

# Ist Ernährungserziehung überflüssig geworden -

oder sind die Verantwortlichen verunsichert  
und orientierungslos?

SMP-Symposium für Ernährungsfachleute 2009  
8. September 2009

Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungspsychologe  
Projektleiter Gesundheit, Migros-Kulturprozent

# Wissen und erziehen sind zwei Paar Stiefel

„Das grösste und folgenschwerste Problem des menschlichen Wissens liegt wohl dort, wo es um seine Anwendung auf die Erziehung der Kinder geht.“

Michel de Montaigne (1533-1592):



# Inhaltsübersicht / Leitfragen

- Wie wirkt sich der gesellschaftliche Wandel auf die Ernährungserziehung aus?
- Inwieweit lässt sich das Ernährungsverhalten überhaupt beeinflussen?
- Ess- und Tischregeln im Wandel der Zeit
- Wie das Thema Ernährungserziehung in der Ernährungs- und/oder Erziehungsberatung anpacken?
- Zusammenfassung: Leitplanken für den Alltag

# Wer ist für die Ernährungserziehung verantwortlich?

**Ernährungserziehung geschieht in erster Linie dort, wo Kinder essen und trinken:**

- Familie (Wohn- und Lebensgemeinschaften)
- Familien-ergänzenden Einrichtungen (Krippe, Hort, Mittagstisch, Pausenkiosk in der Schule)
- Fastfood- und Snackverkaufsstellen

**Die Verantwortung für die Ernährungserziehung lässt sich nicht delegieren, nur verantwortungsbewusst teilen!**

# Ernährungserziehung muss sich dringend neu positionieren, weil...

1. Der Begriff ist eher negativ geprägt, gilt als überholt und antiquiert
2. Die Konkurrenz ist gross - Werbung und ständig präsenten Nahrungsangebot will auch die „Erziehungsfunktion“ übernehmen
3. Viele Eltern haben negative Erinnerungen an die eigene Ernährungserziehung
4. In den neuen Rollenaufteilungen „Familie und Beruf“ ist teilweise zu wenig Raum und Zeit für die Ernährungserziehung

# Ernährungserziehung einst und jetzt: Nahrungsangebot früher



Albert Anker (1831-1910) die Kinderkrippe, 1890

# Tischregeln aus dem Mittelalter



- Wasch dir die Hände vor dem Essen.
- Fange nicht an zu essen, bevor die anderen anfangen.
- Fasse nicht mit beiden Händen in die Schüssel .
- Stopfe nicht ein zu großes Stück in den Mund.
- Trink oder sprich nicht mit vollen Mund.
- Schmatze nicht.
- Kratze Dich nicht am Leib oder Kopf.
- Auch wenn Dir ein Stück Deines Tischnachbarn besonders gefällt, nimm es nicht weg.
- Lasse etwas für die Armen übrig.

