucherinnen und Verbraucher kaum noch in der Lage sind, die unklaren Deklarationen von Zusatzstoffen für sich zu entschlüsseln, die Vielfalt an Siegeln und Zertifikaten zu verstehen und den vermeintlich besonderen Gesundheitswert einzelner Lebensmittel durch Zugabe bestimmter Inhaltsstoffe – das sich zunehmend verbreitende sogenannte ‚Functional Food‘ – kritisch zu hinterfragen. Hinzu tritt die Verunsicherung durch die über unterschiedliche Medien verbreiteten Ernährungstrends<sup>1</sup> wie beispielsweise Low Carb, Low Fat, Paläo-Diät, Trennkost, Vegetarismus und Veganismus, die jeweils mit einem gewissen Gesundheitswert angepriesen werden.

„Wenn es normal wird, sich falsch zu ernähren“  
(SZ, 15. Juni 2016)

Dass gegenwärtig bei einem Teil der Bevölkerung bereits ein Umdenken hin zu einer alternativen, gesundheitsbewussteren Ernährungsweise stattgefunden hat, zeigen verschiedene Studien bezüglich des Anteils fleischfrei bzw. fleischreduziert essender Menschen: Zurzeit kann demnach davon ausgegangen werden, dass sich etwa 10% der deutschen Bevölkerung vegetarisch und etwa 1% vegan ernähren. Hinzu kommen geschätzt etwa 40% Flexitarier – Personen, die bewusst wenig aber dafür hochwertiges Fleisch konsumieren. Galten Veganismus<sup>2</sup> und Vegetarismus vor einigen Jahren noch als eher unbedeutende Ernährungsweisen aus vornehmlich tierethischen Gründen (zum Vergleich: 1983 ernährten sich etwa 0,6% der deutschen Bevölkerung vegetarisch), so wird die fleischfreie Ernährung heute zunehmend salonfähiger, wobei das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit als wesentliche Gründe angegeben werden. Die anwachsende Bedeutung dieses Ernährungstrends zeigt sich weiterhin in der steigenden Zahl vegetarischer und veganer Produkte auf dem Le-

<sup>1</sup> Genauere Informationen zu gegenwärtigen Ernährungstrends finden sich im Beitrag von *Hanni Rützler*.

<sup>2</sup> Weitere Aspekte zum Veganismus sowie zu Potenzialen dieser Ernährungsweise für die schulische Ernährungsbildung sind im Beitrag von *Norbert Pütz* enthalten.

bensmittelmarkt sowie in der weltweit geschätzten Zahl von etwa einer Milliarde Vegetariern (vgl. VEBU o.J., o.S.). Und: Wer den Fleischkonsum reduziert, lebt gesünder und hilft Klima und Umwelt.

Eine verbindliche Empfehlung für das, was wir täglich essen sollten, gibt es nicht. Menschen verfügen über individuelle genetische Dispositionen, leben und arbeiten unterschiedlich und bewegen sich entsprechend anders. Dennoch weist gegenwärtig ein Teil der Bevölkerung ein Ernährungsverhalten auf, das als weniger gesundheitsförderlich – z.T. sogar als gesundheitsschädlich – betrachtet werden kann. Dies lässt sich beispielhaft anhand des Fleischkonsums aufzeigen: So isst – entgegen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche (vgl. DGE 2013, S. 55) – jede und jeder Deutsche im Durchschnitt etwa 165 Gramm Fleisch pro Tag. Oder anders formuliert: Statistisch verspeisen wir in unserem Leben zwei Rinder, ein halbes Kalb, 30 Schweine, 20 Puten und 400 Hühner.

Die Folgen einer weniger gesundheitsförderlichen Ernährung zeigen sich vornehmlich in den aktuellen Zahlen zur Verbreitung von Übergewicht und Adipositas. Beide Krankheitsbilder sind zwar nicht ausschließlich ernährungsbedingt, entstehen jedoch aus einem Missverhältnis zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch, sodass durch die Nahrung Einfluss auf das Körpergewicht genommen werden kann. Zurzeit sind in Deutschland etwa zwei Drittel (67%) der Männer übergewichtig, davon 23% adipös. Etwa die Hälfte (53%) der deutschen Frauen gelten als übergewichtig, worunter wiederum 24% als adipös anzusehen sind (vgl. DGE 2013, S. 17). Erschreckend sind auch die Zahlen übergewichtiger bzw. adipöser Kinder und Jugendlicher: Derzeit wird ein Anteil von etwa 15% übergewichtiger Mädchen und Jungen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren angegeben, darunter gelten knapp 6% als adipös (vgl. BZgA o.J., o.S.). Es kann davon ausgegangen werden, dass ein Großteil dieser übergewichtigen Kinder und Jugendlichen im späteren Leben übergewichtige Erwachsene sein werden. Aus diesem Grund werden Übergewicht und Adipositas derzeit als ein rasant wachsendes Gesundheitsproblem eingestuft, da mit erhöhtem Körpergewicht Folgeerkrankungen wie Gefäßerkrankungen, Gelenkbeschwerden, Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck einhergehen sowie das Krebsrisiko ansteigt (vgl. DGE 2013, S. 17).

