



Erziehung zu gesunder Ernährung: am besten lebendig und undogmatisch

Mit Experimenten zu gesunder Ernährung

(kg). Immer mehr Kinder leiden an Übergewicht. Zunehmende Diabeteserkrankungen bei Kindern und sinkende Leistungsfähigkeit sind nur zwei Beispiele der Folgen. Doch warum sind so viele Kinder schlecht ernährt und wie können sie an gesundes Essen herangeführt werden? Der Klett-Themendienst sprach mit der Autorin Ruth Gellersen, die ein Buch mit Experimenten rund um die Ernährung für Kinder ab vier Jahren im Esslinger Verlag veröffentlicht hat.

Warum wachsen zunehmend weniger Kinder mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung auf?

Häufig herrscht Unsicherheit darüber, welche Nahrungsmittel gesund sind und wie sie zubereitet werden. Auch der Faktor „Zeit“ spielt eine Rolle. Viele Eltern sind beruflich eingebunden, da fehlt es im Alltag oft an Kraft, sich eingehend oder experimentell mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen.

Es geht jedoch auch nicht um Perfektion im Sinne von „Ab heute ernähre ich meine Kinder nur noch gesund!“ – auch viele kleine Schritte führen schon zum Erfolg: Vielleicht beginnt man damit, einmal in der Woche ein neues

Gericht oder eine neue Obst- beziehungsweise Gemüseart zu probieren.

Was sollten Kinder sowohl in der Schule als auch im Elternhaus über Ernährung lernen?

Kinder sollten darüber aufgeklärt werden, welche Nahrungsmittel ihren Körper stärken und was sie besser gar nicht oder nur in Maßen genießen. Sie sollen herausfinden, was ihnen schmeckt, und die Erfahrung machen, dass das, was sie essen, Auswirkungen hat. Plakativ gesagt: Zu viel Schokolade verursacht Verdauungsstörungen und schlechte Zähne, ab und zu etwas Schokolade ist gut für die Stimmung.

Mit Ihrem Buch können Kinder durch einfache Versuche lernen, wie viel Zucker ihre Limonade enthält. Nach welchen Kriterien haben Sie die Experimente ausgewählt?

Generell müssen die Experimente für Kinder im Vorschulalter oder frühen Grundschulalter verständlich und nachvollziehbar sein und natürlich funktionieren. Je nach Entwicklungsstand bieten wir Experimente für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis an. Im vorliegenden Band sollten Experimente vorkommen, die verschiedene Bereiche der Ernährung abdecken, vom Zuckergehalt in Lebensmitteln bis zum Kühlschrank ohne Strom. Auch Klassiker waren wichtig, zum Beispiel wie sich Äpfel unter Sauerstoffeinwirkung verfärben oder was es mit dem Möhrenfarbstoff Carotin auf sich hat.



Aus eigener Erfahrung: Kinder lernen gesunde Ernährung im Alltag

Was haben Kinder davon, wenn sie sich bereits im Kindergarten- oder Vorschulalter als kleine Forscher mit Ernährung und Lebensmitteln beschäftigen?

Kinder lernen u. a., indem sie eigene Erfahrungen machen und Dinge ausprobieren. Der Lerneffekt ist nachhaltiger, wenn Kinder einen Berg Zuckerwürfel auf die Waage legen und so feststellen, wie viel Zucker tatsächlich in der Limonade ist, als wenn ihnen ein Erwachsener sagt: „Limonade ist nicht gut für dich.“ Dieses Phänomen kennen wir ja auch von uns selbst ... Das Buch soll Kinder anregen, in der Küche zu experimentieren und spielerisch an einen bewussten Umgang mit Ernährung heranzuführen. Dabei geht es uns nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, den Alltag so zu gestalten, dass darin Raum für gesunde Ernährung ist.

Kann frühzeitige Ernährungsaufklärung Kinder vor Übergewicht schützen?

Sicher, solange sie lebendig, undogmatisch und an der Lebensrealität der Kinder orientiert ist. Ernährung kann und soll Spaß machen; wir tun unserem Körper schließ-

lich etwas Gutes, wenn wir uns gesund ernähren. Es ist in Ordnung, wenn Kinder größer oder kleiner, stämmiger oder zierlicher sind. Schwierig wird es, wenn das Körpergewicht eines Kindes gesundheitliche Probleme hervorruft. Eltern müssen dann herausfinden, was ihr Kind braucht. Wie stellen sie die Ernährung um, damit es sich besser fühlt? Vielleicht auch mehr Aufmerksamkeit oder regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten?

Wie können die Eltern davon überzeugt werden, dass einfaches, preiswertes, schnell und frisch gekochtes Essen eine Alternative zu Fast Food ist?

Viele Gründe sprechen für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung: Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit ... All das ist sicher auch den meisten Eltern wichtig. Sie wünschen sich wache Kinder, die ihre Umgebung aufgeschlossen erkunden. Im Bereich Ernährung ist das gar nicht so schwer zu integrieren: Zum Beispiel kann man vorab herausfinden, in welcher Zubereitungsart das Kind ein Gemüse mag – roh, gekocht oder als Auflauf.

Sollten Themen wie Ernährung und Lebensmittelkunde im Schulunterricht intensiver behandelt werden?

Grundsätzlich sind das wichtige Themen, sowohl für den Kindergarten als auch für die Schule. Zu einer gesunden Ernährung gehört nicht nur das Essen von Obst und Gemüse, sondern noch viel mehr: Woher kommt unsere Nahrung, wer produziert sie? Wie werden die Lebensmittel weiterverarbeitet, wie die Mahlzeiten zubereitet und eingenommen? Was hat Zeit mit Ernährung zu tun? Gerade die Vielfalt des Themas Ernährung ist für Kinder spannend und begeisternd.

Mit welchen Methoden lassen sich diese Themen im Unterricht besonders gut vermitteln?

Experimente können gut dazu beitragen, das Thema „Gesunde Ernährung“ sowohl im Kindergarten als auch im Schulunterricht zu behandeln – vieles wird dadurch anschaulicher und besser begreifbar. «

Medientipp



„Experimente rund um die Ernährung“ aus der Reihe „Richtig clever!“ zeigt Kindern ab 4 Jahren spielerisch, wie man sich gesund ernährt.
22 x 26 cm, 48 Seiten
Esslinger Verlag
Preis: 9,95 EUR
ISBN: 978-3-480-22482-1