


Folien – gekürzte Fassung

Gesundheitsförderung in der Schule – Pädagogische Einflussmöglichkeiten auf das Ernährungs- und Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Barbara Methfessel



Vortrag auf dem Fachforum GESUND LEBEN LERNEN
 der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG)
 zur Gesundheitsförderung in der Schule
 19.11.2008, Mainz, Erbacher Hof

Gesundheitsförderung | Folie 1

.. Was alles gesagt werden soll....

- Gesundheitsförderung bei ‚Gegenwind‘
- Schule als Lebensraum – warum auch noch hier gutes Essen und viel Bewegung?
- Man kann ja doch nichts machen – Schule als Konkurrenz zum Rest des Lebens
- Was man z. B. mit Essen machen kann
- Wie Schulleben und -lernen zusammengehören
- Verantwortung übernehmen
- ... und nicht aus dem Auge verlieren


Gesundheit | Folie 2

Gesundheitsförderung EINE ANSTRENGUNG BEI GEGENWIND

Folie 3

Ernährungswelten von Kindern und Jugendlichen

- Familie
- Freundeskreise/
Peergroup
- Selbstbedienung



Methfessel

Kinder bestimmen ihr Essen (mit)

Pi
Pa
Po

- und
- den Urlaub
- das Auto
- den Fernseher
-

auf welcher Grundlage??

Medien erziehen mit

Diskrepanz zwischen von Fachgesellschaften empfohlenen und den beworbenen Lebensmitteln

Diese Lebensmittel empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

- 0 Alkohoolika 16,0
- 0 Süßes, Snacks 24,6
- 2,0 Fette, Öle 2,3
- 7,0 Fleisch, Fisch, Eier 12,8
- 18,0 Milchprodukte 12,3
- 17,0 Obst 7,5
- 26,0 Gemüse 11,1
- 30,0 Brot, Cerealien 13,4

Für diese Lebensmittel wird im Fernsehen geworben:



Quelle: DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Einfluss der Werbung für (Kinder-)Lebensmittel (Hastings et al 2003; Becker et al 2005; IOM 2005)

Quelle: GEO 4/2005

Ernährung

Menschen:
sind ‚instinktlose
Omnivore‘
und ‚naturabhängige
Kulturwesen‘

Daher brauchen sie
eine Esskultur,
die sie erlernen



Methfessel

Bewegung

- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, dem Raum gegeben werden muss.
- Entwicklung benötigt Bewegung.

Stoffwechsel



(Nicht nur) auf
physischer
Ebene:

**Wir sind und
werden,
was wir
essen**

Der Mensch baut auf, was er bewegt!

- Bewegung benötigt und liefert Reize
- Ohne Bewegung keine Entwicklung, sondern „Verkümmerung“.

Kinderkörper sind anders!

Sie benötigen
regelmäßig
Flüssigkeit und
Nährstoffe



Die unterschiedlichen Bedeutungen von ‚gesunde Ernährung‘

Lebensmittel oder ‚Pillen‘
Pflanzlich oder tierisch
Traditionell ‚Ordentliches‘ oder Fitness-Kost

Folie 12

Der Geschmack der Kindheit

Wird nicht verloren...

..aber beständig erweitert und verändert

Frühe Prägungen



„Selbst“-Prägungen sind möglich

Die Gewöhnung an das bittere Bier um ein ‚richtiger Mann‘ oder erwachsen‘ zu werden, ist ein guter Beweis

Methfessel

Was heißt Vermeidung?

■ ...lassen

Oder

■ ...nicht erwischen lassen

Ess-Sozialisation und
-Enkulturation

- Geschmack basiert auf Gewohnheiten.
- Schulverpflegung kann für die weiteren Essgewohnheiten präventiv wirken
- – oder schlechte bzw. gegenteilige Effekte haben.

Wie lernen Kinder ...

Essen und Bewegung
und soziales Beisammensein und...