# Nahrungsangebot heute



Fotos aus dem Internet zum Thema  
Essen mit Kindern

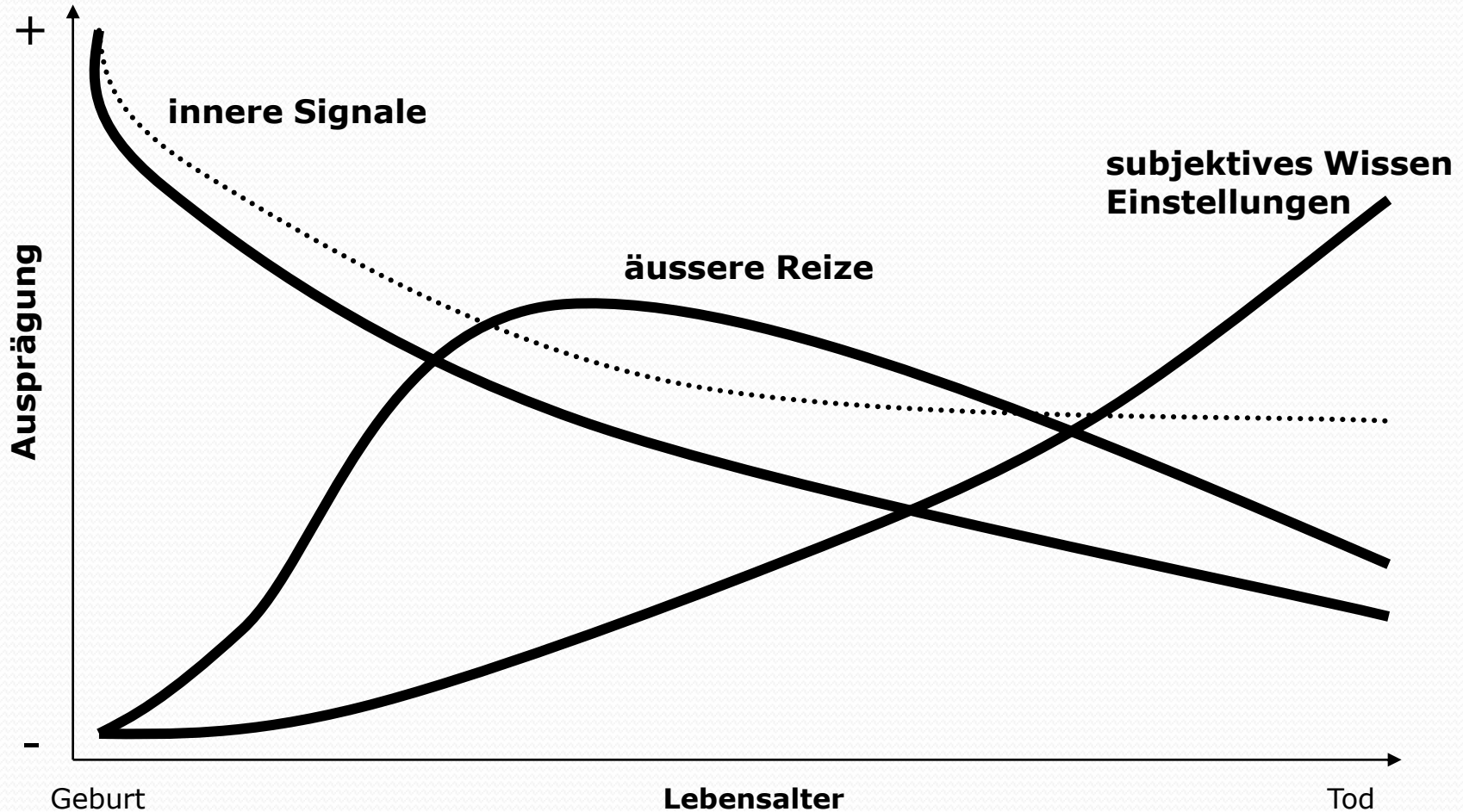
# Haushaltskosten für Ernährung

- Die Kosten für die Ernährung sind in den westlichen Industrienationen stetig gesunken (heute < 12% der Haushaltskosten)
- parallel dazu gingen gesellschaftliche Strukturen verloren, die das Ernährungsverhalten äusserlich steuern
  - > Heute müssen Kinder vor allem eine innere Kontrolle ihres Ernährungsverhalten lernen .



Hat Ernährungs-  
erziehung  
genügend Power,  
um dieses Gefühl  
zu verhindern?

# Wichtige Einflüsse auf das Ernährungsverhalten im Lebensverlauf



## Das menschliche Ernährungsverhalten ist mehr als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr ...

➤ Ausser den **Hunger** zu stillen

und die

➤ **Gesundheit** zu erhalten

hat Essen folgende Funktionen:

➤ Hedonistische Funktion  
**Genuss**

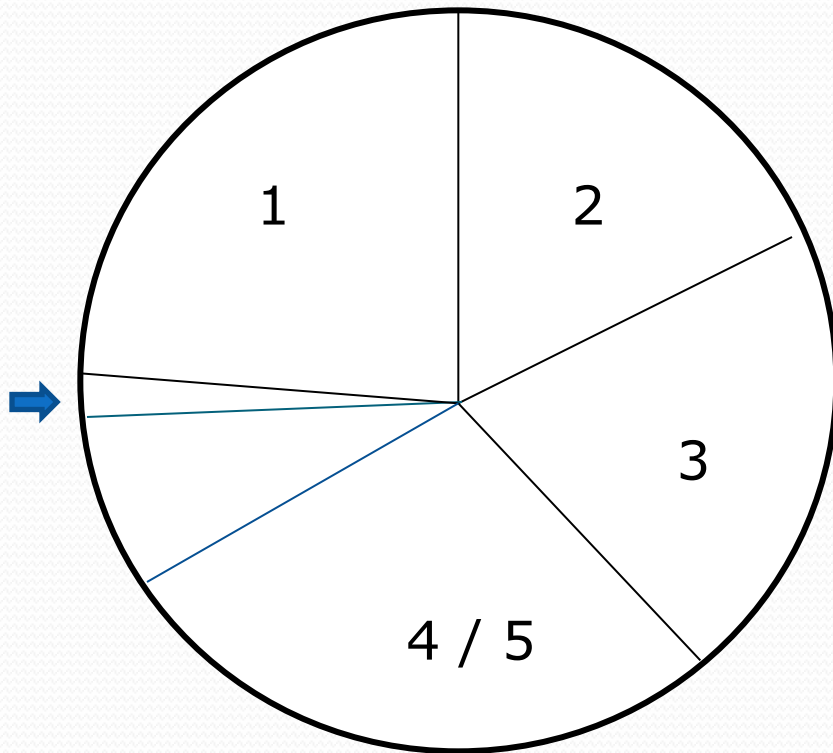
➤ Soziale Funktion **Gemeinschaft**

➤ Psychische Funktion  
**Seele / Gefühlsregulation**

➤ Soziokulturelle Funktion  
**Tradition / Identität**

➤ „Archaische Restfunktion“  
**Gier**

# Welche Funktionen sind im Essverhalten von Kindern vor allem dominant?

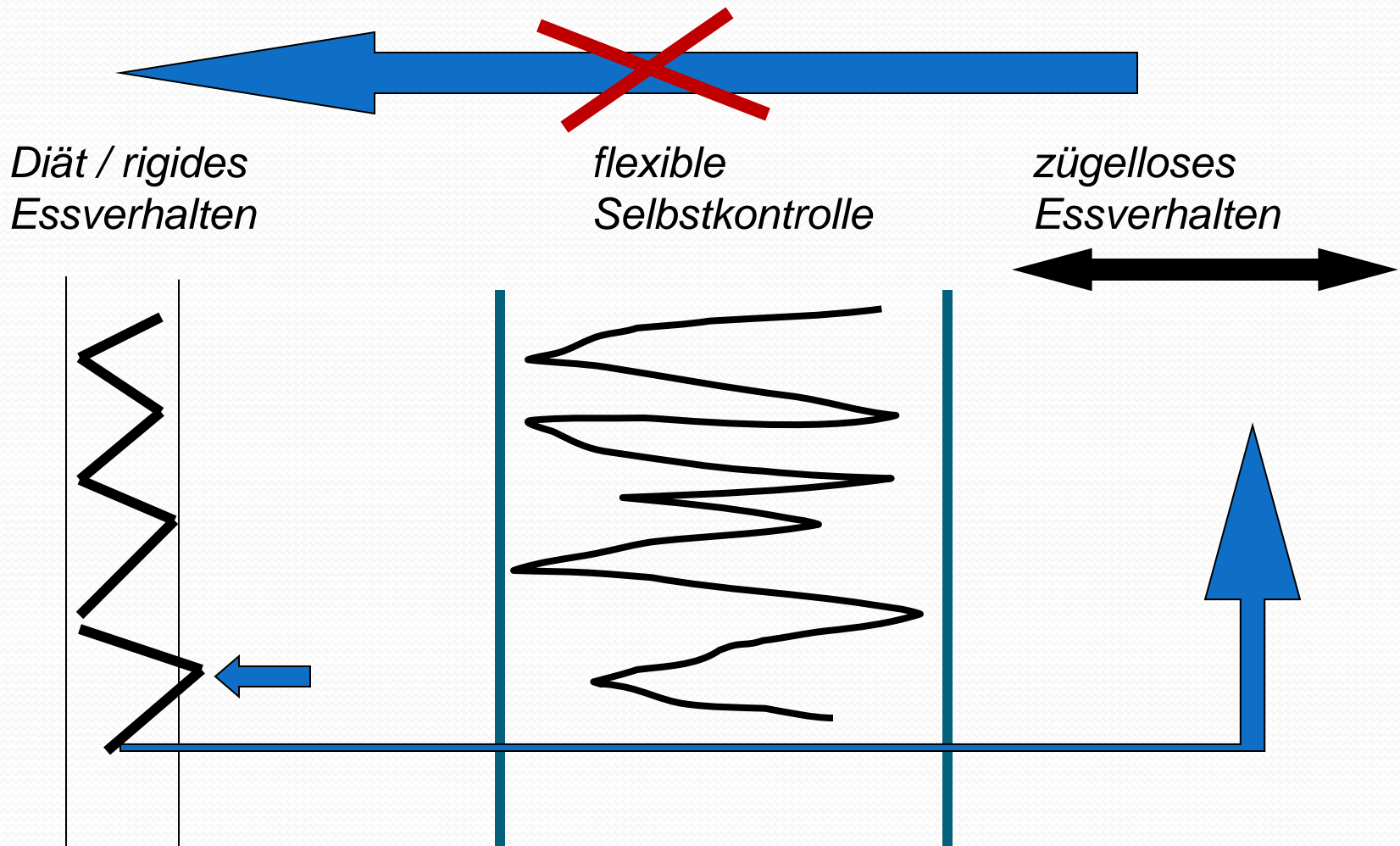


1. Hedonistische Funktion: **Genuss**
2. Biologische Funktion: **Hunger**
3. Soziale Funktion: **Gemeinschaft**
4. „Archaische Restfunktion“: **Gier**