Daraus ergibt sich zwangsläufig die Frage, aus welchen Gründen nur ein Teil der Gesellschaft gesundheitsbewusste Ernährungsweisen verfolgt. Es stellt sich die Frage nach den Determinanten des Ernährungs- und Essverhaltens. Generell wird das Essverhalten von zahlreichen Variablen beeinflusst. Eine wesentliche Bedeutung besitzen die kulturellen und sozialen Rahmenbedingungen, die bestimmen, welche Lebensmittel verfügbar sind, welche gegessen

oder tabuisiert werden, wie man sich während der Mahlzeiten am Tisch benimmt usw. Kulturelle und soziale Bedingungen, die auch stark von vorherrschenden religiösen Ansichten geprägt sein können, führen letztendlich zur Ausbildung von Esskulturen. Diese wiederum stellen eine Grundlage des menschlichen Zusammenlebens dar, weil durch das gemeinsame Essen einerseits Gemeinschaft geschaffen und gefestigt wird (Integrationsfunktion), andererseits das Essen sowie die hiermit verbundenen Regeln und Wertsetzungen zur Unterscheidung und Abgrenzung von anderen (Ess-)Kulturen dienen (Distinktionsfunktion). Schließlich führt die vorhandene Esskultur somit zur Entwicklung bestimmter Gewohnheiten bezüglich des Essens und der Ernährung (vgl. Methfessel 2005, S. 10). Weiterhin steuern genetische Präferenzen die Speisenwahl. Auch pränatale Prägungsprozesse während der Schwangerschaft sowie postnatale während der Stillzeit nehmen Einfluss auf Vorlieben und Abneigungen bezüglich bestimmter Lebensmittel. Innenreize (Hunger und Sättigung) sowie Außenreize (z.B. geregelte Mahlzeiten, Portionsgrößen) wirken ebenfalls. Bedeutsam sind weiterhin Lernprozesse, Wissenserwerb und Erziehungsmaßnahmen. Neben den angeborenen Determinanten sind somit maßgeblich Sozialisations- und Lernprozesse für die Ausbildung eines bestimmten Ernährungs- und Essverhaltens verantwortlich.<sup>3</sup>

Auf Grund der oben beschriebenen Unsicherheiten bezüglich einer angemessenen Ernährung in weiten Teilen der Bevölkerung sowie der zunehmenden Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bereits im Kindesalter stellt sich jedoch die Frage, inwiefern während der Kindheit und Jugend innerhalb der Familie durch Lern- und Sozialisationsprozesse ein ausgewogenes Ernährungs- und Essverhalten erworben werden kann. Besitzen Eltern ein ausreichendes Ernährungswissen und sind sie in der Lage, dieses angemessen zu vermitteln? Wird zu Hause noch selbst gekocht oder nur auf Fertiggerichte zurückgegriffen? Falls gekocht wird, werden Kinder in diese Arbeiten einbezogen und können somit Kompetenzen hinsichtlich der Lebensmittelzubereitung erwerben? Wie gestaltet sich der Essalltag in Familien?<sup>4</sup>

Da gegenwärtig generell davon ausgegangen wird, dass immer weniger Ernährungswissen und Ernährungskompetenzen im familiären Kontext weitergegeben werden, diese jedoch in Zeiten einer ‚Übergewichtsgesellschaft‘ bedeutsam sind, lassen sich vermehrt Forderungen nach einer umfassenden schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung vernehmen.

---

<sup>3</sup> Zu den Determinanten des Essverhaltens siehe auch den Beitrag von *Thomas Ellrott*.

<sup>4</sup> Die Gestaltung des gegenwärtigen familiären Essalltags beschreibt *Uta Meier-Gräwe* in ihrem Beitrag.

