

## **Schlecht ernährte Kinder lernen schwer**

**Prof. Dr. Barbara Methfessel, Pädagogische Hochschule Heidelberg**

*Zu viel Gewicht, zu wenig Wissen, zu wenige Ressourcen!*

Die neue Nationale Verzehrstudie (NVS II) bestätigt, was schon so lange bekannt bzw. absehbar war, dass man fragen muss, warum nicht schon längst Folgerungen daraus gezogen wurden. Die NVS ist aber nicht überflüssig. Sie belegt und macht auch die Ursachen deutlich. Ein Ergebnis ist u. a., dass die Menschen unterschiedlich betroffen sind: Es trifft insbesondere diejenigen mit niedrigerem Bildungsstatus sowie sozial Benachteiligte. Diese sind, wie die PISA-Ergebnisse immer wieder zeigen, in Deutschland auch die Benachteiligten im Bildungssystem.

Auch wenn mit dem sozialen Status der Gewichtsstatus besser wird, nimmt der Anteil unzureichend ernährter Kinder zu – selbst wenn sie nicht durch Übergewicht auffallen. Abgesehen von dem Ausmaß der Sorge, die Erwachsene ihren Kindern angedeihen lassen, liegt eine Ursache auch in der allgemeinen Abnahme der Ernährungskompetenzen und der Zunahme problematischer Ernährungsgewohnheiten.

Als Folgen sind nicht nur problematische gesundheitliche Entwicklungen in späteren Jahren abzusehen. Auch direkt und aktuell, z. B. bei Leistungsbereitschaft und -fähigkeiten und im Sozialverhalten, zeitigt ungenügende Ernährung ihre Folgen.

Ernährung, daran darf man nicht mehr zweifeln, muss ein Thema der Schule werden. Nicht nur des Unterrichts (der dann auch noch als Kochunterricht belächelt und aus dem Reigen der ‚richtigen‘ Bildung ausgegrenzt wird), sondern der ganzen Schule, auch als Teil der Schulkultur.

Schulische Ernährung kann eine zentrale Bedeutung für die Gestaltung des ‚Lebensraumes Schule‘ haben, sie hat Einfluss auf

1. *Gesundheit und Ernährungssozialisation und -enkulturation*

Die Ernährung in der (Ganztags-)Schule bildet einen wesentlichen Teil der täglichen Ernährung der Schülerinnen und Schüler. Geschmack ist Gewohnheit, und schulische Ernährung prägt Ernährungsgewohnheiten weitaus stärker, als die Verantwortlichen zugeben.

2. *Konzentrations- und Lernfähigkeit und schulische Leistungen*

Die körperliche und – damit verbundene auch kognitive – Entwicklung der Kinder und Jugendlichen hängt von der positiven Qualität ihrer Ernährung ab. Gut ernährte Kinder lernen besser. Dies wird meist unterschätzt. Konzentrationsfähigkeit und Lernen basieren auf komplexen Stoffwechselprozessen, für die eine ausbalancierte Nähr- und Wirkstoffzufuhr notwendig sind. Letztere sind bei dem bisher üblichen Schulangebot oft nicht gewährleistet.

Die Mahlzeiten in der Schule haben nicht nur ‚Zwischenmahlzeitencharakter‘. Sie bestimmen auch die aktuelle und langfristige gesundheitliche Entwicklung. Der Schulzeit kommt als ‚Zeit des Wachstums‘ von Kindern und Jugendlichen zusätzlich eine besondere Bedeutung zu.

3. *individuelles Sozialverhalten und soziale Gemeinschaft innerhalb der Schule*

In Brennpunktschulen und Jugendgefängnissen konnte nachgewiesen werden, dass eine quantitative und qualitative Verbesserung der Ernährung zu einem Rückgang von Gewalt und zu einem besseren Sozialverhalten führen konnten. Mangelversorgung kann Auswirkungen auf die Psyche haben, gemeinsames gutes Essen schafft auch eine positive Atmosphäre.