5. Psychische Funktion: **Seele**
6. Soziokulturelle Funktion: **Tradition**
7. Physische Funktion: **Gesundheit**

# Das menschliche Ernährungsverhalten ist ...

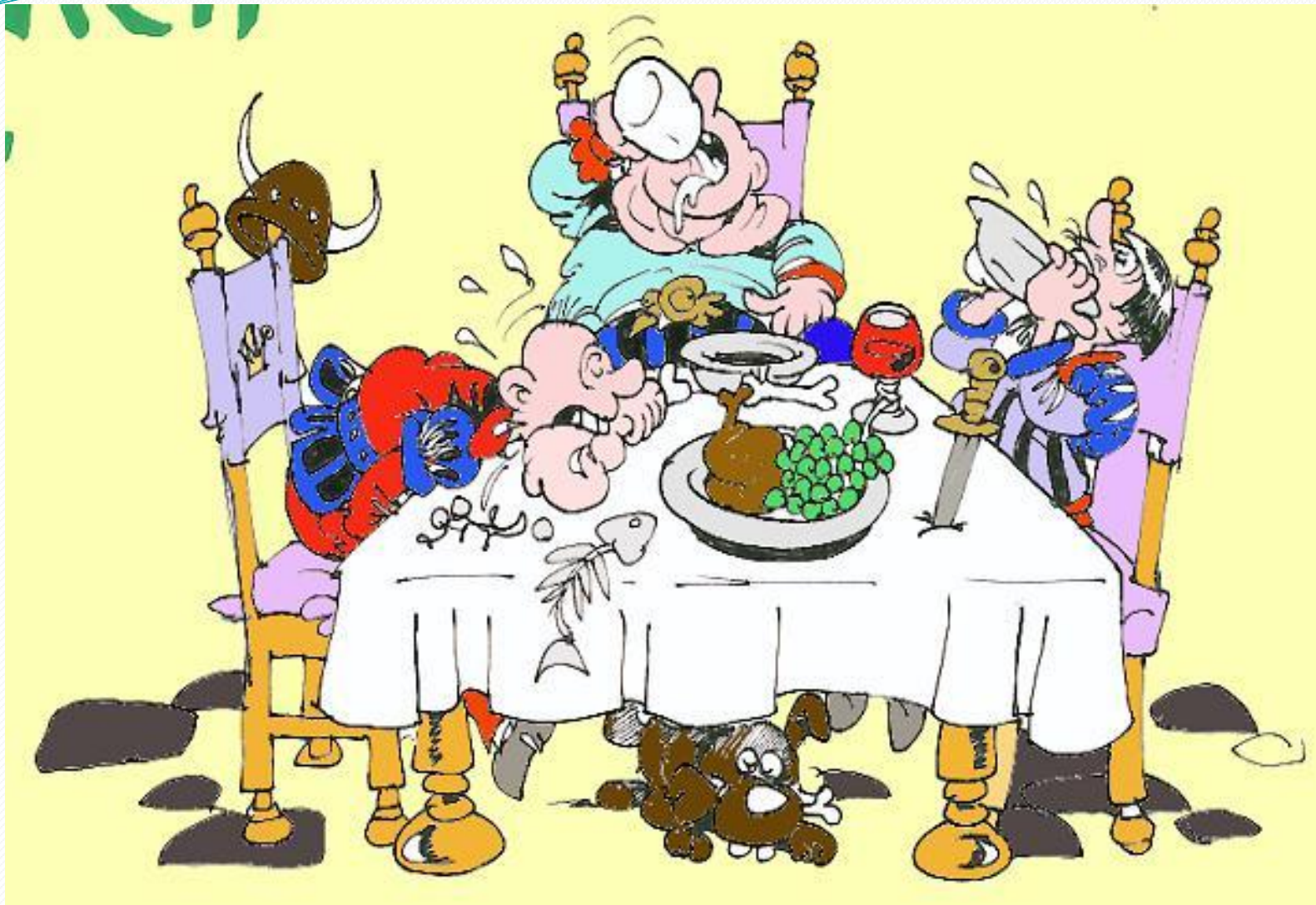
- ein äusserst **komplexes Verhalten**
- weit **mehr** als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr
- nur **begrenzt** ein **rationales** Verhalten
- mit **bewussten** und teilweise **unbewussten** Motiven verknüpft
- **Langfristig** (nicht nur bei Gewichtsproblemen) **auf eine flexible Selbstkontrolle angewiesen**