Kann Schule überhaupt noch Einfluss auf das Ernährungs- und Essverhalten nehmen, wenn sich im familiären Kontext bereits über Sozialisationsprozesse

*„Ernährung als Schulfach – Kinder sollten kochen lernen“*  
(TAZ, 20. Januar 2016)

Gewohnheiten ausgeprägt haben? Dieser Frage nach den Potenzialen aber auch nach den Herausforderungen und Problemen ernährungsbezogener Aspekte und Prozesse im schulischen Kontext widmete sich die im Wintersemester 2015/16 an der Universität Vechta angebotene Ringvorlesung ‚SchulESSEN – ein starkes Stück Gesundheit‘. In ihr diskutierten namhafte Referentinnen und Referenten gemeinsam mit Lehrenden, Studierenden und Gästen aktuelle Ansätze der Ernährungsbildung und der Schulverpflegung, um somit für dieses zwar alltägliche, aber dennoch bedeutsame Thema zu sensibilisieren.

Bereits während der ersten Vorträge wurde deutlich, dass im Rahmen dieser Veranstaltung weitaus mehr als nur das täglich im schulischen Kontext stattfindende Essen sowie gesundheitsbezogene Aspekte der Ernährung zur Diskussion steht. Deshalb entschieden sich die Herausgeber dazu, dem Sammelband den Titel ‚Essen und Ernährung – Herausforderungen für Schule und Bildung‘ zu geben, um hierüber einen erweiterten Blick auf diese vielschichtige Thematik zu eröffnen. Welchen Chancen und Herausforderungen sehen sich schulische Gemeinschaftsverpflegung und Ernährungsbildung gegenwärtig gegenübergestellt?

In einem ersten Teil dieses Sammelbandes ‚Schule – Essen – Ernährung‘ erfolgt eine Fokussierung auf die gegenwärtige Situation der schulischen Gemeinschaftsverpflegung: Die Schulverpflegung kann einen großen Einfluss

*„Zu viele dicke Kinder – Land will besseres Schulessen“*  
(Märkische Allgemeine, 14. Juli 2016)

auf das Essverhalten der Kinder und Jugendlichen ausüben und birgt darüber hinaus Bildungspotenziale, die oftmals ungenutzt bleiben. Vor allem durch den Ausbau der Ganztagschulen bekommt die schulische Gemeinschaftsverpflegung einen zunehmenden Stellenwert. Jetzt nehmen Kinder und Jugendliche neben dem Frühstück auch das Mittagessen in der Schule ein, wodurch zahlreiche Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf das Ernährungs- und Essverhalten entstehen. Zugleich sieht sich die Schule vor eine Vielzahl an Herausforderungen gestellt. Deshalb widmet sich ein Teil der Beiträge dieses Sammelbands solchen Fragestellungen: Wie sieht eine den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entsprechende Verpflegung aus? Welche sozialen Prozesse finden während der Essenszeiten statt und wie lassen sich diese nutzen? Wie müssen Mensen und Cafeterien gestaltet sein, um ein angenehmes Ambiente zu schaffen und unnötige Wartezeiten zu verhindern? Welche Herausforderungen und Konsequenzen ergeben sich aus Ernährungstrends und

kulturellen bzw. religiösen Prägungen für die Schulverpflegung? Wie lässt sich die Akzeptanz des Verpflegungsangebots erhöhen?

