

Die Ernährung in Schulen

Autorin:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad

Übersetzung: Pilar de Vicente Servio

Vor dem Sommer veröffentlichte das spanische Gesundheitsministerium zusammen mit dem Bildungsministerium im Konsens ein Dokument, welches einen Plan vorstellte, um die Ernährung der Kinder in den Schulen zu verbessern. Dies ist eine sehr treffende Initiative, da die Schule ein **hervorragender Ort** ist, damit Schüler Kenntnisse über Gesundheit und Ernährung erlangen.

Der erste Teil bezieht sich auf die **Schulmensen**, die sehr treffend als ein Bildungsdienst, ergänzend zum normalen Unterricht beschrieben werden. In diesem Teil werden verschiedene Empfehlungen verfasst, z. B. über die Häufigkeit, mit der man verschiedene Nahrungsmittel servieren sollte, im Hinblick auf die Bedürfnisse von Jungen und Mädchen; die Angemessenheit, nicht zu viele frittierte Lebensmittel zu essen, die empfehlenswerteste Art Fett; die Zeit, die man der Einnahme der Mahlzeit widmen muss und die Notwendigkeit, Sonderangelegenheiten, wie z. B. bestimmte Krankheiten, Allergien, oder religiöse Gründe in Betracht zu ziehen, wenn man die wöchentlichen Menüs plant.

Dennoch hat das Projekt, andere Nahrungsmittel zu regulieren, die Minderjährige in der Schule, **sowohl in der Kantine als auch in Kiosks oder Warenautomaten** erwerben können, bei der Presse am meisten Anklang gefunden.

Die Gesundheitsexperten finden, dass diese Initiative genau richtig ist. In unserer aktuellen Gesellschaft hat die Prävalenz von Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark zugenommen, was eng mit der Ernährung verbunden ist. Und das Risiko fängt schon in der Kindheit an, da dies die Zeit ist, in der sich Gewohnheiten entwickeln.

Es ist wichtig, dass sowohl die Familien, als auch diejenigen, die verantwortlich für die Bildung des Kindes sind, sich darum kümmern, dass die Ernährung der Schüler gesund und ausgewogen ist. Unter anderem sollten sie sich vergewissern, dass die Lebensmittel, die zuhause und in der Schule zur Verfügung stehen, gesund sind. Die Ernährung zuhause fängt im Einkaufswagen an, geht über die Speisekammer und endet letztendlich auf dem Tisch. In der Schule stehen Nahrungsmittel in der Mensa

(wenn es eine gibt), den Kiosks und den Warenautomaten zur Verfügung. In beiden Umgebungen muss man Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, hausgemachte, ausgewogene Eintöpfe, Brot und Molkereiprodukte anbieten. Wenn man kohärent handelt, werden Schüler sie alle zu sich nehmen und lernen, dass diese gesunde Lebensmittel sind. Im Gegensatz dazu, wenn Kinder Schokoriegel, Eis, Teilchen, abgefüllte Säfte und Erfrischungsgetränke überall in Reichweite haben, werden sie diese höchst wahrscheinlich vorziehen, denn wir alle mögen Süßes! Und dabei wissen sie noch nicht, was angemessen oder unangemessen für ihre Gesundheit ist.

Wir glauben außerdem, dass man sich zusätzlich bemühen muss, Familien Wissen über gesunde Ernährung zu vermitteln, damit sie nicht nur wissen, welches das wöchentliche Menü ist, sondern auch, warum es auf diese Weise geplant wurde und wie man es mit dem Abendessen ergänzen kann. Man muss Schlüsselratschläge und Empfehlungen geben, so dass die Ernährung der ganzen Familie gesünder wird.

Es ist auch sehr wichtig, dass man parallel die **körperliche Betätigung** in- und außerhalb der Schule, also im Alltagsleben, erhöht. Minderjährige und ihre Familien sollten wissen, dass aktiv zu bleiben, zu spielen, gehen, laufen und Sport zu treiben, sehr positiv für die körperliche Gesundheit ist. Dies verbessert außerdem die Laune, erleichtert die Integration und trägt dazu bei, vielen chronischen Krankheiten vorzubeugen.

Es ist kein Wunder, auf der anderen Seite, dass sich der **Industriezweig** beschwert, denn er befürchtet, er könnte einen Vertriebssektor verlieren. Aufgrund von solchen Nachrichten werden dessen Produkte als schädlich gezeigt; als allerdings die Naos Strategie¹ 2005 veröffentlicht wurde (ein Plan des spanischen Gesundheitsministeriums, um Fettleibigkeit vorzubeugen) hatte man betont, dass es „keine guten oder schlechten Nahrungsmittel, sondern nur ausgewogene und unausgewogene Diäten gibt“.

1 Strategie für die Ernährung, körperliche Betätigung und Vorbeugung der Fettleibigkeit. Spanische Gesundheits- und Verbraucherministerium. 2005. Verfügbar unter: <<http://www.naos.aesan.msp.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion1estrategianaos.pdf>> (auf Spanisch).

