

Was ist Ernährungsbildung?

Dieser Begriff beschreibt eine Bildung, d.h. Kompetenz, im Bereich der Ernährung. Dazu gehört der Erwerb von Grundwissen über Lebensmittel, Nährstoffe sowie deren Zubereitung. Ebenso zählt der Bezug der Ernährung zum Menschen dazu. Ernährungsbildung ist nicht auf ein bestimmtes Alter beschränkt, wird aber häufig auf die Kindergarten- und Schulzeit bezogen.

In diesen frühen Lebensjahren bilden sich die Ernährungsgewohnheiten aus. Während in früheren Jahrzehnten das Lernen über Nahrungszubereitung in den Familien noch weit verbreitet war, kann dies bereits seit einigen Jahren nicht mehr vorausgesetzt werden. Veränderte Arbeitsbedingungen der Eltern, Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs in Kantinen, Schulmensen, Gaststätten und Bistros, ein großes Angebot an Fertiglernsmitteln hat dazu beigetragen, dass die Kenntnisse der Zuberei-

tung und des Kochens sehr zurückgegangen sind.

Zu wenig Ernährungsunterricht

Dazu kommt, dass Hauswirtschafts- und Kochunterricht sowie Ernährungsinhalte zwar in vielen allgemeinbildenden Schulen vorgesehen sind, allerdings nur als Wahlpflichtfach. Dieses nimmt nur ein Teil der Schüler in Anspruch. In Gymnasien fehlt das Angebot von lebensweltbezogenem Ernährungsun-



Gesundes Frühstück *Foto: Bernadette Wurzinger/pixabay*

terrichtet fast gänzlich. Die Waldorfschulen kennen eine Ernährungsepoche in der 7. Klasse. Hauswirtschaftsunterricht bieten aber fast nur Förderschulen an. Auf der anderen Seite fehlen entsprechend ausgebildete Lehrer und Lehrerinnen, die Ernährungs- und Verbraucherbildung mit pädagogischem Bezug studiert haben.¹ Im Kindergarten ist die Notwendigkeit einer Ernährungsbildung erkannt. Über die Methodik gibt es unterschiedliche Ansichten. Eine wissensmäßige Vermittlung ist hier noch nicht zu empfehlen.

Ernährungsbildung für Erwachsene

Allerdings endet die Aufgabe für Ernährungsbildung nicht mit dem Schulalter. Immer deutlicher wird es, in den Ausbildungen Ernährungslehre und Kochunterricht zu verankern. Dies bedeutet in heutiger Zeit, dass nicht nur über die Nährstoffe und Lebensmittelempfehlungen, sondern auch ein Bezug zur nachhaltigen, klimarelevanten Ernährung gelehrt wird. Veraltete Lehrbücher, die z.B. nicht auf Trends wie vegetarische und vegane Ernährung oder die Planetary Health Ernährung eingehen, können kein Vorbild für den Unterricht mit jungen Menschen sein. In der Medizinausbildung fehlte lange Jahre überhaupt ein Ernährungsunterricht. Inzwischen gibt es eine Facharztausbildung

1 B. Kaiser: Ernährungsbildung gehört ins Curriculum. Runder Tisch zeigt Handlungsbedarfe. 12/2020. www.bzfe.de

für Ernährungsmedizin. Der Einfluss der Ernährung auf Prävention und Therapie von vielen Erkrankungen ist mehr als deutlich geworden.² Aber auch Berufe wie Diätassistent:innen wünschen sich in der Ausbildung mehr Berücksichtigung einer nachhaltigen Ernährung.³ Wenn Ernährungswissen in den Berufsausbildungen gelehrt wird, kann es sich bei den Auszubildenden weiterverbreiten. Dies gilt nicht nur für Ernährungsberufe.

Grundsätze der Ernährungsbildung

Ernährungsbildung will den Menschen Wissen und Fähigkeiten vermitteln, um sich und ihre Familien gut und gesund zu ernähren. Es geht um Kompetenz und Stärkung des Empowerments, damit jeder selbstbestimmt seine individuelle Ernährung gestalten kann. Trotzdem ist Ernährungsbildung nicht wertfrei oder neutral, sondern basiert auf bestimmten Grundlagen. Ein Kurs in veganer Ernährung enthält andere Inhalte, als einer zum Thema eiweißbetonter Kost. Daher ist es wichtig, dass das Angebot freilassend ist und nicht dogmatisch bestimmte Wertvorstellungen in den Vordergrund stellt.