Weitere Möglichkeiten der positiven Beeinflussung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern zeigen sich in schulischen Bildungsmaßnahmen. Richtlinien und Schulprogramme definieren die Gesundheits-, Ernährungs- und Verbraucherbildung mittlerweile als wichtige Bestandteile des Bildungs- und Erziehungsauftrags. Die Kultusministerkonferenz (KMK) erklärt in ihren ‚Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule‘ sowohl die Ernährungs- und Verbraucherbildung als auch die Schulverpflegung als Themen- und Handlungsfelder, die in den Fachunterricht sowie „[...] in das Schulleben alters- und zielgruppengerecht sowie schulform- bzw. schulstufenspezifisch [...]“ (KMK 2012, S. 5) zu integrieren sind. Lehrpläne unterschiedlicher Schulstufen und Fächer verweisen auf Ernährung (z.B. im Sachunterricht der Grundschule oder im Biologieunterricht der Sekundarstufe). Seit über einem Jahrzehnt existiert das Europäische Kerncurriculum zur schulischen Ernährungsbildung (Heindl 2003) sowie die hieraus im Zeitraum von 2003 bis 2005 für das deutsche Schulsystem adaptierte Variante ‚Curriculum für die Ernährungs- und Verbraucherbildung‘ der Projektgruppe REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen). Beide Dokumente konnten bisher die schulische Ernährungsbildung nur gering beeinflussen. Daneben finden sich zahlreiche Materialien und Medien für die Umsetzung ernährungsbezogener Bildungsmaßnahmen im schulischen Kontext. Dennoch wird die Ernährungsbildung in Schulen gegenwärtig immer wieder kritisch betrachtet, da vornehmlich eine Wissensvermittlung stattfindet, die sich jedoch kaum in entsprechendem Verhalten seitens der Lernenden zeigt. Gefordert wird vielmehr die Vermittlung von Kompetenzen bezüglich einer angemessenen Lebensmittelwahl, die Vermittlung von Küchenfertigkeiten, von Nachhaltigkeitsbewusstsein etc. Einige dieser neueren Ansätze werden daher im zweiten Teil dieses Sammelbands ‚*Ernährungsbildung – Zukunftsperspektiven*‘ vorgestellt.

Dieser Sammelband will keine umfassende Darstellung sein. Er bietet Einblicke in gegenwärtige Debatten rund um diese vielschichtige Thematik und eröffnet neue Blickwinkel, die zum weiteren Nachdenken anregen wollen. Denn allein „[...] die vermehrte Achtsamkeit für die eigene Ernährung kann dazu führen, dass Menschen weniger und besonnener essen“, betonte Thomas Ellrott an der Universität Vechta.

Die Vortragstexte der Ringvorlesung und weitere, in diesem Sammelband enthaltene Aufsätze wurden für die Publikation sorgfältig redigiert und inhaltlich fokussiert zusammengestellt. Die Beiträge stellen ein beredtes Zeichen für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den thematisierten Fragestellungen

im 2014 an der Universität Vechta gegründeten ‚Kompetenzzentrum Schulverpflegung‘ dar.

Die Vortragsreihe fand in Kooperation mit dem Deutschen Netzwerk Schulverpflegung (DNSV) e.V. statt. Sie war im Studiengang ‚Master of Education‘ verortet. Die Gespräche mit den Beteiligten und der Gedankenaustausch mit den Studierenden haben unseren Blick hinsichtlich ‚Essen und Ernährung‘ geschärft.

Ihnen allen schulden wir Dank neben der Hoffnung, dass die erhaltenen Hinweise und Anregungen angemessen durch uns umgesetzt wurden. Gleichzeitig plädieren wir mit dieser Publikation dafür, die Freude am Essen als Gemeinschaftserlebnis zu entwickeln.

Seitens der Universität wurde die Durchführung der Ringvorlesung finanziell unterstützt. Dank gilt der Universitätsgesellschaft Vechta e.V., die diese Veröffentlichung durch einen Druckkostenzuschuss ermöglichte.

Ebenso gilt unser Dank den studentischen Hilfskräften Jennifer Sekler und Hanno Ulferts für die aufmerksame Organisation und Begleitung der Ringvorlesung und in besonderem Maße Max Glomb für die Unterstützung bei der Aufarbeitung der Texte und Vorbereitung zur Publikation.

Vechta, April 2017

*Steffen Wittkowske, Michael Polster und Maria Klatte*

## Literatur

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Online unter: <http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/basisinformationen/fakten-und-folgen/> (Abrufdatum: 22.07. 2016).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (Hrsg., 2013): Essen und Trinken 2012. Kurzfassung des 12. Ernährungsberichts. Bonn: DGE.
- Ellrott, T. (2009): Die Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In: Kersting, M. (Hrsg.): Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung in Prävention. Sulzbach, 66-77.
- Heindl, I. (2003): Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn.
- Kultusministerkonferenz (KMK) (2012): Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Online unter: [http://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen\\_beschlusse/2012/20121115-Gesundheitsempfehlung.pdf](http://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschlusse/2012/20121115-Gesundheitsempfehlung.pdf) (Abrufdatum: 07.08.2016).
- Methfessel, B. (2005): REVIS. Fachwissenschaftliche Konzeption: Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung, Band 7. Paderborn.
- Molderings, M. (2007): Evaluation pädagogisch-didaktischer Ansätze im Rahmen der gesundheitsförderlichen Ernährungserziehung der Grundschule. Einfluss von Unterrichtsformen, Elternteinbeziehung und Zielvereinbarung hinsichtlich einer Veränderung des Ernährungsverhaltens. Baltmannsweiler.

