

Schwierige kleine Gäste

Bringen wir's zusammen – gesundes Essen und Kinder

Ein Vorhaben, das gar nicht so leicht ist. Es gibt Empfehlungen, die wir alle zur Genüge kennen. Empfehlungen, die aber von den Kindern weder gekannt noch berücksichtigt werden – und von den Eltern oft auch nicht. Von Britta Macho.

„Mein Kind mag das Schulessen nicht“, „Kocht das, was die Kinder essen wollen, ich muss es schließlich zahlen“, „Nach einiger Zeit wird die Qualität immer schlechter, die bemühen sich nicht mehr“ – Statements wie diese hört man oft in Gesprächen mit Eltern. Gerade das subjektive Empfinden der schlechter werdenden Qualität erstaunt auf den ersten Blick – wird doch gerade in der Gemeinschaftsverpflegung mit standardisierten Rezepten und unter gleichbleibenden Bedingungen gekocht. Dieses Phänomen kann

- an der persönlichen Erwartungshaltung liegen – Essen in der Gemeinschaftsverpflegung hat bei vielen einen negativen Touch in der emotionalen Beurteilung. Emotionen und Essen sind nun einmal eng miteinander verknüpft
- auch an der spezifischen sensorischen Sättigung liegen.

Ein kleiner Ausflug in die Sensorik

Bereits in der 32. Schwangerschaftswoche reagiert das Baby im Mutterleib auf sich ändernden Geschmack des Fruchtwassers. Neugeborene weisen bereits angeborene Vorlieben und Abneigungen auf.

Daneben kommt dem „mere exposure effect“ und der „spezifischen sensorischen Sättigung“ eine große Bedeutung zu.

Ersteres besagt, dass eine Speise nicht deshalb ausgewählt wird, weil sie besonders gemocht wird, sondern weil sie regelmäßig gegessen wurde. Eine Erklärung, warum Kinder immer wieder gerne zu Pizza und Spaghetti greifen – diese Gerichte kennen sie gut und daher mögen sie sie



Autorin Britta Macho etablierte nach dem Studium der Ernährung und Hauswirtschaft an der FH Niederrhein und der Berufspädagogischen Akademie des Bundes in Wien die Agentur „ernährung e3“, die sich mit Produktentwicklung, Gesundheitsinformation und Ernährungskommunikation befasst. www.e-drei.at

auch.

Kinder müssen in der Regel eine Speise bis zu acht Mal probieren bevor sie diese akzeptieren.

Der Praxistipp: Lassen Sie sich nicht gleich beim ersten Mal überreden, ein neues „gesundes“ Gericht nicht mehr zu kochen, Kinder müssen sich erst an den Geschmack gewöhnen.

Die spezifische sensorische Sättigung besagt, dass eine Speise kurzfristig abgelehnt wird, wenn diese gerade gegessen wurde. Das funktioniert bei Erwachsenen gut – oder essen Sie Ihre Lieblingsspeise jeden Tag? Bei Kindern dauert dieser Vorgang (leider) etwas länger, aber ist meist umso wirkungsvoller.

Der Praxistipp: Auch wenn Erbsen der Renner sind, reizen Sie es nicht aus, sonst gehören auch die Erbsen bald zur Gruppe der unbeliebten Gemüse.

Die Vorbildwirkung

Im Laufe des Lebens ändern sich diese Geschmackspräferenzen.

Einen großen Einfluss hat die soziale Umgebung, von der Einstellungen und Vorlieben übernommen werden. Daher ist die Vorbildwirkung nicht zu unterschätzen, den Eltern und Erzieherinnen bzw. Lehrer und Lehrerinnen auf die Kinder haben.

Beim Heidelberger Ernährungsforum 2008 beschrieb Prof. Dr. Gertrud Winkler das unter anderem so:

Schulleitung und Lehrer müssen nicht unbedingt an demselben Tisch wie ihre Schüler essen, sollten aber dennoch in der Mensa präsent sein.