- durch alltägliche Gewohnheiten
- ..und deren emotionale ‚Besetzung‘
- durch Reize
 - zu vermeiden und
 - nachzuahmen bzw. zu wiederholen

„Fürsorge statt Gegnerschaft“

- Essen und Ernährung wird zusammen mit Emotionen gespeichert, und zwar in ‚unbewussten Regionen‘.
- (Gemeinsames) Essen ist (im Normalfall) schon mit meist positiven Emotionen verbunden.
 - Fürsorge
 - Zugehörigkeit
 - Zufriedenheit ...
- Eine ‚fürsorgliche Beziehung‘ schafft Offenheit und Vertrauen

Weil du es uns wert bist....



Katzenfutter

Preis: 2,50 €/Kg

Zutatenliste:

mindest. 4% Fleisch oder tierische Nebenerzeugnisse vom Geflügel mind. 4%.



Hähnchenschenkel

Preis: ca. 2,50 €/Kg

Quelle: Aldi Werbung (http://www.aldi-sued.de/de/html/product_range/sortiment_grillspezialtaeten.htm)
Abb. D.4 Katzenfutter von Aldi (2,50 €/Kg)

Was man mit Essen und Bewegen alles machen kann

Gut ernährte und sich bewegende Kinder lernen besser und sind gesünder

Beispiel Vit. B1

B1 wird benötigt für

- Verstoffwechslung von Eiweiß und Kohlenhydrate
- ‚Denkarbeit‘

■ 1000 (Nicht Fett-) Kcal benötigen ca. 1 mg Vit. B1

■ Weißmehl liefert ca. 0,4-50,5 / 1000 Kcal.
→ Defizit

■ Vollkornmehl liefert 1,4-1,5 / 1000 Kcal.
→ Überfluss

positives individuelles Sozialverhalten:

NÄHR- BZW. WIRKSTOFFREICHE und ZUSATZSTOFFARME Ernährung können Einfluss haben auf:

- LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND
- SOZIALVERHALTEN.

Schulklima:

ESSEN UND BEWEGEN


- sind ein zentraler Teil des Tages
- machen ‚Stimmung‘
- beeinflussen das Schulklima
- bestimmen das ‚Gefühl gegenüber der Schule‘ mit und damit die Identifikation mit der Schule

Gemeinschaft – Kultur des Zusammenlebens:

die Qualität der Versorgung und der praktizierten Ess- und Tischkultur tragen zur Bildung von Gemeinschaften bei.

Chancen

- Lernen
- Leistung
- Stimmung
- Zufriedenheit
- Identifikation



Kantine Kassel-Waldau

Wie Schulleben und -Lernen zusammenhängen

Die Welt erkunden und schätzen lernen

z.B. was es in der Küche alles zu erforschen gibt....

Beziehungen schaffen:
LM KENNEN, ACHTEN, MÖGEN - LERNEN


denn Wertschätzung...
...ist ein wichtiger Schlüssel“

Leiterin des Kindergartens der Daimlerstraße, Stuttgart
Gewinner des Präventionspreises dieses Jahres

Gemeinschaft erfahren

...wie?

Ohne Geschlechterstereotypen



Kinder selbständig werden lassen – mit Hilfe


Freude am guten Essen und gute ‚Beziehungen‘ zu erwünschten Lebensmitteln sind der beste Weg der Ernährungsbildung

Mit was Sie zu kämpfen haben werden

- Mangelnde Fürsorge für Gesundheit
 - Ignoranz der Verantwortlichen
 - „Hausmeisterlösung“
 - Fehlendes Bewusstsein der Lehrkräfte
- Mangelnde Koordination und konzeptgeleitete Abstimmung
 - Fehlendes (gesundheitsorientiertes) Gesamtkonzept
 - Widersprüchliche Botschaften (Unterricht-Kiosk-Schulfest etc.)

Beispiel

- Bei der Planung eines Schulfestes wird von LehrerInnen einer Schule vorgeschlagen, das Angebot von Coca Cola anzunehmen, das Schulfest auszurichten.
- Der Vorschlag konnte nur mit knapper Stimmenzahl und viel Überzeugungsarbeit abgewiesen werden.