- Pudel, V. (2006): Ernährungspsychologie. In: Schauder, P./Ollenschläger, G. (Hrsg.): Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. München/Jena, 535-543.
- REVIS (2005): Curriculum der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Online unter: <http://www.evb-online.de/docs/Curriculum.pdf> (Abrufdatum: 22.07.2016).
- Vegetarierbund Deutschland (VEBU) (o.J.): Anzahl der Veganer und Vegetarier in Deutschland. Online unter: <https://vebu.de/veggie-fakten/entwicklung-in-zahlen/anzahl-veganer-und-vegetarier-in-deutschland/> (Abrufdatum: 22.07.2016).

**I**

# **Schule – Essen – Ernährung**



# **Änderung von Verhalten oder der Verhältnisse – Wie verändern wir die Ernährung von Kindern und Jugendlichen?**

## **1 Rahmenbedingungen**

Die Veränderung der Ernährung von Kindern und Jugendlichen soll zunächst in einen größeren Rahmen gestellt werden. Ein wichtiger Eckpunkt ist der Nationale Aktionsplan IN FORM, der als zentrale Aufgaben die Unterstützung von Verhaltensveränderungen durch Information und Motivation sowie die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen besitzt; damit werden in der zentralen Aufgabe bereits die Aspekte von Verhalten und Verhältnissen angesprochen.

Der Erfolg wird sich daran messen lassen, wie sich durch die Nutzung vorhandener Möglichkeiten, sich ausgewogen zu ernähren und sich zu bewegen, und durch die Schaffung neuer Angebote das Ernährungs- und Bewegungsverhalten positiv verändern sowie das Übergewicht in der Bevölkerung und die Häufigkeit der genannten Krankheiten zurückgehen werden. (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz 2008, S. 14)

Als Ziel wird dort formuliert, dass die Zunahme des Übergewichts bis 2010 gestoppt werden soll; der Anteil der Übergewichtigen soll bis 2020 auf das Niveau von 1990 reduziert werden. Auch im Schulgesetz Nordrhein-Westfalens wird das Bildungsziel genannt, dass Kinder insbesondere lernen sollen, „sich gesund zu ernähren und gesund zu leben“ (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen 2015, S. 2).

Dabei sind zwei Aspekte wichtig: Durch die Gesundheitsförderung sollen die Gesundheitsressourcen gestärkt werden; präventive Maßnahmen zielen dagegen vor allem auf eine Minderung von Gesundheitsrisiken. Auf beiden Wegen soll Gesundheit gefördert werden (vgl. Waller 2002). Die Stärkung von Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen bedeutet insbesondere die Stärkung der Selbstwirksamkeit. Dies ist eine pädagogische Herausforderung für Schulen und sie zeigt nachhaltige Wirkung. Präventive Maßnahmen wirken zunächst

schneller, verlangen aber einen höheren organisatorischen und finanziellen Aufwand. Die Unterschiede zeigen sich z.B. in den Ansätzen, Rauchen bei Jugendlichen zu verhindern: Die Stärkung der Selbstwirksamkeit wirkt nachhaltig, stellt die Schulen aber vor hohe Herausforderungen. Die präventive Maßnahme, dass kontrolliert durch einen Ausweis nur Erwachsene Zigaretten am Automaten kaufen können, wirkt schneller, verlangt aber den Umbau aller Zigarettenautomaten.

Für die Veränderung der Gesundheitsförderung können Ansätze auf unterschiedlichen Ebenen verfolgt werden (Abb. 1). Auf das individuelle Verhalten zielt die schulische Ernährungserziehung. Auf einer zweiten Ebene können an einzelnen Schulen oder Städten zielgerichtete Interventionen durchgeführt werden, so etwa eine Pausenhofgestaltung oder die Qualität des Essensangebots. Dies liegt in der Verantwortung des kommunalen Schulträgers. Aber auch auf staatlicher Ebene schafft die gesundheitsfördernde Politik wesentliche Rahmenbedingungen. Ein Beispiel hierfür ist das Schul-obstprogramm der EU. Auch die staatliche Förderung der Schulspeisung ist in einzelnen Ländern sehr unterschiedlich geregelt.

