

GESUNDES FRÜHSTÜCK – GUTER START IN DEN TAG

Zu viel und doch zu wenig: Mangel trotz Überernährung?!

Jedes fünfte Kind und jeder fünfte Jugendliche in Deutschland ist übergewichtig (laut einer Studie des Verbraucherschutzministeriums, siehe Süddeutsche Zeitung, 29.09.2004). Gründe dafür sind vor allem mangelnde Bewegung und eine ungünstige Ernährung mit zu vielen Kalorien. Doch trotz des großen Lebensmittelangebots leiden Kinder und Jugendliche auch an Mangelerscheinungen. Zu erklären ist dieses Phänomen damit, dass der einseitige Verzehr von Fertigprodukten, Weißmehlprodukten, zuviel Fett, Zucker und Salz keine vollwertige Ernährung gewährleisten.

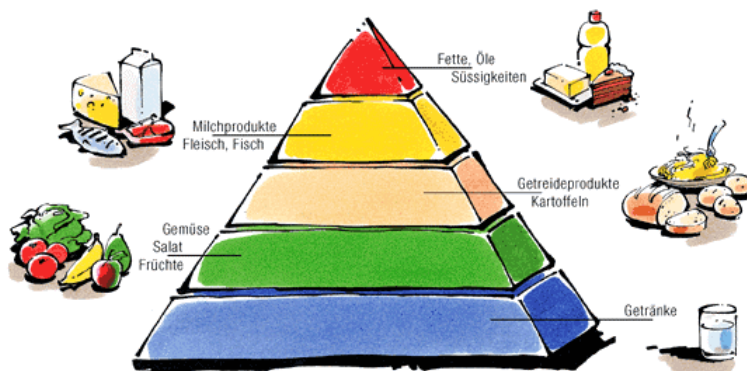
Vitaminmangelerscheinungen, vor allem bei Jugendlichen, die gerne zu Fast-Food greifen, sind die häufigste Folge, ebenso Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit und Müdigkeit. Diese Symptome sind klassisch für einen Vitamin-C-Mangel. Fast die Hälfte aller Jugendlichen und sogar 70% aller Mädchen leiden unter einem ständigen Eisenmangel. Dieser zeigt sich durch Müdigkeit, Blässe, Mangel an Ausdauer, Unkonzentriertheit und Kopfschmerzen. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und die Sauerstoffversorgung der Zellen.

Neben den körperlichen Auswirkungen dieser Mangelernährung leiden Jugendliche, die übergewichtig sind, häufig unter Hänseleien in der Gruppe und mangelndem Selbstwertgefühl, ihr Wohlbefinden ist beeinträchtigt und ihre Leistungsfähigkeit vermindert. Eine fehlerhafte Ernährung ab der frühen Kindheit kann letztendlich zu Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose oder Diabetes führen.

Bildung für eine gesunde Ernährung

Gründe für diese Entwicklungen liegen unter anderem in den sozialen und kulturellen Strukturen der Gesellschaft. Die Lebensbedingungen von Kindern entscheiden mit über ihre Ernährungsgewohnheiten, wie schon im Armutsbericht 2001 der Bundesregierung festgestellt wurde: Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Sozialstatus der Eltern und deren Gesundheitsverhalten. Sozial benachteiligte Kinder sind häufiger ungesund ernährt, häufiger übergewichtig und körperlich weniger aktiv. Dies und die Tatsache, dass Ernährungsvorlieben in der frühen Kindheit geprägt werden, machen Bildungsmaßnahmen notwendig, um Kinder und Jugendliche an ein gesundes Ernährungsverhalten heranzuführen. Das Ziel sollte sein, Kinder und Jugendliche frühzeitig auf den Geschmack einer ausgewogenen und nährstoffreichen Kost zu bringen. Neben Schule und außerschulischen Bildungseinrichtungen, in denen Projekte rund um eine gesunde Ernährung stattfinden, sind auch Eltern als gute Beispiele gefragt, da Kinder das Essverhalten Erwachsener nachahmen. Zu einem gesunden Ernährungsverhalten gehören auch gemeinsame Mahlzeiten in der Familie, Schule oder in der Gruppe als positive Ereignisse im Tagesrhythmus.

