

Thema: Gesunde Ernährung

Schreibauftrag 1

„Nur nette Kinder wählen Äpfel statt Schokolade“

Verfassen Sie einen offenen Brief.

Situation: An Ihrer Schule wird für alle Oberstufenklassen ein Schulprojekt zu „Gesundheit im Alltag“ durchgeführt. Sie haben sich für das Thema „Gesunde Ernährung“ entschieden und verfassen als schriftlichen Projektbeitrag einen offenen Brief an Ihre Mitschüler/innen, in dem Sie sie zu gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil auffordern. Der offene Brief wird im Schulhaus und am „Schwarzen Brett“ im Intranet für alle sichtbar gemacht.

Lesen Sie das Interview „Nur nette Kinder wählen Äpfel statt Schokolade“ aus der Tageszeitung *Der Standard* vom 16. April 2013 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun den **offenen Brief** und bearbeiten Sie die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie zunächst jene Informationen aus dem Interview wieder, die Ihnen für Ihre Argumentation wichtig erscheinen.
- Erläutern Sie jene Voraussetzungen, die laut Textbeilage dafür notwendig sind, dass Kinder und Jugendliche sich für ein bestimmtes Essverhalten entscheiden.
- Begründen Sie, warum gesunde Ernährung und Bewegung wichtig für alle sind.
- Appellieren Sie an Ihre Mitschüler/innen, auf einen gesunden Lebensstil zu achten.

Schreiben Sie zwischen 300 und 360 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Schreibauftrag 1/Textbeilage 1

„Nur nette Kinder wählen Äpfel statt Schokolade“

Wie finden Kinder lustvollen Zugang zu Bewegung und gesunder Ernährung? Welche Rolle spielen Vorbilder und die Schule? Ein Gespräch mit drei Experten

Gespräch von Lisa Mayr

[...] **derStandard.at:** Wie wichtig ist es, in der Kindheit mit der Ernährungserziehung zu beginnen?

Kiefer: Sehr wichtig. Eigentlich müsste man schon vor der Kindheit beginnen, denn unser Ernährungsverhalten wird bereits im Mutterleib geprägt. Wir wissen zum Beispiel, dass Kinder später lieber Karottenbrei essen, wenn die schwangere Mutter Karottensaft trinkt. Es ist wichtig, dass Kinder die Vielfalt der Lebensmittel und Geschmäcker möglichst früh kennenlernen. Sie kommen mit einem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl zur Welt, haben aber von Anfang an schon bestimmte Vorlieben und Abneigungen.

derStandard.at: Warum geht dieses natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl bei vielen Kindern wieder verloren?

Kiefer: Wenn man ein Baby immer dann füttert, wenn es schreit, verliert es die Fähigkeit, zwischen Hunger und Sättigung zu unterscheiden. Es lernt, dass es relativ schnell etwas zu essen bekommt. Das ist der erste Schritt in ein falsches Essverhalten.

Lercher: Kinder reagieren bei der Ernährung oft instinktiv richtig, sie merken, wann sie genug haben und was ihnen gut tut. Erst die El-

tern und Erziehungsberechtigten bringen durch ihr Ernährungsverhalten eine Tendenz hinein.

derStandard.at: Das soziale Milieu, in das ein Kind geboren wird, prägt auch sein Essverhalten. Kann die Schule hier korrigierend eingreifen?

Schätzer: Ja – je früher, desto besser. Die Schule ist nicht dafür da, alles wieder geradezubiegen. Aber man kann von pädagogischer Seite und von Angebotsseite das Verhalten der Kinder beeinflussen – nach dem Motto: Wenn die Schokolade schon da ist, dann esse ich sie. Für das Schulbuffet heißt das etwa: Wenn es dort vorwiegend Süßigkeiten und Mehlspeisen gibt, dann werden die Kinder das essen. Hier spielt auch die angebotene Portionsgröße eine Rolle.

derStandard.at: Bleiben wir bei der Schule – auf die Bewegungsfreude der Kinder wirkt sie oft eher hemmend als fördernd.

Lercher: Schule und Erziehung machen oft vieles kaputt und unterdrücken den natürlichen kindlichen Bewegungsdrang. Durch den Sitzzwang in der Schule werden Kinder regelrecht ruhiggestellt. Auch viele Eltern deponieren ihre Kinder vor dem Fernseher oder der Spielkonsole, weil sie selbst den Wert von Bewegung nicht kennen oder einfach keine

Zeit aufwenden wollen, um sich mit den Kindern zu beschäftigen.

Schätzer: Die Vorgaben der Eltern wirken bis ins Pausenverhalten in der Schule hinein. Die Eltern erwarten sich häufig, dass das Essverhalten dort wie zu Hause abläuft, wo man beim Essen am Tisch sitzt. Dabei sind Gruppendynamik und Bewegungsverhalten in der Schule ganz anders. Oft ist die Pause, in der gegessen wird, die einzige Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen.

derStandard.at: Kinder leben im Hier und Jetzt, mit dem Vorsorgegedanken wird man sie nicht zu einem gesunden Lebensstil bewegen. Wie kann es in der Praxis gelingen, sie dafür zu begeistern?