Trotzdem bestehen wir darauf: Kinder sollten keine Entscheidungen über ihre Ernährung treffen. Dennoch werden sie mit Werbung bombardiert. Es gibt Produkte, die speziell „für sie“ entworfen sind, selbst wenn sie unnötig sind und sich wahrscheinlich unter den Lebensmitteln finden, die man nur sehr selten zu sich nehmen sollte. Letztendlich sind sie nicht alt genug, um die Ernährungsinformationen zu verstehen und wissen nicht, was ein gesundes Menü oder eine ausgewogene Diät ist. Darum ist es logisch, dass man sie schützt. Jemand muss ihnen helfen, die gesündesten Lebensmittel auszuwählen; daher ist es nötig, sich zu vergewissern, dass das, was sie in Reichweite haben, gesund ist. Und, damit ihnen die Entscheidung leichter fällt, sollte man Nahrungsmittel mit übermäßig viel Fett und Zucker auslassen.

Dennoch reicht es nicht, bestimmte Produkte zu verbieten, denn dadurch bevormundet und behütet man die Schüler zu sehr. Es ist sehr wichtig, dass man die Familien informiert und sensibilisiert. Man sollte ihnen die Ziele dieser Maßnahmen erklären und andere Maßnahmen entwerfen, um zu ermöglichen, dass alle Kinder die gesündesten Alternativen leichter auswählen können: mehr Fahrradwege, damit Kinder und Eltern in Städten und Dörfern sich fortbewegen können, sichere Spielplätze, damit sie unter freiem Himmel spielen können, Sporteinrichtungen mit angepassten Öffnungszeiten, damit sie nach der Schule oder der Arbeit Sport treiben können, sowie eine Politik der erschwinglichen Preise für frische Produkte, vor allem Obst und Gemüse.

Unserer Meinung nach ist es nötig, dass man als erste Maßnahme die Familien informiert, in deutlichen und verständlichen Worten, über die Fragen, die die Verantwortlichen für die Volksgesundheit bezüglich der Gesundheit und Ernährung der heutigen Kinder, die die Erwachsenen der Zukunft sein werden, beschäftigen. Wenn Menschen über deutliche, wahre Informationen verfügen, können sie Entscheidungen selbst treffen, um ein gesundes Menü auszuwählen.

Trotzdem gibt es, selbst für Menschen, die gute Kenntnisse über Ernährung haben, viele Faktoren, die eine **Barriere gegen eine gesunde, ausgewogene Diät** darstellen. Wie zum Beispiel die verschiedenen Zeiten der Arbeit und der Schule, die verhindern, dass die Familie gewöhnlich gemeinsam isst. Oder permissivere Erziehungsarten, in der jedes Familienmitglied das isst, was er bzw. sie möchte. Oder der Preis einiger Produkte. Oder der Druck, den die Werbung und die verführerischen Angebote mit ihren verlockenden Preisen ausüben. In der heutigen Welt ist es sehr schwierig, „gesund zu

essen“, weil man ständig Gelegenheiten hat, mehr zu essen, als nötig ist: verlockende, billige Lebensmittel mit vielen Kalorien sind einfach zu finden; man nimmt fast jede Woche an Partys und Feiern rund um das Essen teil; Restaurants mit 2x1 Angebote, Warenautomaten, Kiosks, Selbstbedienungsläden; usw.

Die **spanische Gesellschaft für Kinderheilkunde in der medizinischen Grundversorgung** (AEPap) möchte mit Erklärungen und Erläuterungen den Familien helfen, das Ziel solcher Volksgesundheitskampagnen zu verstehen.

Folgendes wird **von der AEPap empfohlen**:

- 1) Ein **reichhaltiges Frühstück** ist wesentlich, um in den Tag zu starten.
- 2) Wenn man genug zum Frühstück isst, ist es so gut wie unnötig, einen Snack im Laufe des Vormittags zu essen, denn in wenigen Stunden wird man zu Mittag essen. **Die Pause ist da, um zu spielen.**
- 3) Die gesündeste Stärkung für die Pause ist etwas **Obst**. Oder ein belegtes Brötchen. Man kann auch einen Jogurt oder Milch mitnehmen. Aber, wenn man darüber nachdenkt, essen Kinder im Allgemeinen wenig Obst und viele Molkereiprodukte während des Tages. Darum ist es besser, wenn man ihnen eine zusätzliche Gelegenheit anbietet, Obst zu essen.
- 4) **Das beste Getränk ist Wasser**. Es löscht den Durst, verursacht keine Karies, macht nicht dick und verdirbt nicht den Appetit. Im Gegensatz zu allen anderen süßen Getränken.
- 5) **Ernährungspyramiden** stellen einen Leitfaden über die Häufigkeit, mit der man die verschiedenen Lebensmittelsorten zu sich nehmen sollte, dar. In der Pyramide stehen Nahrungsmittel, die man täglich essen sollte, auf der Basis und in dem höheren Teil sieht man diejenigen, die man nur gelegentlich (unter einmal die Woche) zu sich nehmen sollte. Dort sind Süßigkeiten, Eis, Erfrischungsgetränke, Pralinen, Kuchen, Leckereien, Zucker und Fett im Allgemeinen.
- 6) Die körperliche Betätigung fördert die Gesundheit, verbessert die Laune und das Selbstwertgefühl. Man sollte mindestens eine Stunde am Tag einer starken körperlichen Betätigung nachgehen, wenn möglich unter freiem Himmel.

In den folgenden Ausgaben unserer Zeitschrift werden wir eine Artikelreihe in Verbindung mit der Ernährung veröffentlichen.



Moviéndose ... se crece saludablemente



Todos queremos ... lo mejor para nuestras familias