Grundregeln einer gesunden Ernährung



Die Grundregeln einer gesunden Ernährung sind in der Ernährungspyramide zusammengefasst. Sie zeigt auf, welche Lebensmittel täglich in welcher Menge verzehrt werden sollten.

Kinder und Jugendliche sollten fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen, drei große und zwei kleine Mahlzeiten, und dazu jeweils ein Getränk wie z. B. Wasser, Saftschorlen, Kräuter- oder Früchtetees. Das gemeinsame Essen sollte allen Spaß machen, einen Genuss bedeuten und in einer liebevollen, entspannten Atmosphäre stattfinden.

Das gesunde Frühstück

Viele Kinder und Jugendliche machen sich ohne Frühstück auf den Weg in die Schule. Dieser morgendliche Fehlstart hat Folgen, denn Kinder und Jugendliche sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf die Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. Ein vollwertiges Frühstück ist daher eine wichtige Grundlage für einen erfolgreichen (Schul-)Tag.

Das vollwertige Frühstück

Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark und Käse

Getreideprodukte: Vollkornbrot, Müsli

Obst oder zum Knabbern geeignetes Gemüse: Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Paprikaschoten

Gelegentlich ein Ei oder fettarme, nicht zu scharfe Wurst in kleinen Mengen

Süßes (nur in kleinen Mengen): Trockenfrüchte (Studentenfutter), Konfitüre oder Honig

Getränk (z. B. Früchtetee, Milch oder Kakao)

Fairer Handel – gesund für Mensch und Umwelt

Was hat der Faire Handel mit einem gesunden Frühstück zu tun? Viele Frühstücksprodukte, wie z. B. Tee, Kaffee, Kakao, Schokocremes, Orangensaft oder Bananen, werden unter ungerechten Bedingungen hergestellt. Die Bauern oder PlantagenarbeiterInnen in Ländern des Südens erhalten für ihre Arbeit geringe Löhne, häufig arbeiten Kinder in der Landwirtschaft mit, anstatt eine Schule zu besuchen. Mit der Initiative „Fairer Handel“ werden Kleinbauern vor Ort unterstützt. Sie können ihre Produkte zu besseren Konditionen weiterverkaufen, erhalten Unterstützung bei Gesundheits- und Bildungsmaßnahmen und letztendlich bekommen ihre Kinder bessere Bildungschancen als die Eltern. Häufig werden die Bedingungen des Fairen Handels mit dem ökologischen Anbau zum nachhaltigen Schutz der Natur in den Anbauländern verbunden. Produkte aus dem Fairen Handel werden mittlerweile neben Eine Welt- und Naturkostläden auch in vielen Supermärkten angeboten, sie sind z. B. an folgenden Zeichen zu erkennen:

Gesundes und faires Frühstück – ein Projekt

Es gibt viele Möglichkeiten, das Thema gesundes und faires Frühstück in Schule, Kinder- und Jugendarbeit aufzugreifen und auch zahlreiche Unterstützungen für die Durchführung von Projekten.



Informationen und Projektanregungen u.a. auf folgenden Websites:

www.agendakids.muc.kobis.de (Klicken Sie auf den Link „Ernährung“, der sich hinter der Weltkugel und den zwei Händen versteckt; dann auf „Infos“ und „Was kommt auf den Frühstückstisch?“)

www.fruehstueckstisch.de (Website von Jugendlichen für Jugendliche mit Steckbriefen, Rezepten, Quiz und Fotogesichten rund um ein gesundes und faires Frühstück.)

Quellen:

Süddeutsche Zeitung, 29.09.2004

www.naturkost-seiten.de/basics/kochen-und-kinder

www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen

www.praxis-umweltbildung.de/erna_web_hintergrund_projektbeschr.php