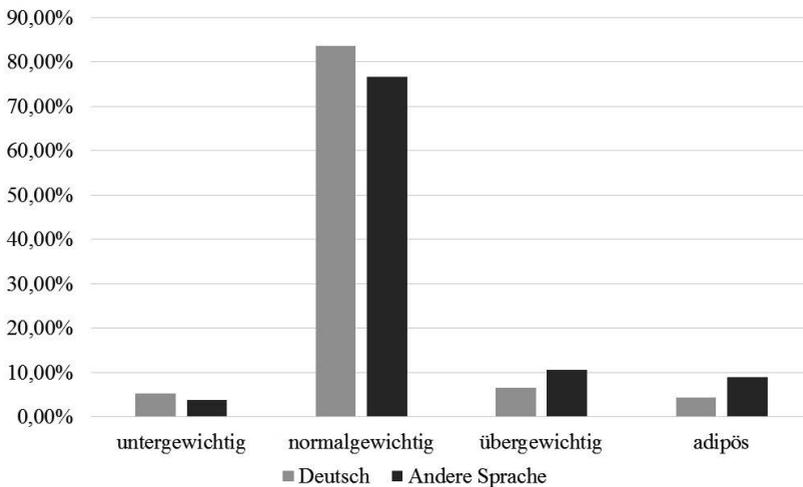
<b>I Sozioökonomische Faktoren</b>	
Bildung	
Einkommen	Gesundheitsfördernde Politik
Alter	<i>EU-Schulfruchtprogramm</i>
Geschlecht	
Schulsystem	
<b>II Umwelt</b>	
Region	
Stadt	Intervention auf kommunaler Ebene
Schule	<i>Pausenhofgestaltung, OGS</i>
Familie	
<b>III Individuelles Verhalten</b>	
Ernährung	
Bewegung	Personenbezogene Prävention
Genussmittelkonsum	<i>Schulische Ernährungserziehung</i>

**Abb. 1:** Ansätze der Gesundheitsförderung (mod. n. McKinlay/Marceau 1999)

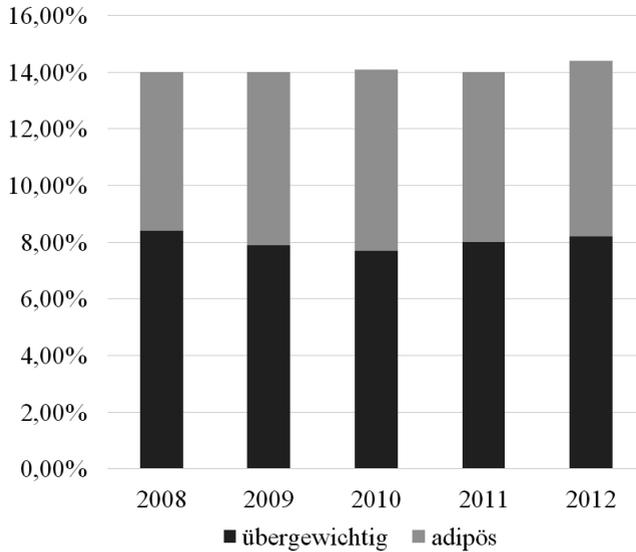
Nachfolgend wird die Ausgangssituation in Dortmund dargestellt. Es werden die Daten der Schuleingangsuntersuchung in dieser Stadt betrachtet; dies ist

eine Vollerhebung eines Jahrgangs im Alter von sechs Jahren. Normalgewichtig sind 81% der Kinder (Abb. 2). Die Verteilung hinsichtlich des Gewichtsstatus wird durch den Faktor *Muttersprache* signifikant beeinflusst; eine nicht-deutsche Muttersprache wurde als Kriterium für Migrationshintergrund angewendet. Bei diesen Haushalten finden wir weniger normalgewichtige und weniger untergewichtige Kinder, aber signifikant mehr übergewichtige und adipöse. Auch die Bildung der Mutter hat sich als signifikanter Einflussfaktor auf die Entwicklung von Übergewicht oder Adipositas bei den Kindern erwiesen. Über die Jahrgänge ergibt sich aber keine Trendveränderung (Abb. 3). Gegenüber den 1990er-Jahren tritt erfreulicherweise keine weitere Zunahme übergewichtiger Kinder mehr auf; die Zielsetzung von IN FORM, den Anteil übergewichtiger Kinder zu senken, ist anhand der Daten der Schuleingangsuntersuchung aber noch nicht erreicht worden.

