Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 80 (2009)
Heft: 11: Ernährung : Hintergründe, Trends und Tipps

Artikel: Eine Knacknuss: ausgewogene Ernährung für Kinder und Jugendliche : wie macht man kleinen Fast-Food-Liebhabern den Apfel schmackhaft?

Autor: Wenger, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804960

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Knacknuss: Ausgewogene Ernährung für Kinder und Jugendliche

Wie macht man kleinen Fast-Food-Liebhabern den Apfel schmackhaft?

Heime und Institutionen sollen Kindern und Jugendlichen nicht nur gesundes Essen bieten, sie sind auch in der Ernährungserziehung gefordert. Doch wie bringt man kleine Fast-Food-Konsumenten auf den Geschmack des Apfels? Was sind die Anzeichen einer Essstörung? Und wie integriert man verschiedene Kulturen und Religionen am gleichen Tisch? Hintergründe, Tipps und Tricks von der Ernährungsberaterin Franziska Widmer.

Susanne Wenger

Foto: zvg

Fast alle Kinder und Jugendlichen lieben süssen Eistee, Schokolade und fettige Pommes frites – warum eigentlich? Zucker und Fett seien Geschmacksverstärker, sagt Franziska Widmer (Bild), diplomierte Ernährungsberaterin HF: «Das Essen schmeckt intensiver.» Zudem träfen sich Gleichaltrige gerne vor Fast-Food-Lokalen. Auch gesellschaftliche Veränderungen erklären laut Widmer den Hang der Halbwüchsigen zu McDonald's & Co. Die traditionelle Familie, die sich regelmässig zu aufwendig gekochten, gemeinsamen Mahlzeiten treffe, gebe es kaum noch. Wenn beide Elternteile berufstätig seien, liege der Griff zum Fertigprodukt oftmals nahe: «So lernen auch die Kinder dieses Verhalten relativ schnell.»

Die Eltern prägen das Ernährungsverhalten in entscheidender Art und Weise: Was Kinder bis zum Alter von fünf, sechs Jahren mitbekommen, wenden sie später als Erwachsene wieder an, wenn sie sich selber versorgen müssen. Das wisse man aus Studien, sagt Widmer – selber Mutter einer knapp 1-jährigen Tochter. Sie bezeichnet die Ernährungserziehung als «riesige Herausforderung». Kinder- und Jugendheime mit ihren Bewohnenden aus tendenziell schwierigen Verhältnissen sind dabei besonders gefordert: Die Kinder und Jugendlichen brächten unterschiedlichstes Essverhalten in die Institution mit, so Widmer. Für das Heim gelte es dann, «die verschiedenen Modelle zu integrieren und eine Linie hineinzubringen».

«Dranbleiben!»

Um Kindern und Jugendlichen eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu ermöglichen, orientiert sich eine Institution mit Vorteil an der Lebensmittelpyramide. Diese stellt in den richtigen Proportionen dar, was täglich zu verzehren ist. Kinder und Jugendliche müssen, regelmässig über den Tag verteilt, genug trinken – mindestens einen bis eineinhalb Liter pro Tag. Um ihren Vitamin-, Mineralstoff- und Nahrungsfaserbedarf zu decken, brauchen sie zudem reichlich Früchte und Gemüse. Als Kohlenhydratlieferanten dienen Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot und andere Getreideprodukte. Den Eiweissbedarf, der dem Alter entspricht, bedienen Milchprodukte, Eier, Fleisch oder Fisch. Hochwertige Öle in Salatsaucen oder zum Anbraten – täglich mit Mass – sorgen dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine resorbieren kann. Und an der schmalen Spitze der Pyramide stehen die geliebten Süssigkeiten. Ein bis zwei Reihen Schokolade, vier bis fünf Biskuits: «Einmal pro Tag etwas Süsses liegt drin», sagt Ernährungsberaterin Widmer.

Doch wie schafft man es, Kindern und Jugendlichen diese gesunde Ernährung schmackhaft zu machen? Teigwaren, Brot, Milchprodukte und teils auch Fleisch akzeptierten Kinder in der Regel gut, weiss Widmer. Für das Grünfutter gelte: «Es lohnt sich, dranzubleiben!» Erst nach mehrmaligem Kontakt mit einem bestimmten Geschmack speichere das Hirn diesen als «gut» oder «schlecht» ab – das wisse man aus der Ernährungs-

psychologie. Gut möglich also, dass der anfangs verschmähte Brokkoli dem Kind nach einigen Anläufen plötzlich doch schmeckt. Früchte werden von Kindern und Jugendlichen eher gegessen, wenn sie in mundgerechte Stücke geschnitten sind. Einen ganzen Apfel könnten Kinderhände ohnehin kaum halten, gibt Widmer zu bedenken. Eine weitere Möglichkeit, den kleinen Heimbewohnenden Gesundes zu geben, sei eine Platte mit rohem, aufgeschnittenem Gemüse, die bereits auf dem Tisch stehe, wenn sich die Kids im Essraum einfänden.