#### 4. *Identifikation mit der Schule*

Sowohl die mit PISA verbundenen Untersuchungen im Ländervergleich wie auch Erfahrungen mit Schulverpflegungen zeigen, dass in Schulen mit einer guten Verpflegung ein besseres Schulklima herrscht. Dies verwundert nicht, denn Mahlzeiten haben eine große Bedeutung bei der Bildung und Festigung von sozialen Gemeinschaften, auch in der Schule.

#### 5. *soziale Beziehungen zwischen Lehrenden und Kindern und Jugendlichen.*

Lehrkräfte haben in Deutschland bisher vorrangig eine Identität als ‚Unterrichtende von Fächern‘. Das gemeinsame Essen von Lehrenden und Lernenden bietet eine andere, zwanglosere Gelegenheit der Kommunikation als der Unterricht und kann für die pädagogischen Beziehungen äußerst wertvoll werden. Schulen, die sich auch bezogen auf die gemeinsame (!) Schulverpflegung von Lehrenden und Lernenden ‚auf den Weg gemacht haben‘, berichten von besseren Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern, weniger ‚Burn out‘ und eine höhere Motivation bei den Lehrkräften.

Schulen haben damit bei der Gestaltung der Schulverpflegung eine besondere Verantwortung und Fürsorgepflicht für die gesundheitliche Entwicklung ihrer Mitglieder. Schule muss dem Grundprinzip folgen, dass sie nur ‚healthy choices‘, d. h. nur gesundheitsförderliche Alternativen anbieten darf.

Kompetenzen zu Ernährung und Essen sind Grundlage für eine Lebensführung, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert. Sie sind gleichzeitig auch ‚Fenster‘ für viele grundlegende Kompetenzen, die weit über die Ratschläge zu einer gesundheitsfördernden Ernährung hinausgehen. Essen, Ernährung und Gesundheit bieten so auch für das Schulprofil vielfältige Chancen: Über Ernährung und Gesundheit können viele Facetten der Welt zum lebendigen Bestandteil von Schule werden. Für Schulprofile bietet sich eine breite Palette von Themenbereichen, in die auch aktuelle politische und soziale Fragen integriert werden können.

Mit der Steuerung des schulischen Angebots wird nicht nur eine gesundheitspolitische sondern auch eine pädagogische Aufgabe wahrgenommen bzw. nicht wahrgenommen.

**„Essen in Schulen“ bietet eine neue und unterschätzte Chance für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und soziales Miteinander.**

#### **Literatur:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2007). *Qualitätsstandards für die Schulverpflegung*. Herausgegeben mit Unterstützung des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bonn (download unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)).

Haushalt & Bildung Heft 1/2008: Themenschwerpunkt Schulverpflegung. Schneider Verlag Hohengehren.

Methfessel, B. (2004). *Esskultur und familiale Alltagskultur*. Beitrag zum Online-Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik. [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de).  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Ernaehrung/s\\_1311.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1311.html).

Methfessel, B. (2005). Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*, herausgegeben von H. Hesecker & K. Schlegel-Matthies (Hrsg.), H. 7. Auf der Homepage des Projektes REVIS unter [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de) als Download verfügbar.

Methfessel, B. (2007). Essen in der Schule: großer Reformbedarf.  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Ernaehrung/s\\_2426.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_2426.html))

Thorbrietz, P. (2003). *Gefährliche Mahlzeiten*. *GeoWissen*, 32, 2003, 126-135.

Winkler, G. & Deumert, R. (2007). *Schulverpflegung. Was macht sie langfristig attraktiv*. Ernährung. 1, (7) 2007. (<http://www.springerlink.com/content/71172381275m478r/>)

Nationale Verzehrsstudie II: [http://www.bmelv.de/cln\\_045/nn\\_885416/DE/03-Ernaehrung/04-Forschung/NationaleVerzehrsstudie/NVS2\\_Ergebnisse.html\\_nnn=true](http://www.bmelv.de/cln_045/nn_885416/DE/03-Ernaehrung/04-Forschung/NationaleVerzehrsstudie/NVS2_Ergebnisse.html_nnn=true)

Kontakt: [methfessel@ph-heidelberg.de](mailto:methfessel@ph-heidelberg.de)

Informationen zur Person/Homepage: <http://www10.ph-heidelberg.de/org/allgemein/1631.0.html>