Der Praxistipp: Machen Sie dies zum Thema. Gerade diese Vorbildwirkung wirkt. Positiv wie negativ, denn sowohl positive Äußerungen als auch negative werden von den Schülern

Literaturtipps:

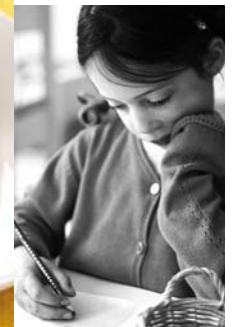
www.schuleplusessen.de – hier finden Sie auch die DGE Qualitätsstandards als kostenlosen download

Esskultur an Schulen – Nachhaltig und gendergerecht gestalten. **Herausgeber:** Umweltdachverband GmbH
Gratisdownload unter: www.umweltbildung.at/cms/download/1354.pdf

Kochen mit Gemüse – saisonal, regional, frisch. Für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie. **Herausgeber:** Fonds gesundes Österreich, kostenlos zu bestellen unter www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/bucher

ebenda auch: Gesunder Genuss – Kochen in der Großküche

Ernährung von Schulkindern Cremer M., schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, CHF 22.-. www.sge-ssn.ch/shop/das-angebot-im-ueberblick.html



Nur das Beste
FÜR UNSERE JUNGEN GÄSTE

Warum bereits mehr als 40.000 Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen täglich Gourmet genießen, erfahren Sie auf www.gourmet.at


GOURMET

Österreichs führender Menüservice

wahrgenommen und gespeichert. Nicht zu vergessen das Ausgabepersonal. Es sorgt für die richtige Atmosphäre, kennt oft schon die Vorlieben und Abneigungen der Kinder und kann diesen schlagfertig und „auf Augenhöhe“ begegnen.

Der Praxistipp: Bieten Sie Schulungen für das Ausgabepersonal an, machen Sie ihnen ihre persönliche Bedeutung klar. Weiters gehört dazu:

Dass die Schülerinnen und Schüler sehr wohl auch Wünsche und Kritik äußern können und diese auch ernst genommen werden.

Der Praxistipp: Machen Sie in regelmäßigen Abständen Befragungen unter den Schülern, wie

es auch in vielen großen Unternehmen schon Standard ist.

Dass das Thema Schulverpflegung in allen Fächern zur Sprache kommt – fächerübergreifender Unterricht macht sich im wahrsten Sinne des Wortes bezahlt.

Der Praxistipp: Reden Sie mit den Schulverantwortlichen, vielleicht können Projekte initiiert werden. Lehrer sind für Informationen, die schülergerecht aufbereitet sind, immer dankbar.

Ein neuer Aspekt – gendergerechte Schulverpflegung

Gender bedeutet: das soziale Geschlecht. Darunter versteht man die erlernten Rollen, Verhaltens-

weisen, Ressourcen und Interessen, die die Gesellschaft als typisch weiblich oder typisch männlich ansieht.

Speisenvorlieben von Mädchen und Burschen sind im Kindesalter vergleichbar. Erst in der Pubertät entwickeln sich die Unterschiede. Allerdings spielt auch hier die soziale Zugehörigkeit eine große Rolle. In höheren sozialen Schichten wird eher eine gesunde Ernährung praktiziert. Die Vorbildwirkung des Elternhauses kommt dann zum Tragen.

Eine neue Studie (siehe Literaturhinweise) hat den Genderaspekt in der Schulverpflegung beleuchtet – und praxisrelevante Pro-

jektbeispiele zusammengetragen. Die Speisepläne sollten nicht nur bezüglich Geschlechterzuschreibungen analysiert werden, sondern auch folgende Fragen wären von Interesse: Wer legt die Speisepläne fest? Wer wählt die Lieferanten aus? – Auch hier spielen Genderaspekte eine Rolle.

Zum Schluss noch ein Blick in Richtung Wissenschaft. In den Qualitätsstandards der Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind die Anforderungen für die Erstellung und Beurteilung eines vierwöchigen Speiseplans auf Basis der Lebensmittelgruppen zusammengefasst.

Interview

Gourmet-Menü zum Thema Kinder-Verpflegung

✂ Warum brauchen Kinder und Jugendliche ein spezielles Speisenangebot? Reicht da nicht eine hochwertige „Normalküche“?

