

Jugendliche Esskultur: Themenabend beleuchtete von Fastfood bis vegetarisch viele Entwicklungen / Austausch von Betroffenen und Experten

Kinder sollen nicht allen Trends folgen

„Foodtrends und jugendliche Esskultur - von Fastfood bis vegetarisch“ lautete das Motto eines Themenabends am Mittwoch im Martin-Schleyer-Gymnasium (MSG) in Lauda.

Von unserem Mitarbeiter
Peter D. Wagner

LAUDA-KÖNIGSHOFEN. „In der Lebenswelt unserer Kinder und Jugendlichen spielen ganz unterschiedliche und teilweise auch widersprüchliche Foodtrends eine große Rolle“, berichtete Fachreferentin Beate Laumeyer zum Auftakt eines Info- und Erfahrungsaustauschabends, der von Elternvertretern des Martin-Schleyer-Gymnasiums in Kooperation mit der Landesministeriumsinitiative „BeKi - Bewusste Kinderernährung“ präsentiert wurde.

Einige Trends seien durchaus zu begrüßen, andere seien jedoch eher kritisch zu sehen, erklärte die BeKi-Referentin sowie Praxisbegleiterin für Kita- und Schulverpflegung in einem Initialvortrag, in dem sie verschiedene Foodtrends vorstellte und eine Einordnung dieser Ernährungstrends für die Entwicklung der Kinder vornahm. Zu den aktuellen Trends zählten unter anderem Individualismus, vegetarisches und veganes Essen, selbst gekochte Speisen, Fastfood, Streetfood sowie „Clean eating“.

Trends entstünden etwa aufgrund von Marketingmaßnahmen oder einer Fokussierung auf bestimmte Fragen (zum Beispiel Tierwohl). „Jeder Trend erzeugt einen Gegen Trend“, hob Laumeyer hervor, die rund zehn Jahre als „Halbwertszeit“ für Trends nannte. Als Einflussfaktoren für Trendentwicklungen nannte die Ernährungsexpertin unter anderem Interessen von Unternehmen, gesundheitliche Probleme, Geschäfte mit der Angst, Wertewandel und Glaubwürdigkeit von Vorbildern.

„Ich möchte, dass es mir gut geht“, sei eine wesentliche Motivat-

ion für bestimmte Trends wie zum Beispiel vegetarische und vegane Ernährung. Hinzu kämen zumeist ethische, religiöse, gesundheitliche oder ökologische Gründe. Laut Laumeyer lebten neun bis elf Prozent der Deutschen vegetarisch. Von diesen seien 70 Prozent weiblich, wobei vor allem Mädchen zwischen 13 und 18 Jahren auf Fleisch verzichten würden.

„Ovo-lakto-vegetarische Ernährung mit Verzicht auf Fleisch und Fisch, zugleich Nichtverzicht auf Milchprodukte und Eier ist unproblematisch, wenn auf ausgewogene Ernährung geachtet wird“, betonte die Referentin. Im Speziellen müsse insbesondere auf ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Eisen, Jod und Vitamin D gesorgt werden.

Eine Ernährung ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln, also ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eier, Honig oder anderen tierischen Produkten, sei hingegen sehr kritisch zu sehen. „Eine vegane Ernährung ist für Kinder nicht geeignet“, zitierte Laumeyer die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahr 2011. Häufige Erscheinungen bei vegan ernährten Kindern und Jugendlichen seien ein Körpergewicht meist im unteren Referenzbereich, Nährstoffmangel bei Vitamin B12, Calcium und ?-3-Fettsäuren sowie eine unzureichende Eiweißqualität.

Zudem könne eine vegane Ernährung der Einstieg in die Magersucht sein. Aktuelle Gegen Trends zu vegetarischem und veganem Essen seien vor allem Grillen und Beef („Kugelgrill“), Knochenbrühe und „Steinzeiternährung“.

