

# Vorwort

Fast täglich erreichen uns Pressemitteilungen über Studien, die den steigenden Anteil adipöser Kinder und Jugendlicher, resultierend aus einem falschen Ernährungsverhalten und/oder mangelnder Bewegung, propagieren. Dies trifft sicherlich nicht nur auf Kinder und Jugendliche, sondern auch auf weite Teile der erwachsenen Bevölkerung zu.

Die aus dem Übergewicht entstehenden Erkrankungen, deren Behandlung unser Gesundheitssystem belasten, lassen den Ruf nach Vorbeugemaßnahmen stärker werden. Aus Teilen der Wissenschaft hört man seit langem Forderungen nach der Einführung eines eigenständigen Fachs „Ernährungslehre“ in den Schulen.

Die vorliegende „Werkstatt zur ausgewogenen Ernährung“ resultiert aus der Notwendigkeit, ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse stärker in den Unterricht zu involvieren und den Schülern und Eltern ihr eigenes Ernährungsverhalten bewusster zu machen.

Dabei werden nach heutigem ernährungswissenschaftlichem Standard keine Verbote im Sinne von: „Du darfst keine Süßigkeiten essen, die sind ungesund“ ausgesprochen. Vielmehr geht es um die Vermittlung eines Ernährungsverhaltens, welches auch „kleine Naschereien“ im ausgewogenen Verhältnis zu hochwertiger Nahrung zulässt.

Bei der Aufbereitung des Themas für lernschwache bzw. jüngere Kinder entsteht das Problem des Abwägens einerseits einer schülergerechten, anschaulichen, zum Teil vereinfachenden Darlegung der Sachverhalte und andererseits einer wissenschaftlich korrekten Darstellung.

Insbesondere Arbeitsvorschlag 14 zu den Bausteinen der Ernährung ist ohne weitere lebensmittelchemische Vertiefungen nur lückenhaft darstellbar und muss als sehr vereinfacht betrachtet werden. Die Angaben zum Kalorienverbrauch (Infoblatt 2) müssen als ungefähre Angaben angesehen werden und hängen sehr stark von dem individuellen Verhalten ab.

Die Ernährungspyramide ist in der Fachliteratur häufig ohne die Gruppe der Getränke zu finden. Diese Gruppe erscheint jedoch für unser Ernährungsverhalten sehr bestimmend. Sie wurde nicht weiter unterteilt. Süße Getränke, wie Cola oder Fruchtsäfte stehen dabei weiter oben und sollten weniger getrunken werden als ungesüßte Getränke.

Die „Werkstatt zur ausgewogenen Ernährung“ beinhaltet:

1. Infoblätter mit Sachinformationen
2. Arbeitsvorschläge
3. einfach herzustellende Rezepte zur ausgewogenen Ernährung

Die Werkstatt kann nach unserer Erfahrung in der Mittel- bzw. Oberstufe der Förderschulen eingesetzt werden. Einige Arbeitsblätter sind auch schon in der Primarstufe einsetzbar.