# Erziehung zur flexiblen Selbstkontrolle



## 6 Fragen für Ernährungserzieher/innen

1. Was möchten Sie Ihren Kinder durch Ernährungserziehung mitgeben?
2. Wie sind die Verantwortlichkeiten für die Zubereitung der Mahlzeiten und die Einhaltung von Regeln aufgeteilt?
3. Wie pflegen Sie Atmosphäre und Tischgemeinschaft?
4. Wie viele gemeinsame Mahlzeiten nehmen Sie am Tag mit Ihren Kindern ein? Wie ist der Mahlzeitenrhythmus?
5. Welchen Nahrungsmittelreizen sind Ihre Kindern ausgesetzt?
6. Wie bringen sie Ihren Kinder den Unterschied zwischen Genuss und Gier bei?



Durch Ernährungserziehung vermeidbar?

# Umgang mit Genussmitteln

Bekanntes menschliches Muster im Umgang mit Genussmitteln und Lieblingspeisen:

- ▶ „möglichst oft und möglich viel!“

Musterunterbrechung durch Erfahrung und Einsicht:

- ▶ „doppelte Menge  $\neq$  doppelter Genuss!“
- ▶ „geniessen lernen“



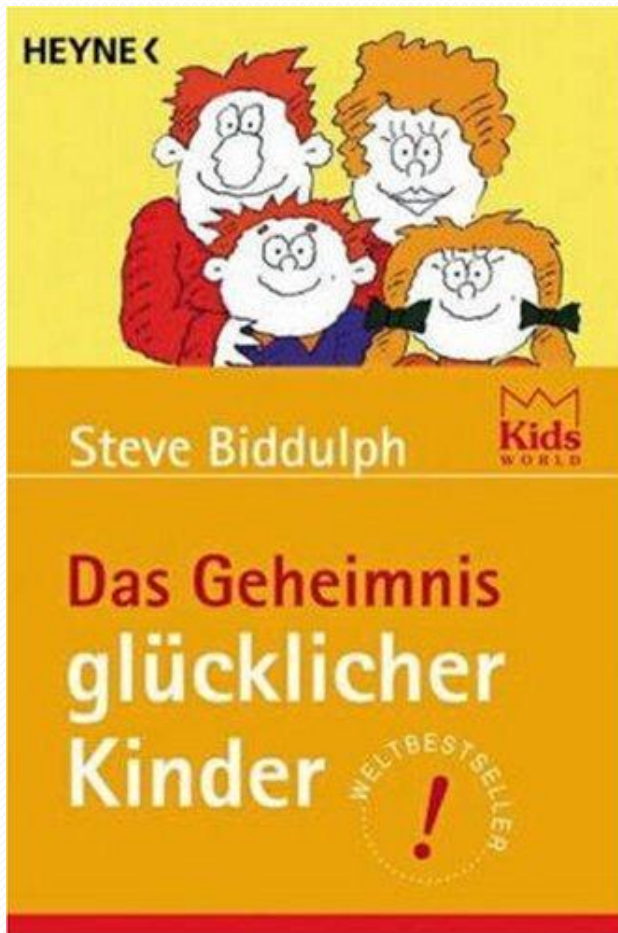
Früh übt sich ....

# Das Geheimnis selbstbewusster Eltern und glücklicher Kinder

**„Das ist schon das ganze Geheimnis selbstbewusster Eltern: Sie haben Rechte und ihre Kinder brauchen Kontrolle. Das Leben läuft ruhiger und reibungsloser ab – und Sie haben mehr Spass miteinander.“**