2 P. Kühne (Hrsg.), Ernährung. Grundlagen und Konzepte einer anthroposophischen Ernährungsmedizin. Berlin 2022

3 VDD + KLUG e.V.: Planetary health in der Fortbildung von Diätassistent*innen und anderen Ernährungsfachkräften. „Ernährungs Umschau“ 12/23, M758f



Zubereitung frischer Lebensmittel üben *Foto: AKE*

Food Literacy

Was bedeutet dieser Begriff im Hinblick auf Ernährungsbildung? Er stammt aus dem englischen Sprachraum und hat keine deutsche Entsprechung. Das Wort „Literacy“ oder „Literalität“ beschreibt die Fähigkeit des Lesens und Schreibens sowie des Text- und Sinnverständnisses. Heute ist der Begriff erweitert, weil viele Informationen sinnvoll und kritisch angeschaut werden sollten. Food Literacy umfasst die Kompetenzbildung auf dem Gebiet des Essens, also praxisorientierte und alltagsnahe Ernährungsbildung.⁴ Angesprochen sind vor allem

Menschen, welche die deutsche Sprache nicht gut genug beherrschen, um wissensorientierte Kurse zu verstehen oder Menschen, denen Lesen und Schreiben schwerfällt. Die Kurse arbeiten deshalb teilweise mit Bildern und sehr praxisorientiert. Menschen mit Migrationshintergrund werden ermutigt, über ihre Ernährungsgewohnheiten zu sprechen und Rezepte einzubringen. Elemente dieser Ernährungsbildung sind gemeinsame Besuche in Supermärkten, um sich empfehlenswerte Lebensmittel anzuschauen, Betriebsbesichtigungen z. B. einer Bäckerei oder eines Bauernhofs, um kennenzulernen, wo die Lebensmittel herkommen. Aber auch technische Hilfen werden angeboten, um z.B. Preise bei unterschiedlichen Packungsgrößen zu vergleichen, das Mindesthaltbarkeitsdatum zu ver-

⁴ Essen als Thema in der Erwachsenenbildung, Food Literacy. Hrsg. BLE 3971/2020. <https://www.ble-medien-service.de/3971-2-dl-essen-als-thema-in-der-erwachsenenbildung.html> (zum Herunterladen)

stehen oder Alternativen für Fertigprodukte auszuprobieren. Das gemeinsame Kochen und evtl. Zusammenstellen eines kleinen Kochbuchs mit den Rezepten des Kurses kann auch dazu gehören. Solche Inhalte können selbstverständlich auch anderen Gruppen angeboten werden. Häufig erreicht man jedoch diese Menschen nicht mit üblichen Kochkursen.

Ernährungsbildung im Alter

Neben einer individuellen Ernährungsbildung bietet sich hier die institutionelle an. Dies sind Altersheime, Einrichtungen, die einen Mittagstisch für Senioren anbieten, oder „Essen auf Rädern“. Ein Projekt in Baden-Württemberg richtete sich besonders an das Angebot zum Mittagessen für ältere Menschen im Wohnquartier, die selbstständig und oft allein leben. Gerade wenn z.B. jemand nach dem Verlust seines Partners sich mit mangelnden Kochfähigkeiten versorgen muss, kann solch erschwingliches Mittagsangebot hilfreich sein und zudem durch Wohnortnähe Kontakte schaffen. In dem Projekt wurde das Angebot im Hinblick auf eine gesunde nachhaltige Ernährung optimiert. Dies hieß, den Fleischanteil reduzieren, altersgerechte Rohkost anbieten (fein zerkleinert oder einer Suppe zugefügt), den Vollkornanteil in Teigen langsam erhöhen, fein ge-

mahlendes Vollkornbrot statt helles Brot zu Suppen geben, Zuckergehalt in Desserts und Kuchen reduzieren und auch Hülsenfrüchte in verträglicher Form integrieren. Ohne diese fachliche Begleitung ist es solchen Einrichtungen oft nicht möglich neben der Alltagsroutinen Veränderungen dauerhaft durchzuführen. Als kleine Angebote zur Ernährungsbildung gab es die Möglichkeit Neues einmal an einem Stand zu probieren, es wurde über Hülsenfrüchte informiert oder eine kleine Sinnesübung mit verschiedenen Lebensmitteln angeboten. Es gab sogar ein Projekt, wo man ein Kräuterhochbeet im Garten anlegt, das Essensgäste betreuen. Viele neue Ideen entstanden auch während des Projekts wie das sich kümmern um einen Obstgarten.⁵

5 Wild, C. Hänel, A: Gute Mittagstische für Seniorinnen und Senioren im Quartier – so gelingt sie. Ergebnisse aus einem IN FORM-Projekt zur Verbesserung der Mittagstischangebote für ältere Menschen am Landeszentrum für Ernährung Bad Württemberg. „Ernährungs Umschau“ 12/2023, S: M706f.



Autorinnotiz: Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des AKE