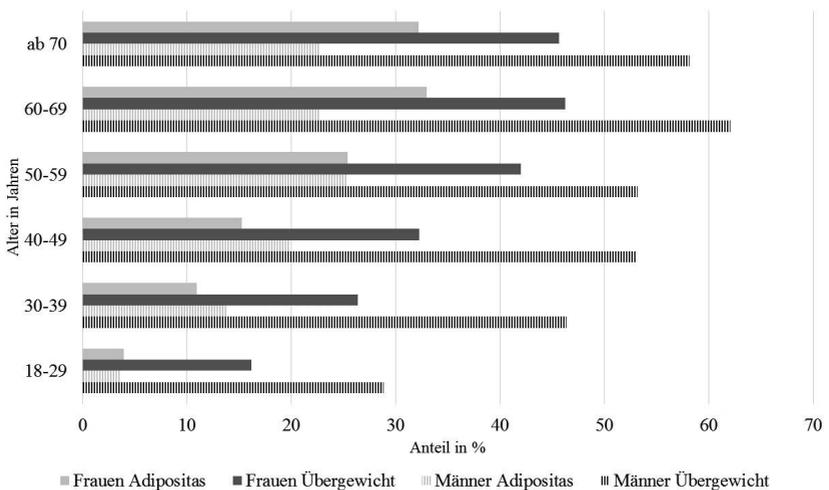
Dagegen zeigt die Entwicklung im Erwachsenenalter (Abb. 4) einen deutlichen Anstieg von Übergewicht und Adipositas mit dem Alter. Übergewicht ist bei Männern deutlich ausgeprägter als bei Frauen; bei Frauen nimmt dagegen Adipositas auch im Alter von über 60 Jahren weiter zu und ist dann stärker ausgeprägt als bei Männern.



**Abb. 2:** Gewichtsstatus der Kinder aus den Ergebnissen der Schuleingangsuntersuchung Dortmund 2008-2012 (n= 22.319) (vgl. Eissing/Düsterhaus 2015)



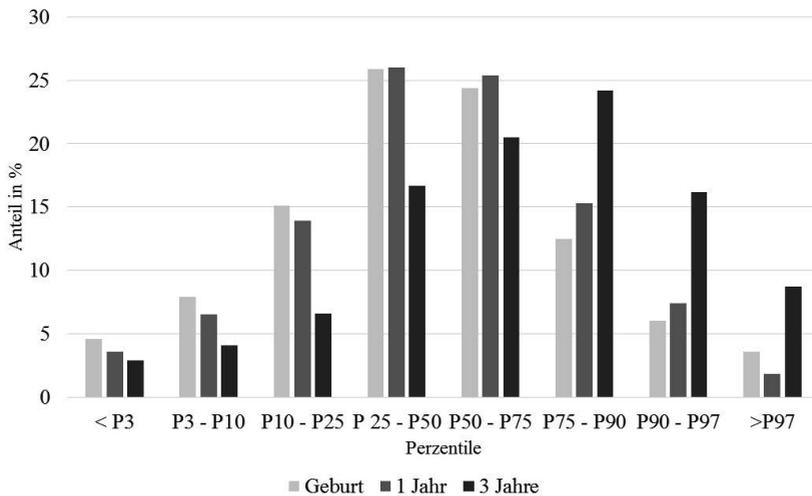
**Abb. 3:** Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder aus den Ergebnissen der Schuleingangsuntersuchung Dortmund 2008-2012 (vgl. Eissing/Düsterhaus 2015)



**Abb. 4:** Entwicklung von Übergewicht bei Erwachsenen (RKI 2006)

Der Gewichtsstatus weist wie alle biometrischen Größen eine Verteilung auf. Es wird immer einen Anteil Übergewichtiger (gemessen anhand des Body Mass Index (BMI)) geben. Dies zeigen z.B. die Daten einer Längsschnittstudie

Dortmunder Kinder (vgl. Eissing 2011a). Bei Geburt stellt die Verteilung über die Perzentilklassen eine Normalverteilung dar. Mit dem Alter von einem Jahr und noch deutlicher mit dem Alter von drei Jahren ist eine Rechtsverschiebung in die höheren Perzentilklassen festzustellen und damit eine signifikante Zunahme von Übergewicht und Adipositas der Kinder. Diese systematische Zunahme setzt sich im Erwachsenenalter fort (Abb. 4). Übergewicht allein führt nicht zu einer erhöhten Mortalität (vgl. Calle u.a. 1999); erst beim BMI oberhalb des Wertes 30 ist eine deutliche Risikoerhöhung festzustellen.



