



Ernährung und Gesundheit lernen - Schulische Verbraucherbildung

Wie macht man einen Pfannkuchenteig oder kauft man doch den fertigen Teig in der Plastikflasche zum Schütteln? Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum und wie ist sein Ablauf zu bewerten z.B. bei getrockneten Linsen oder Wurstscheiben? Wie verringert man Lebensmittelabfälle? Wo lernen Kinder Antworten auf solche Fragen und Umsetzungsmöglichkeiten? In früheren Zeiten war die Familie dafür zuständig. Das Lernen geschah nebenbei im Tun.

Hauswirtschaft kann man lernen

Aber schon seit dem 20. Jh. erkannte man die Notwendigkeit, Koch- und Hauswirtschaftskurse anzubieten. Hintergrund waren neue wissenschaftliche Erkenntnisse z.B. zur gesunden Ernährung, die alten Traditionen hielten den veränderten Lebensgewohnheiten nicht stand. So erkannte man Anfang des 20. Jhs. die Bedeutung von frischem Obst und Salat (vorher wurde das meiste gekocht). Die Umsetzung in die Alltagsernährung dauerte, Vorbehalte mussten ausgeräumt und Rezepte erprobt werden. Heute ist das Angebot an Lebensmitteln und Konsumgütern so vielfältig geworden, Zeit und Wissen in den Familien begrenzt. So kommt dem Hauswirtschaftsunterricht wieder eine wichtige Aufgabe zu. Neben Ernährung und Kochen geht es hier um viele Themen wie Ernährung und Lebensmittelqualität, Gesundheit und Hygiene, Wäschepflege, Finanzbudget und Verbraucherschutz, Säuglingspflege, aber auch Nachhaltigkeit und Ökologie. Der „alte“ Name Hauswirtschaft wird heute moderner ausgedrückt mit Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Neue Inhalte der Verbraucherbildung

Im 20. Jh. wurde der Hauswirtschaftsunterricht in den Schulen, auch Waldorfschulen zurückgedrängt zugunsten anderer Fächer. Dies hatte auch mit den Inhalten zu tun, denn das Erlernen verschiedener Braten oder Sahnetorten, war nicht mehr gefragt, gab es doch so viele vorgefertigte Lebensmittel. Heute erkennt man immer mehr, dass die grundlegenden Fähigkeiten einen eigenen Haushalt zu führen, sich gesund zu ernähren, mit seinem Geld und den Medien umzugehen nicht alles als Dienstleistung bezogen werden kann, sondern eigene Kompetenz und Handlungsfähigkeiten erfordert. Fertigerichte ersparen zwar das Kochen, aber sie sind vielfach teurer als selbst zu kochen. Zudem enthalten sie oft zuviel Kalorien, Nährstoffe oder Zusätze. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Konsum- und Alltagskompetenz der Schüler verbessert werden muss. Inzwischen haben die Kultusminister in Deutschland beschlossen, dass die Verbraucherbildung in der Schule verankert werden soll. Es ist noch unklar, ob als eigenes Fach Verbraucherbildung oder integriert in andere Fächer. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass die Schüler Fertigkeiten erlernen und selbst urteilsfähig werden. Kenntnisse z.B. in der Ernährung sind vielfach vorhanden, aber sie müssen umgesetzt werden. Dazu kommt, dass immer wieder neue Ernährungskonzepte auftauchen, die einander widersprechen, sich aber als alleinige gesundmachende Form verstehen. Wie lernt man damit umzugehen? Sind Kohlenhydrate „schlecht“ (low-carb) oder wichtig (Vollkornernährung)? Hier hilft neben dem Wissen weiter, wahrzunehmen, wie etwas wirkt und wie man sich dabei langfristig fühlt. In einigen Waldorfschulen gibt es bereits Konzepte für Hauswirtschaftsunterricht. Dies sind vor allem Förderschulen. Aber Kochen macht fast allen Schülern Freude. Der Besuch von Demeter-Höfen und Gartenbauunterricht findet sich ebenfalls im Lehrplan der Waldorfschule.

Weitere Informationen: „Wir brauchen Hauswirtschaftsunterricht“ Ernährungsrundbrief 1-14 - Verbraucherbildung an allen Schulen bundesweit unterrichten. www.verbraucherstiftung.de – REVIS – Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen. www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de/evb_revis.php