„Jugendliche motivieren, selbst zu kochen und Rezepte auszuprobieren“, „klare Abmachungen zusammen treffen, wann gegessen wird, was gegessen wird, wer kocht, wer einkauft und was eingekauft wird“ sowie „Jugendliche positiv bestärken für ein gutes Selbstwertgefühl und ein positives Verhältnis zum eigenen Körper“, waren primäre Ratschläge der Ernährungsreferentin an Eltern.

Im zweiten Teil des Abends hatten die Besucher die Gelegenheit, sich an insgesamt vier Thementi-



„Gesund, hausgemacht und abwechslungsreich sowie immer wieder Neuigkeiten“, lauten wesentliche Kriterien der Cafeteria am Martin-Schleyer-Gymnasium. BILD: PETER D. WAGNER

Landesinitiative „Bewusste Kinderernährung (BeKi)“

- „BeKi“ ist eine Landesinitiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg zur Förderung einer **bewussten Kinderernährung**.
- Im Rahmen der Landesinitiative informieren freiberufliche Mitarbeiterinnen („BeKi-Referentinnen“) unter dem Motto „Fit essen schmeckt“ in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle **Fragen rund ums Essen und Trinken**.
- **Zielgruppen** der wissenschaftlich abgesicherten, werbefreien und neutralen Informationen sind neben Kindern und Jugendlichen insbesondere Eltern, Lehr- und pädagogische Fachkräfte sowie Tagesmütter und -väter.
- „BeKi“ stellt zudem **umfangreiches Informations- und Arbeitsmaterial** für Eltern und Erziehungskräfte zur Verfügung.
- Darüber hinaus bietet die Initiative ein **pädagogisches Begleitprogramm** zum „EU-Schulobst- und -gemüseprogramm“ sowie spezielle Gesundheitsaktionstage.
- Im Mittelpunkt aller Maßnahmen stehen die **Freude am Essen**, die Lust am Selbermachen und der Aufbau von Vertrauen in die Qualität von Lebensmitteln.
- Als Symbol für die Landesinitiative „BeKi“ steht eine **lachende Birne**.
- **Weitere Infos** sind unter www.beiki-bw.de erhältlich. pdw

schen über die Bereiche „Essmarotten unserer Kids“, „Lebensmittelallergien im Schulalltag am Beispiel einer Erdnussallergie“, „Wie leben Jugendliche mit Diabetes?“ und „Mensa zwischen Spagetti und Veggieburger“ mit Betroffenen und Experten

auszutauschen. „Wir müssen Augen und Ohren offenhalten, was bei den jungen Menschen ankommt“, berichtete Christian Leue-Huband, Leiter der MSG-Cafeteria, die seinen Angaben nach täglich im Durchschnitt rund 120 bis 130 Essen intern

in dem Gymnasium sowie 40 bis 50 Mahlzeiten extern an der Schule im Taubertal in Unterballbach ausgabe. Um bevorzugte Trends ablesen zu können, befragte der Schulsensachef die Schüler nach ihren beiden Lieblingessen. „Gesund, hausgemacht und abwechslungsreich mit immer wieder Neuigkeiten“, nannte Leue-Huband als wesentliche Kriterien der MSG-Cafeteria.

Gegenmaßnahmen wie etwa das stetige Bereithalten einer Spritze für den Notfall seien potentielle und gegebenenfalls essentielle Hilfe bei Lebensmittelallergien im Schulalltag, betonte Ina Klee, Mutter eines allergie betroffenen Jugendlichen, als Leiterin dieses Thementisches.

„Kinder lernen, damit umzugehen, nicht von äußeren Umständen abhängig zu sein, sowie auf eine bewusste Ernährung zu achten“, lautete ein Fazit von Silke Tim an einem weiteren Thementisch. Auch, wenn zahlreiche Foodtrends und selektives Essen in Familien zu Stresssituationen führen könnten, sollten Eltern gleichwohl den „Essmarotten“ von Kindern und Jugendlichen mit Gelassenheit begegnen, riet Laumeyer als ein Fazit eines vierten Thementisches.