**Abb. 5:** Relative Häufigkeit der Kinder in den Perzentilklassen nach Kromeyer-Hauschild u.a. 2001 in Abhängigkeit vom Alter (n=1323) (vgl. Eissing 2011a)

## 2 Ansätze zur Verhaltensveränderung

### 2.1 Modell des geplanten Verhaltens

Es wird ein Modell benötigt, das Faktoren enthält, die das Verhalten beeinflussen. Eine direkte Beeinflussung des Verhaltens durch Anweisungen oder rigide Regeln kann nicht zu einer gewünschten Verhaltensveränderung führen. Die Faktoren in dem Modell müssen es erlauben, pädagogische Ansatzpunkte für die Veränderung des Verhaltens aufzuzeigen und eine Grundlage für die Evaluation von Methoden zur Verhaltensveränderung zu bilden.

Ein hierfür geeignetes Modell ist die „Theorie des geplanten Verhaltens“ von Ajzen und Maden (1986). Das Verhalten wird unmittelbar beeinflusst von der Intention, die wiederum geprägt wird durch die drei Faktoren *Einstellungen*,

*Normen und Selbstwirksamkeit.* Einstellungen sind relativ stabile Wahrnehmungsorientierungen und die Risikobereitschaft gegenüber einer Person, Gruppe oder einem Sachverhalt (vgl. Zimbardo 1983). Sie beinhalten die gefühlsmäßige Entscheidung, ob die Person das angestrebte Verhalten als positiv oder negativ bewertet. Einstellungen lassen sich gerade bei Kindern auch direkt an der Gesichtsmimik ablesen, ob Lebensmittel wie Milch oder Ananas gemocht oder abgelehnt werden. Ein Beispiel für Einstellungen zu Lebensmitteln ist die Neophobie (Ablehnung unbekannter Lebensmittel bei Kindern), ein Beispiel für die Einstellung zum Körperbild die Magersucht.

Normen bestimmen sehr wesentlich unser Essverhalten; soziale Schichten grenzen sich gerade durch spezifische Normen im Ernährungsbereich voneinander ab.

Normen sind allgemein geltende und in ihrer Allgemeinheit verständlich mittelbare Vorschriften für menschliches Handeln, die sich direkt oder indirekt an weitverbreiteten Wertvorstellungen orientieren und diese in die Wirklichkeit umzusetzen beabsichtigen. (Bahrdt 1994, S. 48)

Subjektive Normen betrachten die Wichtigkeit einer Überzeugung (z.B. Gerechtigkeit oder Ernährungsstil). Beispiele für die Bedeutung von Normen sind der Ernährungsstil der Eltern bei den Kindern (Was, wann, wie: Normen bestimmen die gesellschaftliche Position und Zugehörigkeit), die Jugendkultur – ‚cool‘ sein (Zugehörigkeit) – in Abgrenzung von den Erwachsenen, das Klassenfrühstück in der Grundschule oder das Körperbild (Modellfigur: In differierenden Epochen sehr unterschiedlich).

Selbstwirksamkeit ist die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen kann. Dieser Faktor entspricht im Wesentlichen der Selbstwirksamkeitserwartung in der sozialen Lerntheorie von Bandura (vgl. Zimbardo 1983). Dieses Gefühl einer Person bezüglich ihrer Fähigkeit beeinflusst ihre Wahrnehmung, ihre Motivation und ihre Leistung auf vielerlei Weise. Selbstwirksamkeitserwartungen sind altersabhängig zu sehen:

- Grundschule: Zugang zu bedeutsamen Lebensmitteln
  - Handlungskompetenz bei Jugendlichen (zubereiten können)
  - Selbstwirksamkeitsüberzeugungen von Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern können Burnout und Leistungsdefizite positiv beeinflussen
- Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung wählen herausfordernde und schwierige Aufgaben, strengen sich bei der Aufgabenlösung an und bleiben dem Ziel auch bei Schwierigkeiten verpflichtet.

Intentionen sind Verhaltensabsichten, die motivational bestimmt sind und die Verfolgung eines Ziels im Hinblick auf die Umsetzung eines entsprechenden Verhaltens beeinflussen. Für den Erfolg von Intentionen sind wichtig:

- Intentionen sind umso wirksamer, je spezifischer sie sind