Kiefer: Nur besonders nette Kinder wählen bei der Entscheidung zwischen Apfel und Schokolade den Apfel, weil sie wissen, dass sich die Eltern dann freuen. Prinzipiell schmeckt ihnen natürlich Schokolade besser. Absolute Verbote sind tabu, weil das Lebensmittel dadurch nur interessanter wird. Sie verleiten Kinder dazu, heimlich zu essen, was die Basis eines problematischen Essverhaltens ist.

Man muss Obst und Gemüse kindgerecht anbieten: keinen Riesapfel als Ganzes, sondern portioniert, etwa als Sticks. [...] Die

Eltern und Erziehungsberechtigten sind wichtige Vorbilder. Ich kann als Vater oder Mutter nicht verlangen, dass mein Kind ein Gemüsetiger wird, wenn ich selbst nur selten Gemüse esse. [...]

derStandard.at: Wie wichtig ist es für die Entwicklung von Bewegungsfreude, dass Kinder unverplante Zeit haben? Und wie ist das praktisch organisierbar, wenn viele Erwachsene selbst unter Zeitdruck stehen?

Lercher: Das ist ein gesellschaftliches Problem: Die Eltern haben selbst keine Zeit und geben die Kinder in Betreuungsinstitutionen ab, die es richten sollen. Der Stellenwert der Kinder in der Gesellschaft muss ein anderer werden. Ich sehe in meinem Praxisalltag heute schon Jugendliche mit unterdurchschnittlicher Leistungsfähigkeit. Die sind noch nicht direkt krank – der jugendliche Körper hält ja viel aus. Aber sie haben beste Voraussetzungen für eine Krankheitskarriere. Zugleich wird der Schulsport reduziert.

Schätzer: Kinder müssen ein Recht auf Langeweile haben. So entsteht ein kreativer Prozess und man kann sich selbst erfinden. [...]

derStandard.at: Wo endet Ge-

sundheitsbewusstsein und wo beginnt krankhafte Beschäftigung mit Gesundheit?

Kiefer: Bei der Ernährung gilt: Sobald es einseitig wird, wird es kritisch. Verbote sind bei der Ernährung immer schlecht. Die gute alte Ernährungspyramide gilt immer noch. Wenn die Eltern keine fette Wurst mehr kaufen, die Limonaden reduzieren und Weißbrot nur mehr selten zu Hause ist, ändert sich ohne großen Aufwand und ohne Diskussion das Ernährungsverhalten der ganzen Familie.

Schätzer: Im Rahmen der Initiative „Unser Schulbuffet“ achten wir darauf, dass acht von zehn angebotenen Getränken zuckerfrei oder maximal einen moderaten Zuckergehalt haben – zum Beispiel gespritzte Fruchtsäfte. Wir verbieten keine Süßigkeiten, achten aber darauf, dass die Portionsgröße 30 Gramm nicht übersteigt. [...]

Kiefer: Man muss die Eltern motivieren, sich gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen. Viele Eltern sagen: Ich habe keine Zeit für Bewegung wegen der Kinder. Sie kommen gar nicht auf die Idee, dass sie sich gemeinsam mit ihren Kindern bewegen könnten. Das Alles-oder-nichts-Prinzip ist

weder bei der Ernährung noch bei der Bewegung eine gute Idee. Der aktive Lebensstil sollte so gestaltet sein, dass man ihn langfristig beibehalten kann und dass er Spaß macht.

derStandard.at: Dicke Kinder erleben extremen sozialen Druck durch Gleichaltrige und medial vermittelte Schönheitsideale. Das hemmt doch auch einen gesunden Zugang zum eigenen Körper. Wie lässt sich das ändern? [...]

Kiefer: Übergewichtige Kinder werden in der Regel übergewichtige Erwachsene. Uns geht es bei der gesunden Ernährung darum, dass Kinder nicht übergewichtig werden und dass sie ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind, die für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, aber auch für das tägliche Wohlbefinden und die Gesundheit unerlässlich sind. ■

Dr. med. Piero Lercher ist Sportarzt und Umweltmediziner. [...]

Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer ist Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin. [...]

Dr. Manuel Schätzer ist operativer Leiter der Initiative „Unser Schulbuffet“, die vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ausgeht. [...]

Quelle: <http://derstandard.at/1363707627550/Nur-nette-Kinder-waehlen-Aepfel-statt-Schokolade> (gekürzt) [29.07.2013]

Thema: Gesunde Ernährung

Schreibauftrag 2

Wenn Kinder in der Küche tanzen

Verfassen Sie eine Empfehlung.