Strukturen schaffen

Schulentwicklung benötigt

- (materielle und immaterielle) Unterstützung
- neue rechtliche und soziale Strukturen und
- sozial/personal

und

- räumliche Bedingungen

Was man bei der Gesundheitsförderung nicht aus dem Auge verlieren darf

Welche Zahlen behält man im Blick?

Robert-Koch-Institut

Quelle: <http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/25337>, www.rki.de

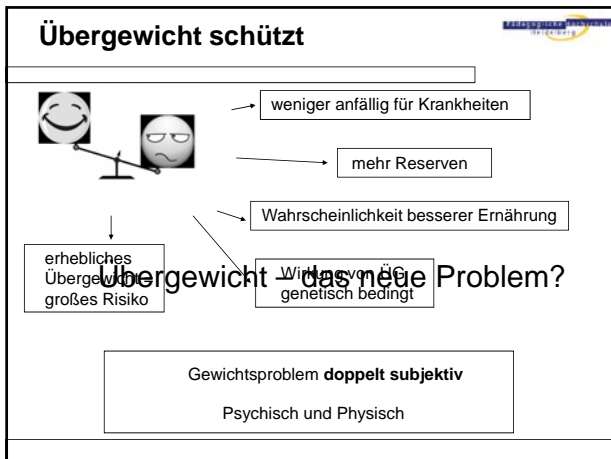
KIGGS Studie

Ca. 75% Kinder 11-17J. haben Normalgewicht

ABER:
nur 40% meinen das richtige Gewicht zu haben

UND:
ca. 60 der adipösen Mädchen und ca. 32% der adipösen Jungen hält sich für ‚viel zu dick‘

Selbstwahrnehmung „zu dick“ hat entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität → stärker als das reale Gewicht



Wissen & Handeln – Gesundheit muss ‚nah‘ sein

In der Diskussion um Gesundheit das Wesentliche im Blick behalten

Gesundheit ist kein moralischer Wert

Worauf es ankommt?!
Lebensfreude und ein ‚gutes Leben‘

Folie 38

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und ...

hier erfahren Sie mehr:
<http://www10.ph-heidelberg.de/org/allgemein/1631.0.html>

© Barbara Methfessel

Literaturhinweise

- Methfessel, B. (2005). Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*, herausgegeben von H. Hesecker & K. Schlegel-Matthies (Hrsg.), H. 7. Auf der Homepage des Projektes REVIS unter www.evb-online.de als Download verfügbar.
- Methfessel, Barbara (2007). Zwischen „Core Needs“ und „Convenience“ – Pädagogische Einflussmöglichkeiten auf die Lebensmittelauswahl und Ernährung der Zukunft. *Ernährungs Umschau* 54 (7) 378-383.
- Fachzeitschrift Haushalt & Bildung: (Schneider-Verlag)
 - Themenschwerpunkt ‚Schulverpflegung‘ (H. 1 /2008)
 - Themenschwerpunkt: Ernährung und Gesundheit (H. 1/2009)
- Bilder: Saxton Freymann & Joost Elffers: Großwerden ist schön, sagte die Tomate. Berlin: Nicolai, 2000

- „Gut Drauf“ – Projekt der BZgA mit vielen Projektmaterialien <http://www.gutdrauf.net/>
- Ergebnisse des Projektes „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen“ (REVIS) unter www.evb-online.de (demnächst auch Materialien beim AID)
- *Stauen und Be-greifen. Lehr- und Lernmaterial zur Ernährungs- und Bewegungsbildung in der Primarstufe.* (Band I und II). Ergebnisse des Projektes ScienceKids. Kinder entdecken Gesundheit. Hrsg. Stiftung Sport in der Schule, AOK Baden-Württemberg. Die Handreichungen sind erhältlich beim Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Referat 52 (Sport und Sportentwicklung), Postfach 10 34 42 · 70029 Stuttgart. Bestellung per Post oder Fax (0711) 279 27 95 (ISBN: 978-3-00-023388-3).