Jedes fünfte Kind ist übergewichtig

Tipps und Tricks gibt es also einige, um dem Nachwuchs zu einer ausgewogenen Ernährung zu verhelfen. Doch was, wenn alles nichts hilft und Essstörungen auftreten? Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig, rund fünf Prozent der Kinder müssen gar als fettleibig – so genannt adipös – bezeichnet werden. Schätzungsweise ein bis zwei Prozent der jungen Frauen sind anorektisch, haben also Magersucht, und zwischen zwei und vier Prozent leiden an Bulimie. Sie essen teils enorme Mengen und führen danach mutwillig Erbrechen herbei. Ganz anders jene, die an einer «Binge Eating Disorder» leiden: Sie geben sich ebenfalls richtiggehenden Fressattacken hin, aber ohne darauffolgendes Erbrechen.

Foto: zvg/Techniker Krankenkasse

In der Ernährungserziehung lernen Kinder, wie sie später als Erwachsene den Kochlöffel richtig schwingen.

Wie erkennt man als Betreuerin oder Betreuer eine Essstörung früh genug? Anorektikerinnen täten alles, um Essen zu vermeiden, sagt Widmer. Wenn jemand immer wieder nur winzige Mengen schöpfe, im Essen bloss herumstochere oder Mahlzeiten mit Ausreden auslasse, sei es Zeit, hellhörig zu werden. Auch im Körperbild veränderten sich diese Mädchen oft rasch, nähmen stark ab. Ganz im Gegensatz zu den Bulimikerinnen, die oft normalgewichtig blieben. Bulimie ist deshalb schwieriger zu erkennen. Anzeichen könnten sein: Die Jugendlichen sind chronisch knapp bei Kasse – schliesslich müssen sie sich die Lebensmittel, die sie zusätzlich essen, auch finanzieren. Oder sie suchen nach jeder Mahlzeit die Toilette auf. Hege man einen Verdacht, lohne es sich, die Betroffenen rasch darauf anzusprechen, rät Franziska Widmer – wenn nötig immer wieder und durch verschiedene Personen in der Institution.

Recht auf ausgewogene Ernährung

Und die übergewichtigen Kinder? Sollen sie in einer Institution auf Diät gesetzt werden? Nein, sagt die Ernährungsberaterin: «Das würde sie zu sehr stigmatisieren.» Ratsamer sei es, den Kindern auf spielerische Weise die richtige Zusammensetzung und die dem Alter angepasste, adäquate Menge einer Mahlzeit beizubringen. Zum Beispiel so: Den Kindern einen Teller zeigen, dessen eine Hälfte mit Gemüse belegt ist, die andere Hälfte besteht je zu einem Viertel aus Kohlenhydraten und Eiweisslieferanten, etwa Fleisch oder Fisch. Aufgabe der Kinder kann es danach sein, dieses Bild beim Schöpfen möglichst genau nachzuahmen. Auch die Freizeitgestaltung müsse angeschaut werden: Verbringen die Betroffenen zu viel Zeit vor Playstation und TV? Mit mehr Bewegung könne man bei übergewichtigen Kindern viel bewirken, sagt Widmer.

Dass sich in Kinder- und Jugendheimen verschiedene Kulturen und Religionen einfinden, bleibt ebenfalls nicht ohne Einfluss auf die Mahlzeiten. Institutionen müssten auf gewisse Aspekte Rücksicht nehmen, sagt die Ernährungsberaterin – etwa auf den Umstand, dass Kinder mit muslimischem Hintergrund kein Schweinefleisch essen dürfen. Diese hätten Anrecht auf eine Alternative. Es gehe hier nicht darum, jeden ausgefallenen Sonderwunsch zu erfüllen: «Es geht schlicht darum, dass alle am Tisch eine ausgewogene Ernährung erhalten.» Und zwischendurch auf der Wohngruppe ein Essen aus einer anderen, im Heim vertretenen Kultur zu kochen, könne den Menüplan und das Sozialleben bereichern.

Köchinnen und Sozialpädagogen

In der von Curaviva Schweiz angebotenen Weiterbildung für Köchinnen und Köche von Kinder- und Jugendinstitutionen ist Franziska Widmer als Dozentin tätig. Sie kann den Institutionen, mit denen sie bisher Kontakt hatte, grundsätzlich ein «gutes bis sehr gutes» Zeugnis ausstellen. Was ihr aber an den Menüplänen auffällt: Wird Vegetarisches aufgetischt, ist oft der Eiweissanteil zu klein. Und bei süssen oder kalten Nachtessen gelte es, einen ausreichenden Früchte- und Gemüseanteil zu wahren. Noch stark verbessert werden kann laut Fachfrau Widmer die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Kinder- und Jugendheim. Wenn sich Küchen- und Sozialpädagogenteam regelmässig zum Rapport träfen und austauschten, gewinne die Ernährungserziehung in der Institution enorm an Wirkung, ist Widmer überzeugt. •

Informationen und Merkblätter zu ausgewogener Ernährung finden sich auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch.