

## S&E PLUS

### Rebellion auf dem Teller

Ernährung und ihre Herausforderung zwischen Familie und Schule

1



# S&E PLUS

## Inhalt

Einleitung	3
Ernährung und Erziehung	3
Das können Sie als Eltern tun	4
Wodurch wird die Ernährung beeinflusst?	4
Ernährung und Gesundheit	7
Nährstoffe und ihre Wirkung	8
Ernährung und Körperbewusstsein	9
Wenn Jugendliche mit ihrer Figur hadern	10
Interview mit der Expertin Nicole Heuberger	11
Weitere Informationen und Links	13
Über Schule und Elternhaus S&E Schweiz	14

# S&E PLUS

## Einleitung

Es ist nicht egal, was wir essen. Zum einen nicht aus gesundheitlicher Sicht, weil unser Körper gewisse Nährstoffe braucht, um stark und abwehrfähig zu bleiben. Zum andern, weil unsere Nahrung von verschiedenen Faktoren zwischen Ethik, Schönheitsidealen und Religion geprägt wird.

Essen ist ein vielschichtiges, komplexes, aber auch herausforderndes Thema – gerade für Eltern. Wir zeigen Ihnen mit diesem Elternratgeber die Zusammenhänge rund um die Ernährung auf und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Kinder ernährungstechnisch begleiten können.

*Dieser Elternratgeber entstand unter anderem mit fachlicher Begleitung durch Nicole Heuberger, Ernährungs-Psychologische Beraterin in eigener Praxis und Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz*

[www.epb-schweiz.ch](http://www.epb-schweiz.ch) / [www.zwaeg.ch](http://www.zwaeg.ch)

## S&E PLUS

### Ernährung und Erziehung

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden massgeblich im Elternhaus geprägt. Freude und Interesse am Essen sind ein wesentliches Mittel einer kindgerechten Ernährungserziehung und eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Essverhalten.

#### Familiärisch und Konfliktpotenzial

In familiärer Gemeinschaft finden viel Beziehung und Erziehung über das Essen statt. Gemeinsame Mahlzeiten geben den Kindern Sicherheit und Geborgenheit, bergen gleichzeitig aber auch Konfliktpotenzial. Besonders Jugendliche suchen die Abgrenzung vom Elternhaus – auch über das Essen. Sie legen beim Essen meist weniger Wert auf Gesundheit, sondern auf Genuss und wollen ihre eigene Ernährungsidentität entwickeln. Obwohl sich ältere Kinder und Jugendliche gerne selbst am Kühlschrank bedienen, schätzen sie die Familienmahlzeit als (freiwilliges) familiäres Kommunikationszentrum.

#### Schwindender Einfluss der Eltern

Wenn die Kinder älter werden und tagsüber auswärts essen, schwindet der Einfluss der Eltern auf die Ernährung. Nicht selten wird ein schnelles, unkompliziertes Essen bevorzugt – mit Abstrichen bei den Nährwerten. Erfahrungsgemäss achten Kinder und Jugendliche, die regelmässig Sport treiben, mehr auf eine gesunde Ernährung als solche, die ihre Freizeit nur mit Computerspielen verbringen.

### Das können Sie als Eltern tun

Eltern können auf verschiedene Weise einen positiven Einfluss auf das Essverhalten der Kinder nehmen:

- ⇒ Sie können als Vorbild gesundes Verhalten vorleben.
- ⇒ Kommentare von Eltern, die das Kind auffordern, das Essen zu kontrollieren und nicht zu viel zu essen, wirken kontraproduktiv und verhindern, dass das Kind seine eigenen, intuitiven Hunger- und Sättigungsgefühle wahrnehmen kann.
- ⇒ Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Körpergefühl aufzeigen.
- ⇒ Es darf auch mal etwas Süsses sein: Geben Sie als Eltern den Rahmen vor, indem sich das Kind bewegen und selber etwas Süsses aussuchen darf.
- ⇒ Strikte Ernährungsregeln nur dann einführen, wenn das Kind unter gesundheitlichen Beschwerden leidet, die mit der Ernährung in Zusammenhang stehen – zum Beispiel Übergewicht.
- ⇒ Geben Sie dem Kind ein Mitspracherecht bei der Auswahl der Gerichte.
- ⇒ Ist Ihr Kind auswärts, soll es eine gewisse Ernährungsfreiheit ausleben können, trotzdem aber auch auf eine ausgewogene Ernährung achten – treffen Sie mit Ihrem Kind eine entsprechende Abmachung.

# S&E PLUS

## Wodurch wird die Ernährung beeinflusst?

Essen dient längst nicht mehr nur der reinen Nahrungsaufnahme und zum Stillen des Hungers. Wie, was und warum wir essen, steht unter dem Einfluss verschiedener Gewohnheiten, Muster, Denkweisen, Emotionen, Philosophien und gar Religionen.

Wir haben einige Einflussfaktoren auf die Ernährung für Sie zusammengestellt:

### Lebensmitteltrends

Jedes Jahr prägen neue Food-Trends den Markt. Das Spektrum reicht von «Functional Food» bis «Health-» und «Brain-Food».

«Functional Food»: Der Begriff «Functional Food» wird ausschliesslich für Nahrungsmittel verwendet, die zusätzlich zu ihrem Nährwert die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern.

«Health-Food»: Soft Health oder auch Health Food ist eine Kochrichtung und steht vor allem für gesundes Essen. Dazu zählen sowohl Vegetarismus, Veganismus oder Speisen mit hohem Anteil an frischem Gemüse, Obst und Getreideprodukten.

«Brain-Food»: Als Gehirnnahrung werden Lebensmittel bezeichnet, die besonders leistungsfähig machen. Zahlreiche Lebensmittel bringen das Gehirn auf Trab: Die enthaltenen Mineralstoffe, Vitamine, vor allem die B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und Aminosäuren, stärken das Nervensystem und halten das Gehirn funktionstüchtig.

### Digitale Medien

Mit Hilfe der digitalen Medien, über Gemeinschaften in sozialen Kanälen, werden viele Ernährungsphilosophien und Trends verbreitet. Auch vermitteln die sozialen Medien wie etwa Instagram Schönheitsideale von schlanken, sportlichen Menschen.

### Ethik

Die Herstellung von Lebensmitteln, insbesondere zum Beispiel von Fleisch, löst bei immer mehr Menschen Fragen auf. Denn zum einen wirkt sich die Fleischproduktion schädlich auf Umwelt und Klima aus, zum andern wird die Haltung der Tiere kritisiert.

Aus diesem Denken heraus haben sich verschiedene Ernährungsrichtungen entwickelt – zum Beispiel:

- ⇒ Vegetarisch: Es werden keine Produkte konsumiert, für die ein Tier getötet werden musste.
- ⇒ Vegan: Sämtliche tierischen Produkte (auch Milch und Honig) werden gemieden.
- ⇒ «Clean Eating»: Ernährung mit natürlichen, frischen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln.

### Religion

Religionen bestimmen vielerorts den Speiseplan. In Indien essen die Menschen keine Kühe, denn sie gelten dort als heilig. Bei Moslems und Juden ist Schweinefleisch tabu.

## S&E PLUS

### Schönheitsideale

Die in den Medien zelebrierten Schönheitsideale mit schlanken, sportlichen und gut aussehenden Menschen hat zu einer steigenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper geführt – vor allem bei Mädchen und jungen Frauen, aber auch bei jungen Männern. Dies hat Folgen auf das Essverhalten.

### Gesundheit

Ernährung und Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig. Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit. Der Wunsch vieler Menschen, ihre Gesundheit zu fördern, führt zu einer besseren Ernährung.

### Zankapfel Schweinefleisch an Schulen

Soll aus Rücksicht auf muslimische Kinder an Schulfesten und auf Schulausflügen auf Schweinefleisch verzichtet werden? Wie gross ist die Gefahr, dass religiöse Bevormundung den Schulalltag stören?

Die Meinungen zu diesem Thema gehen weit auseinander. Simon Hehli schlägt im Blog Schule Schweiz vor, Fundamentalisten kein Gehör zu schenken. Schulen sollten nicht auf Schweinefleisch verzichten, stattdessen den muslimischen Eltern aber die Möglichkeit geben, ihren Kindern entsprechendes Fleisch mitzugeben, das den religiösen Vorstellungen entspricht.

Migraweb.ch\* schreibt zum Thema Essensvorschriften: Bei Schulausflügen und in Schulkantinen haben nichtchristliche Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, religiöse Essensvorschriften zu beachten. Vegetarisches Essen gehört in der Schweiz heute in der Regel zum Standard. Schweinefleisch wird entsprechend bezeichnet.

Laut Ruth Fritschi, Geschäftsführerin des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH), gibt der Verband keine Empfehlungen zur Ernährung an Schulen heraus. Es sollen keine Ideologien verbreitet und keine Ideologien der Eltern kritisiert werden. «Dem LCH liegt alles daran, dass die Linien der Integrität nicht überschritten werden», erklärt Ruth Fritschi.

*\* Migraweb wird vom Verein Web for Migrants (WFM) getragen. Der Verein ist eine Non-Profit-Organisation.*

# S&E PLUS

## Ernährung und Gesundheit

Eine gute Ernährung ist die Voraussetzung für eine optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In der Kindheit wird der Grundstein gelegt für die Körpersubstanz, deren Zusammensetzung bis ins hohe Alter von Bedeutung sein wird.

Der kindliche bzw. jugendliche Körper hat besondere Ansprüche an die Ernährung. So müssen Kinder und Jugendliche im Vergleich zu ihrem kleinen Körper viel mehr essen als erwachsene Menschen. Das Maximum des Energieverbrauchs wird zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr erreicht. Während des pubertären Wachstumsschubs erhöht sich dabei laut der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometrical Longitudinally Study) der Bedarf an Kalzium (1200 mg/Tag), Phosphat (1600 mg/Tag) und Eisen (Jungen: 12 mg/Tag, Mädchen: 15 mg/Tag). Im Laufe des Kindesalters findet somit eine stufenweise Anpassung an das Ernährungsmuster von Erwachsenen statt.

Für das Wachstum sind insbesondere Proteine und Kohlenhydrate wichtig. Ebenso brauchen die jungen Menschen Nahrungsfasern, die in allen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Gemüse bzw. Getreide zu finden sind.

### Zu viel Eiweiss, Fett und Zucker

Laut der DONALD-Studie, bei der die Teilnehmenden vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenenalter auf ihre Ernährung und deren Auswirkungen auf die Entwicklung untersucht werden, zeigen unter anderen, dass die Zufuhr von tierischem Eiweiss, Fett und Zucker zu hoch ist – vor allem bedingt durch den hohen Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren sowie Süssigkeiten.

### Zu wenig Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Vitamin D und Folsäure

Zu wenig vertreten waren dagegen die kohlenhydratreichen Lebensmittel wie Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis vertreten. Insbesondere Stärke und Nahrungsfasern wurden zu wenig gegessen. Bei den Mineralstoffen zählen Kalzium, Eisen und Jod zu den kritischen Nährstoffen. Unzureichend sei ferner die Zufuhr an Vitamin D, das durch das Sonnenlicht über die Haut aufgenommen wird und für das Wachstum von grosser Bedeutung ist, und Folsäure; diese ist im Wachstum wichtig für die Zellteilung und Zellneubildung.



# S&E PLUS

## Nährstoffe und ihre Wirkung

**Kohlenhydrate:** Sie bringen Energie. Etwa die Hälfte der gesamten Tagesenergie sollte aus Kohlenhydraten stammen.

**Nahrungsfasern:** Sie regen den Darm an und machen satt bei weniger Kalorien. Nahrungsfasern kommen in Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten vor.

**Proteine:** Sie sind Bausteine von Sehnen, Knochen, Knorpeln und Muskeln. Proteine kurbeln den Stoffwechsel an und verbrennen bei ihrer Verdauung bereits Kalorien.

**Vitamin B:** B-Vitamine sind für die Zellteilung und somit für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig. Bei Jugendlichen kann eine einseitige Ernährung, evt. kombiniert mit regelmässigem Alkoholkonsum, zu einer Unterversorgung mit B-Vitaminen führen.

**Vitamin C:** Im Falle eines Vitamin C-Mangels können Infekte entstehen. Jugendliche, die sehr gut mit Vitamin C versorgt sind, haben seltener unreine Haut oder Akne. Ausreichend Vitamin C fördert die Resorption von Eisen und den gesunden Aufbau von Knochen und Bindegewebe.

**Vitamin D:** Es ist der Schlüssel für unsere Gesundheit und hat weitreichende Auswirkungen auf Stoffwechselprozesse im Darm, Gehirn, Herz usw. Vitamin D, das über das Sonnenlicht und die Haut aufgenommen wird, ist zudem bei Kindern und Jugendlichen für das Wachstum von grosser Bedeutung.

**Mineralstoffe und Spurenelemente:** Vor allem das Skelett-System braucht für sein Wachstum ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders wertvoll sind Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. In Nüssen beispielsweise ist ein hoher Gehalt an Spurenelementen, Mineralstoffen und B-Vitaminen enthalten. Deshalb sind Nüsse ideal, um die Gehirntätigkeit zu unterstützen.

### Zucker und Energy Drinks

Schon die durchschnittlich am Tag konsumierte Zuckermenge reicht aus, um das Immunsystem deutlich zu schwächen. Ein nicht zu unterschätzender Nachteil des Zuckers ist sein hohes Suchtpotenzial. Nach dem Anstieg des Blutzuckerspiegels, was zu Nervosität führen kann, fällt der Blutzuckeranteil im Körper schnell wieder zusammen. Die Folgen davon sind Leistungs- und Konzentrationsprobleme. «Obwohl zugesetzter Zucker ernährungstechnisch nicht sinnvoll ist, sollten wir ihn nicht verteufeln», findet Nicole Heuberger, Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz. Sie empfiehlt, mit den Kindern Regeln im Umgang mit Zucker bzw. Süssigkeiten auszuhandeln. Denn: Werden Süssigkeiten ganz verboten, nehmen sie die Kinder heimlich und unkontrolliert ein.

Einen sehr hohen Zuckeranteil, kombiniert mit Koffein, weisen die bei Jugendlichen beliebten Energy-Drinks auf. «Auch hier weicht die kurzfristige, aufputschende Wirkung einer allgemeinen körperlichen und geistigen Niedergeschlagenheit», berichtet Nicole Heuberger. Auch Schlafstörungen können die Folgen von Energy Drinks sein.



## S&E PLUS

### Ernährung und Körperbewusstsein

Schlank, sportlich und schön. Die Schönheitsideale der heutigen Zeit sind in den Medien omnipräsent.

Dem gegenüber stehen folgende Zahlen, veröffentlicht vom Bundesamt für Statistik: 42 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind heute übergewichtig oder adipös. Bei Schülerinnen und Schülern beträgt der Anteil an Übergewicht und Fettleibigkeit 17,5 Prozent.

Das Körperbild hängt eng mit dem Selbstwertgefühl einer Person zusammen. Vor allem in der Pubertät können sich durch ein negatives Körperbild psychische Probleme wie etwa ein gestörtes Essverhalten entwickeln. 60 Prozent der jugendlichen Mädchen sind gemäss einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz mit ihrem Körper unzufrieden; sie fühlen sich zu dick, während sich die Jungs für zu wenig muskulös halten.

«In der heutigen Zeit findet ein ständiger Vergleich der Körper statt. Die Medien begünstigen diesen Trend. Die damit verbundene Unzufriedenheit vieler Jugendlichen wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden und die Psyche aus», sagt Nicole Heuberger vom Berufsverband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz.

#### Wie kann das positive Körperbild gefördert werden?

- 1) Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung können die Gesundheit des Körpers positiv beeinflussen. Es wird empfohlen, eher auf Wohlbefinden und Fitness zu fokussieren als auf Gewicht, Körpergrösse und Körperform.
- 2) Hinterfragen Sie die unrealistischen Schönheitsideale und diskutieren Sie diese mit Ihrem Kind. Vermeiden Sie Kommentare (sowohl negative wie auch positive!) über den Körper des Kindes.
- 3) Unterlassen Sie Aufforderungen, weniger zu essen oder das Gewicht zu kontrollieren.
- 4) Unterstützen Sie Ihr Kind darin, ein Umfeld aufzubauen, das einen unterstützt darin, das Leben zu geniessen und gesunde Verhaltensweisen in den Alltag einzubauen. Das Kind soll Freundschaften pflegen, in denen nicht Schönheitsideale oder Statussymbole, sondern der Mensch im Zentrum steht. Dies gilt auch innerhalb der eigenen Familie.
- 5) Schaffen Sie ein Bewusstsein dafür, dass abschätzige Kommentare über den eigenen Körper oder über den Körper anderer negative Auswirkungen haben können. Zu einer wertschätzenden Haltung gegenüber dem eigenen Körper gehört auch das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse (z.B. Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Ruhe, Umgang mit Stress).

## S&E PLUS

### Wenn Jugendliche mit ihrer Figur hadern

#### Dem Schönheitswahn verfallen

Stundenlang steht Nathalie vor dem Spiegel und probiert immer neue Outfits an. Fast ihr ganzes Taschengeld gibt die 16-Jährige für Klamotten und Kosmetik aus. Doch es hilft alles nichts: Nathalie findet sich hässlich: „Meine Beine sind zu kurz und ausserdem bin ich zu fett“, klagt sie. Also joggt sie fast täglich mehrere Kilometer und achtet strikt auf ihr Gewicht. „Ich weiss überhaupt nicht, was sie hat“, meint ihre Mutter Christina. „Nathalie ist so hübsch und hat kein Gramm zu viel auf den Rippen. Aber ihre Freundinnen sind genauso. Alles dreht sich ums Aussehen und alle finden sich zu dick.“ Auch Jungs sind dem Schönheitswahn verfallen. Der Sohn von Christinas Schwester trainiert mehrmals in der Woche im Fitnessstudio, rasiert sich die Beine und geht nie aus dem Haus, ohne seine Frisur zu stylen. „Was ist bloss los mit denen?“, fragt sich Christina.

(Quelle: Beratungsservice des Magazins Eltern Hamburg; [www.urbia.de](http://www.urbia.de))

#### „Ich bin zu dick“

Ich weiss, viele Leute sagen, sie seien zu dick, und dabei sind sie super schlank, doch bei mir bin ich sicher, und bekomme auch oft die Bestätigung, dass ich zu dick bin. Ich bin 14 Jahre und wiege satte 92.8 Kilo!!!! Und das bei einer Körpergrösse von 1.69. Das ist viel zu viel. Ich werde gehänselt, bekomme immer wieder doofe Sprüche ins Gesicht geknallt und werde auch manchmal ausgelacht. Dadurch ist mein Selbstbewusstsein in den Keller gerutscht. Ich gehe nur noch ungern vor die Tür, in der Schule fühle ich mich

schlecht, weil mich alle anstarren wegen meinem Gewicht, im Sport ist es mir peinlich, weil ich schnell schwitze.

Alle meine Freundinnen sind dünn, wiegen ca. 50 bis 60 Kilo, und das ist das Höchstgewicht unter ihnen. Nur ich bin überge-  
wichtig, und das finde ich nicht schön...

Ich habe schon versucht nach dem Essen zu erbrechen, obwohl ich weiss, dass das überhaupt nicht gut ist... Mit der Zeit habe ich das auch gelassen, doch dick bin ich immer noch und will nicht mehr gehänselt oder ausgelacht werden. Es ist mir peinlich, darüber zu reden, aber bitte, habt ihr Tipps oder Ähnliches, damit ich möglichst schnell dünn und hübsch werde??! Ich wäre so froh, endlich auch mal Kleidergrösse 36-38 zu haben, und nicht mehr "die Fette" zu sein....

(Quelle: [www.mein-kummerkasten.de](http://www.mein-kummerkasten.de))

#### „Dann ist meine Stimmung im Keller“

Dick bin ich (22) nicht, aber Rundungen und Polster habe ich schon. Meine Brüste sind gross, meine Hüften sind breit, meine Beine sind kräftig und was man als Reiterhosen bezeichnet, habe ich auch. Insgesamt geht es mir nicht schlecht mit all dem, ausser wenn ich in einer Zeitschrift all die Bilder mit schlanken Frauen sehe. Dann ist meine Stimmung im Keller und ich hasse meinen Körper und seine Formen. Meist brauche ich dann ziemlich lange, bis ich mich von diesem Tief erholt habe. Was kann ich gegen diese emotionalen Abstürze tun?

(Quelle: [20minuten.ch](http://20minuten.ch))

## S&E PLUS

### Interview mit der Expertin Nicole Heuberger

#### «Jugendliche schaffen sich über das Essen ihre eigene Identität»

Wenn es um Ernährung geht, gehen die Ansichten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen oft weit auseinander. Besonders Jugendliche grenzen sich mit ihrem Essverhalten gerne von den Eltern ab. Wie sollen diese reagieren? Im Gespräch mit Nicole Heuberger, Ernährungs-Psychologische Beraterin und Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz.



*Wie wichtig und prägend ist die Ernährung für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?*

**Nicole Heuberger:** Die Ernährung beeinflusst die Gesundheit, das Wohlbefinden und die körperliche Konstitution eines Kindes bereits sehr früh. Zudem hat das Essen eine soziale Funktion, indem die Kinder erfahren, wie man als Familie am Tisch Gemeinschaft pflegen kann. Weiter verbinden wir Essen mit Traditionen, und es stiftet Identität und Orientierung, indem wir uns über das Essen definieren, verbinden oder auch abgrenzen.

*Sie sprechen das Abgrenzen an. Bei Jugendlichen kommt dies ja besonders stark zum Ausdruck – auch beim Essen?*

**N.H.:** Jugendliche schaffen sich über das Essen ihre eigene Identität. Sie lösen sich vom Diktat der Eltern und suchen die Gemeinschaft zu ihren Freunden. Dass in der Pubertät das Essen nicht unbedingt gesünder und ausgewogener wird, ist ebenfalls als ein Zeichen der Rebellion zu deuten.

**„Der Einfluss der Eltern auf die Ernährung und das Körperbewusstsein der Kinder ist gross“**

*Wie gross ist der Einfluss der Eltern auf das Ernährungsverhalten der Kinder und Jugendlichen?*

**N.H.:** Der Einfluss der Eltern auf die Ernährung und das Körperbewusstsein der Kinder ist gross, denn als Eltern lebt man gewisse Muster und Werte vor. Diese werden vom Kind unbewusst verinnerlicht.

## S&E PLUS

*Wie soll man als Eltern reagieren, wenn sich die Kinder immer ungesünder ernähren?*

**N.H.:** Ein hoher Zuckerkonsum ist sicher nicht sinnvoll. Trotzdem sollte man den Zucker nicht gänzlich verteufeln. Es braucht gewisse Regeln für den Konsum von Süssigkeiten und Süssgetränken, die übrigens wahre Zuckerbomben sind. Ich empfehle, das tägliche Süssigkeitenpensum klar festzulegen, den Kindern aber auch gewisse Freiheiten zu geben, sonst wird heimlich genascht. Ansonsten darf man bei Kindern und Jugendlichen nicht die gleichen Massstäbe anwenden wie bei Erwachsenen. Gemüse etwa ist für das Wachstum der Kinder nicht von gleicher Bedeutung wie Kohlenhydrate oder Proteine. Und für Kinder gelten insgesamt kleinere Mengen, also eine Portion Gemüse oder Frucht ist für ein Kind kleiner als beim Erwachsenen.

**„Es braucht gewisse Regeln für den Konsum von Süssigkeiten und Süssgetränken“**

*Wenn sich die Kinder während der Schule auswärts verpflegen, schwindet der Einfluss der Eltern auf die Ernährung. Welche Regeln braucht es dann?*

**N.H.:** Am Anfang sind die Kinder oftmals euphorisch, aber auch überfordert und ratlos, wenn sie selber entscheiden können, was sie essen. Oft ist die Zusammenstellung der Mittagsverpflegung zumindest anfänglich eher ungesund. Ich empfehle, mit dem Kind gewisse Regeln zu definieren, was es über Mittag isst, ihm aber auch gewisse Freiheiten lassen. Meist merkt ein Kind früher oder später, dass sich eine ausgewogene Ernährung positiver auf das Wohlbefinden auswirkt als eine Tüte Pommes-Chips.

*Welche Verantwortung tragen die Schulen, wenn es um eine ausgewogene Ernährung während der Schulzeit und in der Mittagspause geht?*

**N.H.:** Leider stelle ich oft fest, dass das Znüni-Angebot in den Mensen der Schulen mit Schoggi-Brötli und Kuchen alles andere als ausgewogen ist. Vergeblich sucht man da ein «simples» Vollkornbrötli. Auch die Verpflegungs-Automaten bieten vor allem Snacks, Süssigkeiten und Süssgetränke. Wirtschaftliche Ziele stehen hier leider klar im Vordergrund. Immerhin gibt es auch ganz verantwortungsbewusste Caterer und Köche, die den Kids ein gutes, ausgewogenes Mittagessen anbieten möchten. Das ist sicher lobenswert!

[www.epb-schweiz.ch](http://www.epb-schweiz.ch)

## S&E PLUS

### Weitere Informationen und Links

**epb-schweiz:** Online-Verzeichnis der Ernährungs-Psychologischen Beraterinnen:  
<https://www.epb-schweiz.ch>

**#sobinich:** Plattform rund um das Thema «Positives Körperbild»  
<https://sobinich.org/>

**Fourchette Verte Junior:** Label für ausgewogene Ernährung in Kitas  
<https://www.fourchetteverte.ch>

**PEP Info:** Breites Angebot zur Prävention von Essstörungen/ Workshops und Unterrichtsmaterial für Schulen rund um das Thema Positives Körperbild:  
<https://www.pepinfo.ch>

**AES Arbeitsgemeinschaft Essstörungen:** Niederschwellige Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige:  
[www.aes.ch](http://www.aes.ch)

**Hulahopp** - das zertifizierte Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche  
<https://www.luks.ch>

**SGE:** Schweizer Ernährungsscheibe für Kinder  
<http://www.sge-ssn.ch>

# S&E PLUS

## Über Schule und Elternhaus S&E Schweiz

### Eltern eine Stimme geben

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 65 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern. S&E ist Patronatgeber des Berufswahl-Portfolios.

### Die Aktivitäten von S&E:

- ⇒ Organisation von Veranstaltungen und Kursen
- ⇒ Beratung von Elterngruppen
- ⇒ Lobby- und Medienarbeit
- ⇒ Nationales und internationales Netzwerk
- ⇒ Lancierung von Projekten im Bereich Bildung und Erziehung
- ⇒ S&E ist offizieller Vernehmlassungspartner beim Bund und in vielen Deutschschweizer Kantonen.

14

### Weitere Informationen zu Schule und Elternhaus S&E Schweiz:

[www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch)

**Autor:** Fabrice Müller, Redaktor Schule und Elternhaus S&E Schweiz

**Layout:** Rene Weber, Schule und Elternhaus S&E Schweiz

Erstausgabe: April 2020