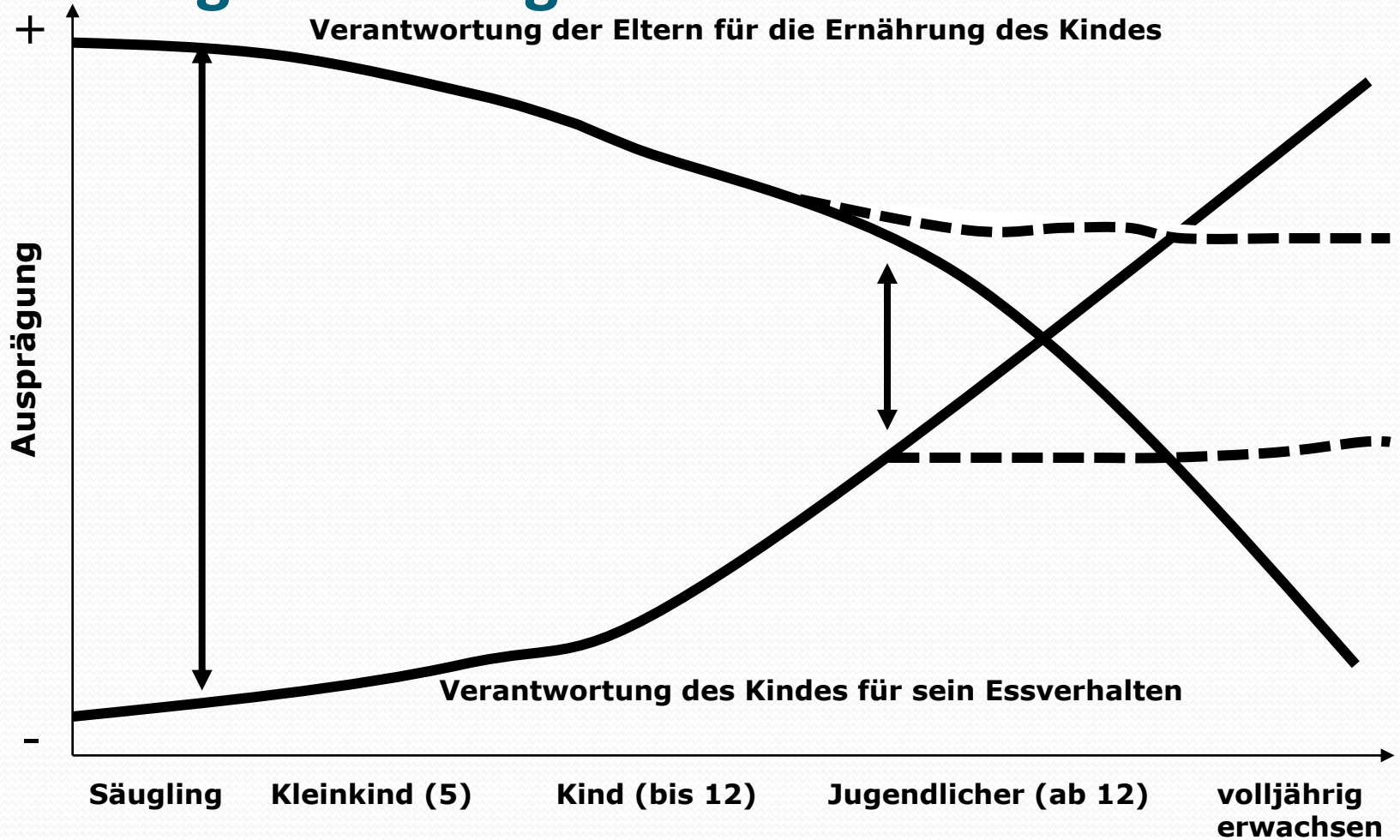
# Merkmale bestimmt auftretender Eltern



- haben keine Angst vor Konflikten
- stellen klare Forderungen und geben klare Anweisungen
- stellen Regeln auf und halten die Folgen dieser Regeln konsequent durch
- sind verhandlungsbereiter, je älter die Kinder werden

(Steve Biddulph: 1998)

# Entwicklungspsychologie und Ernährungserziehung



# Generelle Ziele der Ernährungserziehung

- **Regelmässige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung**
- **Massvoller Umgang mit Genussmitteln**
- **Flexible Selbstkontrolle und langsam essen**
- **Achtsamkeit auf Körpersignale (Hunger- und Sättigungssignale spüren und beachten)**

# Ernährungserziehung:

## Was sollten Eltern nicht tun ?

- Essen als Erziehungsmittel benutzen
- Ständig das Essverhalten ihrer Kinder kommentieren und kritisieren
- Hunger- und Sättigungsgefühl ihrer Kinder missachten
- Resignieren, wenn sich ihre Kinder gegen die Ernährungs- und Tischregeln auflehnen

# Ernährungserziehung im Alltag (1)

1. Verantwortung und Zuständigkeit von Eltern – Bezugspersonen sind geklärt; Konsens über Ernährungs- und Tischregeln
2. Die Eltern bestimmen, was (Menü) das Kind isst, das Kind bestimmt wie viel es isst.
3. Möglichst viele gemeinsame Mahlzeit pro Tag halten (mit möglichst allen, die im Haushalt leben).
