

Zucker&Co – Wie können Lehrkräfte das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung bei Kindern fördern?

Das Risiko übergewichtig oder gar dickleibig zu werden, beginnt bereits im Grundschulalter. Zuckerkonsum ist ein Grund für Übergewicht. Pro Kopf werden jährlich ca. 34kg Zucker konsumiert. (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland/>)

In sogenannten convenience-Produkten (Fertigprodukte) und verarbeiteten Lebensmitteln, die zunehmend die aus natürlichen Bestandteilen selbst gekochten Speisen vom Esstisch verdrängen, sind versteckte Zucker enthalten. Das unüberschaubare Lebensmittelangebot und die fortwährende Anregung zum Konsum sind eine Herausforderung für die bewusste und aktive Gestaltung einer gesunden Lebensführung. Sogenannte Kinderlebensmittel, die massiv beworben werden und Kinder direkt ansprechen, sind in der Regel kein Beitrag für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Häufig ist hier eine große Portion freien Zuckers versteckt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, vom sogenannten freien Zucker (Industriezucker) höchstens 25 g zu sich zu nehmen. Das wären sechs Teelöffel pro Tag und damit weniger als in einem Glas Cola enthalten ist.

Die Grundschule hat die Aufgabe, Kindern Kompetenzen für eine aktive Gesundheitsvorsorge zu vermitteln. Auf Grund der regelmäßigen, gemeinsamen Essenszeiten haben Lehrkräfte vielfältige Möglichkeiten auf eine gesunde Ernährung Einfluss zu nehmen.

1. Voraussetzung für eine aktive Gesundheitsvorsorge ist die kritische Einschätzung und die bewusste Gestaltung der eigenen Ernährungsgewohnheiten.
2. Eine ausgewogene Ernährung trägt zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.
3. Schule kann Modelle anbieten für gesunde Ernährung und einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.

1. Voraussetzung für eine aktive Gesundheitsvorsorge ist die kritische Einschätzung und die bewusste Gestaltung der eigenen Ernährungsgewohnheiten

Verantwortungsbewusstes Ernährungsverhalten kann Thema des Unterrichts sein. Zunächst müssen die eigenen Ernährungsgewohnheiten reflektiert werden. Dafür benötigen Schülerinnen und Schüler Wissen über gesunde Ernährung und Kompetenzen für die Auswahl von Nahrungsmitteln im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. Zur Anwendung kommt ein dynamischer Gesundheitsbegriff, der Einsichten in die Bedingungen und Gestaltungsmöglichkeiten gesunder Ernährung zulässt, ohne mit Verboten und Maßregelungen zu konfrontieren. Eine Polarisierung, was gesund bzw. ungesund ist, wird vermieden. Für das Erfassen des Ernährungsverhaltens sind neben themenbezogenen Gesprächen Klassenerhebungen denkbar. Ein Vergleich der eigenen Ernährungsgewohnheiten mit dem [Ernährungskreis](#) zeigt gesundheitsorientierte Ernährungsmöglichkeiten auf.

Kreuze an: Mädchen Junge

Was ich am liebsten esse und trinke

Mein Lieblingsgetränk: Apfelschorle

Meine Lieblingsspeise: Pfannkuchen

Mein Lieblingsmenü (Vor-, Haupt- und Nachspeise) Salat 2. Pommes 3. Schokofrüchte

Ich weiß, ob in einer meiner Lieblings Speisen oder in meinem Lieblingsgetränk Zucker ist: ja in Pfannkuchen nein

Zucker ist für mich wenn ich aufgeregt bin ein Beruhigungsmittel.

Abb. 1: Die Schülerin bemerkt, dass sie Zucker zu ihrer Beruhigung einsetzt.

Kreuze an: Mädchen Junge

Was ich am liebsten esse und trinke

Mein Lieblingsgetränk: Cola

Meine Lieblingsspeise: Pizza

Mein Lieblingsmenü (Vor-, Haupt- und Nachspeise) Vor, Salat, Haupt, Pizza Nachspeise Traubens

Ich weiß, ob in einer meiner Lieblings Speisen oder in meinem Lieblingsgetränk Zucker ist: ja in Cola nein

Zucker ist für mich Letztes aber es macht Dich

Abb. 2: Der Schüler weiß, dass Zucker dick macht und Cola Zucker enthält.

