



Ernährungsbaukasten

Was ist gesunde Ernährung?

Die Frage, was eine gesunde Ernährung ist, können selbst Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler noch nicht ausreichend beantworten. Die Wege, die die Nährstoffe im menschlichen Körper nehmen, sind hoch komplex und trotz umfangreicher Forschungen bis heute nicht vollständig verstanden. Denn: Jeder Mensch is(s)t anders.

(Bundesministerium für Bildung und Forschung)

Liebe Eltern,

ich freue mich, dass Ihr Kind an der Arbeitsgemeinschaft „Gesunde Ernährung“ teilnimmt.

Diese Arbeitsgemeinschaft soll den Schülern eine gesunde, zeitgemäße Ernährung näher bringen. Die wöchentliche Unterrichtseinheit besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. So wollen wir z.B. in der 2. Woche gemeinsam ein gesundes Pausenbrot herstellen.

Bitte geben Sie ihrem Kind jeden Donnerstag eine leere, kleine und dichte Dose (z.B. Lock & Lock, Tupperware) mit in die Schule, damit ihr Kind die produzierten Lebensmittel sicher mit nach Hause nehmen kann. Ab Oktober sammle ich dann von jedem Schüler 4,00 € / Monat für den Einkauf ein. Außerdem benötigen die Schüler zu jeder Unterrichtseinheit einen Klebestift, Schere und Buntstifte. Wenn Sie möchten, können die Kinder auch gern eine Schürze mitbringen. Treffpunkt ist immer um 13.30 Uhr in der Aula. Wir gehen dann gemeinsam in die Mensa III.

Nun folgen noch einige interessante Informationen des Bundesministeriums für Bildung und Forschung:

Die gute Nachricht vorweg: Die Deutschen essen immer gesünder. Diesen positiven Trend belegen ernährungswissenschaftliche Studien, wie die Nationale Verzehrstudie II und der Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsforschung (DGE), die seit vielen Jahren die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland dokumentieren.

So greifen die Deutschen immer öfter zu ballaststoffhaltigen Getreideprodukten wie Brot, Brötchen oder Nudeln. Und auch Obst und Gemüse stehen inzwischen vermehrt auf dem Speiseplan. Trotzdem – und das ist die weiterhin schlechte Nachricht – essen die Deutschen weiterhin zu viel Fleisch, zu viel Fettiges und viel zu viel Süßes.

Beispiel Fleisch: Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von jährlich rund 60 Kilogramm ist der Fleischkonsum zwar in den vergangenen Jahren stetig gesunken (Quelle: Statistisches Bundesamt, Vom Erzeuger zum Verbraucher, Fleischversorgung in Deutschland 2008 und Ernährungsbericht 2008). Er liegt jedoch noch immer über den Empfehlungen der Expertinnen und Experten. Diese raten zu einem Verzehr von höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch oder Wurstwaren pro Woche – also maximal halb so viel wie bisher.

Toben, rennen, laufen – Kinder sind ständig in Bewegung. Weil sie außerdem noch wachsen, braucht ihr Körper viel Energie, um sich zu entwickeln. Die richtige Ernährung sichert aber nicht nur die Gesundheit und Entwicklung des Kindes. Zahlreiche Studien belegen, dass eine ausgewogene Ernährung im Kindesalter auch die Grundlage für ein gesundes Leben in späteren Jahren legt. Das betrifft zum Beispiel den Aufbau von Knochenmasse. Es schließt aber auch die pränatale Prägung für Übergewicht oder Diabetes mellitus ein. So ist das Risiko einer Adipositas im Kindes- und Jugendalter bei Kindern übergewichtiger Mütter wesentlich höher als bei Kindern normalgewichtiger Mütter. Eine hohe Blutzuckerkonzentration während der Schwangerschaft kurbelt nicht nur die Insulinproduktion der Mutter an. Auch der Fötus übernimmt diesen hohen Insulinwert und behält ihn unter Umständen dauerhaft bei. Weil durch Insulin vermehrt Fettspeicher angelegt werden, steigt das Geburtsgewicht. Und mit ihm

die Gefahr von Adipositas und Diabetes mellitus.

Bereits heute sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig. Neben einer pränatalen Prägung und einer überwiegend sitzenden Lebensweise tragen vor allem zu fette und zu süße Lebensmittel und Getränke Schuld daran. Gerade mal sechs Prozent der Kinder zwischen sechs und elf Jahren essen ausreichend Gemüse. Bei Obst kommen Kinder nicht einmal auf die Hälfte der empfohlenen Tagesration. Der Ernährungsbericht 2008 hält fest: Kinder und Jugendliche essen insgesamt zu wenig pflanzliche Nahrungsmittel. Fettreiche tierische Produkte, Süßigkeiten und Limonaden werden dagegen in zu großen Mengen konsumiert.

Ein möglicher Grund ist die Wahrnehmung von Geschmack. Er reift, je mehr Vergleichsmöglichkeiten vorhanden sind. Geschmack ist damit auch eine Frage der Gewöhnung. Darüber hinaus verschieben sich im Laufe eines Lebens auch die Schwellen der Geschmackswahrnehmung. Was Erwachsene als zu süß empfinden ist, für kleine Kinder gerade süß genug.