4. Den Fernsehapparat während den Mahlzeiten ausschalten.
5. In der Regel mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag.

## Ernährungserziehung im Alltag (2)

6. Abwechslungsreiche Zusammenstellung der Mahlzeiten.
7. Beim Mittag- und Nachtessen in der Regel Gemüse und/oder Salat.
8. Gemeinsam die Mahlzeiten beginnen und beenden (Rituale).
9. eigene Punkte: (Liste ist nicht vollständig!)

### Fragen

- Welche Punkte finde ich schwierig umzusetzen?
- Welche Punkte sind mir ausserdem wichtig?

Fragt doch mal eure Mutter, ob sie ihr Knädele-  
brot nicht 'n bisschen leiser essen könnte !!?

Mama! Dad sagt,  
du sollst leiser essen!

Ich versteh  
euch schlecht!



Direkte Kommunikation ist auch in  
der Ernährungserziehung wichtig

# Wie sage ich es „meinen Eltern“ in der Beratung? Praxisbeispiele

1. Eine Klientin erzählt, dass ihr Kind überhaupt kein Gemüse und keine Früchte esse. Was raten Sie der Mutter?
2. Ein Vater macht sich Sorgen, weil sein Kind stets Hunger habe? Wie helfen Sie dem besorgten Vater?
3. Sie erfahren, dass ein Kind höchstens fünf Minuten am Tisch sitzen bleibe. Wie reagieren Sie?
4. Eine Mutter schildert Ihnen, dass gemeinsame Mahlzeiten „Stress bedeuten“, weil es meistens laut werde und Streit ausbreche. Wie gehen Sie vor?