Süße Speisen werden allgemein als Mittel zur Erhöhung des Wohlbefindens und auch als „Nervennahrung“ wahrgenommen. Durch die kritische Beurteilung der eigenen Ernährungsgewohnheiten lernen Kinder zu erkennen, in welchen von ihnen konsumierten Nahrungsmitteln versteckter Zucker enthalten ist. Dieser lässt sich über die Liste der Inhaltsstoffe auf den Etiketten finden. Den Schülerinnen und Schülern soll es zur Gewohnheit werden, die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln zu beachten. Im Unterricht können z. B. die Inhaltsstoffe der Produkte eines Einkaufskorbes geprüft werden. Kinder gehen im Alltag auf die Suche nach verstecktem Zucker in Lebensmitteln (z. B. in Ketchup) und werden zu „Zuckerdetektiven“. Sie führen ein „Zucker-Tagebuch“ und denken dadurch über den Konsum von Süßem nach. Empfehlenswert ist es, darauf zu achten, dass keine absoluten Verbote ausgesprochen werden und dass [bewusstes Naschen](#) erlaubt ist.

2. Eine ausgewogene Ernährung trägt zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei

Die Schülerinnen und Schüler erfahren im Rahmen des Themas gesunde Ernährung handlungsorientiert, dass sich Ernährung, Freizeitverhalten, Bewegung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gegenseitig bedingen. Es gelingt ihnen durch verschiedene kompetenzorientierte Aufgabenstellungen (z. B. *Mein voller Tag mit Probearbeit am Vormittag und Sporttraining am Nachmittag – Wie kann ich mich dabei wohl fühlen und fit bleiben?*) diesen Zusammenhang zu verstehen und zu erklären.

Der Erwerb von Kompetenzen aus dem Lernbereich *Körper und Gesundheit* ermöglicht ihnen, dass sie achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umgehen. Die Schülerinnen und Schüler lernen Bewältigungsstrategien für belastende, möglicherweise Stress auslösende Alltagssituationen kennen, die verhindern, dass sie suchtartiges Verhalten entwickeln. Mögliche kompetenzorientierte Aufgabenstellungen könnten sein:

- Wir erstellen ein Ideenkarussell für Stress auslösende Alltagssituationen
- Mein Tagesplan für einen herausfordernden Tag
- Bewegung, Ernährung und Entspannung – Mein Powerdreieck

Sie lernen Lebenssituationen so zu gestalten, dass ihr Wohlbefinden grundsätzlich in Balance bleibt.

3. Schule kann Modelle anbieten für gesunde Ernährung und einen Beitrag für eine gesunde Lebensweise leisten

Damit Kinder Kompetenzen aufbauen, um sich aktiv, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu ernähren, brauchen sie kontinuierlich konkrete Anregungen. Verschiedene Situationen in Unterricht und Schulleben sowie verschiedene Wochen- und Monatsvorhaben sind dazu geeignet, Überlegungen zu [ausgewogener Ernährung](#) anzustellen und diese kompetenzorientiert umzusetzen:

- Zusammenstellung des gesunden Pausenbrots oder Frühstücks
- Eine Woche mit zuckerfreiem Pausenbrot und zuckerfreien Getränk
- Zusammenarbeit mit den Eltern als Bildungspartner: thematische Informationsabende zum „richtigen“ Pausenbrot/zu „Zuckerreduzierte Ernährung“; Elternbriefe zum Thema „Zucker – bewusstes Naschen“; gemeinsame Vorhaben: Herstellen eines ausgewogenen Frühstücks/Feiern ohne Zucker
- anlassbezogene Beschäftigung mit der Thematik (z. B. Zuckerkonsum in der Weihnachtszeit)
- Thema im Erzählkreis: Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Alternativen zum Konsum von Süßigkeiten.

Diese und ähnliche Maßnahmen unterstützen Kinder in der eigenaktiven Gesundheitsvorsorge und zeigen ihnen modellhaft Angebote, wie sie einen gesunden Lebensstil entwickeln können.

Quellen und Literaturhinweise:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- Heinzl, F. (2010): Kinder in Gesellschaft. Was wissen wir über aktuelle Kindheit? Grundschulverband: Frankfurt