Situation: Gesunde Ernährung ist Ihnen ein großes Anliegen, und Sie haben sich daher Möglichkeiten überlegt, wie Sie auch andere Gleichaltrige dazu bewegen könnten, sich gesund zu ernähren. Aus einem Zeitungsbericht erfahren Sie von der Aktion „Disco-Salat“ und beschließen, eine schriftliche Empfehlung für Ihre Kolleginnen und Kollegen zu der Frage abzugeben, ob die Teilnahme an solchen oder ähnlichen Veranstaltungen für Ihre Altersgruppe sinnvoll wäre.

Lesen Sie den Zeitungsbericht „*Wenn Kinder in der Küche tanzen*“ aus der Tageszeitung *Die Presse* vom 17. Mai 2013 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Empfehlung** und bearbeiten Sie die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die in Textbeilage 1 dargestellte Situation wieder.
- Erläutern Sie, welche Wirkung diese Veranstaltung auf Schüler/innen Ihrer Altersgruppe haben kann.
- Setzen Sie sich mit möglichen Aktionen zu gesunder Ernährung auseinander, die Sie an Ihrer Schule organisieren könnten.
- Begründen Sie abschließend, ob Ihnen Veranstaltungen dieser Art sinnvoll erscheinen oder nicht.

Schreiben Sie zwischen 320 und 385 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Schreibauftrag 2/Textbeilage 1

Wenn Kinder in der Küche tanzen

Fernsehkoch Jamie Oliver will auf ungesundes Essen in Schulen aufmerksam machen. In Wien bereiten zwei Wiener deswegen „Disco-Salat“ mit und für Kinder zu.

Von Eva Winroither

Wien. Die Geschichte ist natürlich ein Marketing-Gag, aber sie ist gut gemacht. Weltweit ruft Jamie Oliver (wieder) zum „Food Revolution Day“ auf. Der britische Fernsehkoch will heute, Freitag, auf das (zum Teil ungesunde) Essen von Schulkindern aufmerksam machen und die Eltern anhalten, auf die Ernährung ihrer Kinder zu achten, und Direktoren und Lehrern einen Anstoß geben, sich für gesundes Essen in ihren Schulen einzusetzen.

Auch in Wien haben sich „Botschafter“ gefunden, die den Tag auf der Wiener Freyung zelebrieren werden – mit einem „Disco-Salat“. Der Name ist dabei Programm. Zur Musik von einem DJ dürfen Schulklassen in verschiedenen Stationen das Zubereiten von Gemüse lernen. Danach werden Obst und Gemüse in einen Mixer gegeben und daraus Salate und Smoothies produziert. Die werden dann von den Kindern

gratis auf dem Biobauernmarkt auf der Freyung verteilt.

Hinter dem Event stecken zwei junge Wiener, einer gerade noch Student und einer eben erst Absolvent, die bis vor Kurzem mit gesundem Essen eigentlich nichts am Hut hatten. „Ich konnte früher nur Eierspeise kochen“, sagt Marko Ertl, WU-Absolvent. Auch sein Kollege Matthias Kroisz, er studiert Technik an der FH, hat sich eher von Leberkäsesemmeln ernährt.

Der Wendepunkt kam erst, als die beiden gegen Ende ihres Studiums bemerkten, dass sie in ihrem Lebenslauf wenig vorzuweisen hatten. „Davor sind wir nur rumgegammelt“, sagt Ertl. Video spielen, fortgehen, herumliegen, am Abend als Nachtwächter arbeiten, so sah damals ihr Leben aus. Die Sache war dann schnell klar. Etwas Eigenes musste her, um später den Einstieg ins Berufsleben zu schaffen. Es folgte ein Sommer mit Aufbautraining,

in dem sie auch die Ernährung umstellten. Und sie fingen an, am ersten Geschäft zu feilen. Einem mobilen Foodtruck für schnelles und gesünderes Essen. Ertl und Kroisz wollen in Zukunft Wraps verkaufen. Vorerst mussten sie aber den „Food Revolution Day“ planen. Ehrenamtlich versteht sich.

Schwieriger Beginn

„Weil uns keiner kennt, war es am Anfang schwierig Kooperationspartner zu finden“, sagt Kroisz. Das hat sich mittlerweile erledigt. Bekannte Namen wie der Biohof Adamah oder LGV Gemüse machen mit. Sie haben auch den „Food Waste“, also jenes Gemüse, das es ob der Form nicht in die Regale geschafft hat, zur Verfügung gestellt. „Alles natürlich 100 Prozent in Ordnung“, sagt Ertl. Großer Wermutstropfen: Weil das Event zum ersten Mal stattfindet, können nur drei Schulklassen an dem Disco-Salat teilnehmen. Nur das Ergebnis essen, das dürfen alle. ■

Quelle: Die Presse, Print-Ausgabe, 17.05.2013