# Leitplanken für die Beratung von Eltern in Ernährungserziehungsfragen

- Den Selbstwert und die Erziehungs- und Selbstkompetenz der Eltern nicht untergraben
- Vertrauen vermitteln, dass die Eltern den richtigen Weg mit ihren Kindern finden werden
- Fragen stellen, die Schwierigkeiten schildern lassen  
-> zuerst verstehen worum es geht!
- Neue Lösungen entwickeln lassen;  
Neue Regeln formulieren und den Eltern die Bewährungsprobe überlassen

# Neue Ernährungs- und Tischregeln

**Eltern formulieren lassen welche Regel(n) sie zu Hause bis zur nächsten Beratung ausprobieren werden**

Regel: \_\_\_\_\_

Regel: \_\_\_\_\_

Regel: \_\_\_\_\_

Regel schriftlich festhalten! (Verbindlichkeit) und in einer „Probezeit“ ausprobieren lassen. Die Erziehungskompetenz liegt bei den Eltern bzw. Bezugspersonen!

# Wie viel Wertschätzung bringen wir für unser Kinder auf?

**"Unsere Gesellschaft ist so ausgerichtet, dass ein Kind dort gefördert wird, wo es Schwächen hat. Dabei sollte es in seinen Stärken gefördert werden, denn daraus bezieht es sein Selbstwertgefühl."**

Oskar Jenni, Leiter für Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich,  
Tagesanzeiger vom 17.3.2006

# Wie viel Wertschätzung bringen die Eltern für sich selbst auf?

„Von allen Urteilen die wir im Leben fällen, ist keines wichtiger als das Urteil, das wir über **uns selbst** fällen.“

NATHANIEL BRANDEN:

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, 2001 (4)

# Das Selbstwertgefühl des Kindes fördern

## Fünf Faktoren fördern seine Entwicklung:

- 1. Das Kind fühlt sich angenommen.**  
(in seinen Gedanken, Gefühlen, als Person)
- 2. Das Kind bewegt sich innerhalb klarer Grenzen.**
- 3. Das Kind fühlt sich in seiner Würde geachtet.**  
(Eltern verzichten: auf Gewalt, Demütigungen, das Kind lächerlich zu machen)
- 4. Eltern haben hohe Erwartungen an das Verhalten des Kindes.**  
(Sie konzentrieren sich auf: was sie möchten statt, was sie nicht möchten)
- 5. Eltern zeichnen sich durch ein hohes Selbstwertgefühl aus.**  
(Sie sind selbst ein Modell der Selbstwirksamkeit und Selbstachtung; verzichten auf Selbstentwertungen)

*N. Branden (2001): Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls*

# Zusammenfassung: Leitplanken für ein gesundes Ernährungsverhalten im Alltag

1. **Möglichst viele gemeinsame Mahlzeit pro Tag** (-> Gemeinschaft)
2. **Mahlzeiten gemeinsam beginnen** (-> „Gier bändigen“)
3. **Regelmässig und langsam essen** (-> Sättigungsgefühl / -> „Gier bändigen“)
4. **Mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag** (-> Sättigungsgefühl)
5. **Abwechslungsreiche Zusammenstellung der Mahlzeiten**  
(Gemüse/Salat zum Mittag- und Abendessen -> Sättigungsgefühl)
6. **Alltagsgetränke enthalten keine Energie; sind nicht gekühlt**  
(-> Hunger- Sättigungsregulation)
7. **Massvoller Umgang mit Süssigkeiten und fettreichen Nahrungsmittel**  
(-> Hedonistische Funktion -> doppelte Menge = doppelter Genuss?)
8. **Nur am Tisch essen** (-> Reizkontrolle)
9. **Keine Nahrungsmittel herum stehen lassen**  
(ausser Früchte/Gemüse / -> Reizkontrolle)
10. **Essen und bewegen stimmen überein** (-> ausgewogene Energiebilanz)

**Fragen:** Welche Leitplanken habe ich bereits gesetzt?  
Welche sind für mich einfach, welche schwierig umsetzbar?

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit !



[www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch); [www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)  
[robert.sempach@mgb.ch](mailto:robert.sempach@mgb.ch)