Herbert Fuchs: Viele Kinder und Jugendliche halten sich heute bis weit in den Nachmittag hinein in der Schule auf. Voraussetzung für ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit ist ein qualitativ hochwertiges Mittagessen. Es fördert nicht nur die Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch soziales Lernen und Gemeinschaftsgefühl. Gesunde, ausgewogene und vielfältige Ernährung ist unverzichtbar und unsere Philosophie. Und wir wollen noch mehr erreichen: Mit Hilfe einer ausgewogenen Schulverpflegung können Kinder und Jugendliche eine gesunde Ernährungsweise erlernen und in das häusliche Familienleben übertragen.

Claudia Horacek: Da das Mittagessen im Kindergarten oder der Schule für viele junge Gäste meist die einzige warme Mahlzeit am Tag ist, ist es wichtig, dass sie vollwertig, gesund und möglichst Bio ist. Mit unseren zertifizierten Speiseplänen decken wir bis zu einem Drittel des Tagesbedarfs der Kinder an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen usw. Wir kochen so natürlich wie zu Hause. Kind-

gerecht und mild gewürzt: ohne Konservierungsmittel, ohne Geschmacksverstärker und ohne Farbstoffe.

✂ Ist die Gestaltung kindgerechter Menüs auch deshalb notwendig, weil der Nachwuchs zu Hause nicht mehr mit den nötigsten Nährstoffen und Vitaminen versorgt wird?

Fuchs: Wir alle tragen Verantwortung für die Gesundheit unserer Kinder. Mahlzeiten, die in Schulen und Horten eingenommen werden, haben einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der „Kleinen“. Sie geben die Möglichkeit für gemeinsame Gespräche, für den Austausch untereinander und für das Erzählen des Erlebten. Beim gemeinsamen Essen schmecken vielen Kinder selbst ungeliebte gesunde Sachen besser – vor allem, wenn andere sie ebenfalls und mit Genuss verzehren.

✂ Kinder sind Gemüseuffel. Wie bringt man ihnen das im Rahmen der täglichen Schul- oder Kindergartenverpflegung näher?

Horacek: Sie haben recht, viele Kinder gelten als Gemüseuffel. Wir wissen, dass man gesundes Essen für Kinder speziell aufbereiten muss, damit es schmeckt

Herbert Fuchs, Geschäftsführer von Gourmet Menü.



und akzeptiert wird. In vielen unserer Gourmet-Kinderspeisen wird Gemüse „versteckt“ in Form von Aufläufen oder in Saucen angeboten, wie am Beispiel der Bio-gefüllten Gemüsepalatschinken ersichtlich. Das Gemüse wie Karotten, Mais und Lauch wird klein geschnitten und damit die Palatschinke gefüllt, dazu servieren wir fruchtiges Tomatenragout – somit wird die nötige Vitamin- und Ballaststoffzufuhr garantiert.

Fuchs: Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach. Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt. Daher haben Erzieherinnen und Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen und animieren die Kinder zum Kosten.

✂ Gourmet-Menü arbeitet in der Angebotsgestaltung für Kinder liebevoll mit Blumenkarotten oder Kartoffelherzen. Damit lassen sich aber zum Beispiel 14-Jährige nicht mehr locken. Welche Angebotsregeln gelten denn für Halbwüchsige?

Fuchs: Je älter Kinder werden, desto geringer ist der Einfluss der Eltern auf das Ernährungsverhalten und desto ausgeprägter sind die Vorlieben entwickelt. Die Einstellung zum Essen wird häufig vom Umfeld sowie von der Meinung der Freunde geprägt und wechselt rasch.

Horacek: Vor allem sollte Essen und Trinken den jungen Erwachsenen Freude machen und in größtmöglicher Freiheit ablaufen. Eine harmonische Tischgesellschaft, Abwechslung auf dem Teller, sorgfältig angerichtete Speisen, altersgerechte Portionen sowie die Möglichkeit, selbst das Speisenangebot mit zu bestimmen, sind für die junge Generation äußerst wichtig.

-hal-



Ernährungswissenschaftlerin Claudia Horacek bringt ihr Know-how bei Gourmet Menü ein.