

Konzeptentwicklung und Realisierung eines Angebotes für Kinder
und Jugendliche zur Bildung eines nachhaltigen Bewusstseins für
Ernährung (KIMBAmobil der Berliner Tafel e.V.)

Diplomarbeit

vorgelegt

dem Prüfungsausschuss des Studienganges Oecotrophologie
für die Fachrichtung Ernährung und Hauswirtschaft
an der Fachhochschule Münster

von

Name: Timo Schmitt

Fachgebiet: Ernährung

Referent: Herr Prof. Dr. med. Joachim Gardemann

Korreferentin: Frau Prof. Dr. Carola Strassner

Abgabedatum: 02. Mai 2011

FÜR MEINE ELTERN

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:

Wurzeln und Flügel.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Danke für Alles.

I Inhaltsverzeichnis	I
1 Einleitung	1
2 Methodik	3
2.1 Vorgehensweise	3
2.2 Methoden	4
3 Aktueller Forschungsstand.....	6
3.1 Ökotrophologie	6
3.1.1 Ernährungsphysiologische Grundlagen.....	6
3.1.2 Ernährungspsychologie	8
3.1.3 Ernährungsökologie	11
3.2 Public Health.....	15
3.2.1 Gesundheitsberichtserstattung.....	15
3.2.1.1 KiGGS und EsKiMo.....	15
3.2.1.2 HBSC (Studienteil: Gesundheitsverhalten von Schülern in Berlin)	21
3.2.2 Krankheits- und Gesundheitsmodelle	23
3.2.2.1 Risikofaktorenmodell	24
3.2.2.2 Salutogenese	25
3.3 Pädagogik.....	28
3.3.1 Lerntheorien	28
3.3.1.1 Behaviorismus	29
3.3.1.2 Kognitivismus.....	30
3.3.1.3 Konstruktivismus.....	31
3.3.2 (Ess-) Erziehungsstrategien.....	33
3.3.2.1 Kontrollierende/verpflichtende Strategien	34
3.3.2.2 Restriktive Strategien	35
3.3.2.3 Belohnungs-/Bestrafungsstrategien	35
3.3.2.4 Rationale Argumente.....	36
3.3.2.5 Autoritative Strategien.....	38
3.4 Zwischenfazit: Konsequenzen für die Ernährungsbildungspraxis.....	39
4 Berliner Tafel	42
4.1 Historie.....	42
4.2 Aufbau und Organisation heute	43

5	Das Konzept des KIMBAmobil der Berliner Tafel	46
5.1	Wer ist KIMBA.....	46
5.2	Konkreter Bedarf.....	47
5.3	Zielgruppe	48
5.4	Ziele	49
5.5	Angebot.....	51
5.6	Ort der Durchführung.....	51
5.7	Vorgehensweise	52
5.8	Personal.....	53
5.9	Benötigte Mittel.....	54
6	Evaluation KIMBAmobil.....	56
6.1	Praxisbeispiel	56
6.2	Statistik.....	58
6.3	Umfrage unter den Teilnehmern.....	59
7	Fazit.....	67
II	Abkürzungsverzeichnis	III
III	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	IV
IV	Literaturverzeichnis	VI
V	Anhangsverzeichnis	XIV
VI	Anhang.....	XVII
VII	Erklärung	XLV

1 Einleitung

Seit vielen Jahren beschäftigen sich verschiedene Wissenschaften, allen voran die Ernährungswissenschaft, und zahlreiche Projekte unterschiedlicher Einrichtungen aus dem Bildungssektor mit dem Thema Kinderernährung. Hiermit wird nicht nur der Notwendigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung für eine angemessene physiologische und psychische Entwicklung junger Menschen Aufmerksamkeit geschenkt. Es wird versucht die zentralen Probleme in der Ernährung Heranwachsender anzugehen, welche sich selbstverständlich im Laufe der Zeit verändert haben. Aufgrund eines Mangels an Lebensmitteln ungewollt hungern zu müssen, ist kein Thema mehr. Vielmehr sind es Phänomene wie Übergewicht oder Essstörungen, die durch ungünstige Ernährungsweisen begünstigt werden können. Dass sich die Zahl derer, die dadurch persönlich betroffen sind, nicht maßgeblich zu verringern scheint, wirft die Frage auf, worin die Gründe für die mangelnden Erfolge liegen. Eine tragende Rolle kommt hierbei einem Mangel an Ernährungskompetenz zu. Ernährung ist eben mehr als bloßes Verspeisen von Nahrungsmitteln. Es reicht bei weitem nicht aus, bei Kindern und Jugendlichen mehr und mehr Ernährungswissen anzuhäufen - Wissen, das in der Praxis kaum umgesetzt werden kann. Demnach bedarf es einer ganzheitlichen Betrachtung des gesamten Ernährungssystems, um aus den Erkenntnissen dauerhaft wirksame Modelle für die Ernährungsbildung zu entwickeln. Nur so lassen sich die gesteckten Ziele im Bereich der Ernährung von Kindern und Jugendlichen endlich langfristig erreichen.

Natürlich kann und soll nicht allen Projekten mangelnder Erfolg vorgeworfen werden. Es geht vielmehr darum, das Netz fruchtbarer Anstrengungen weiter auszubauen. Genau diesen Weg versucht der Berliner Tafel e.V. mit der Arbeit seiner Kinder- und Jugendabteilung zu gehen. Da im allgemeinen Sprachgebrauch oft auf das Anhängen des Kürzels „e.V.“ verzichtet wird, geschieht dies auch im folgenden Text. Die vorliegende Diplomarbeit soll die Konzeptentwicklung und Realisierung des Projektes KIMBAmobil aufzeigen. Um die Ansätze, Ideen und Ziele dieses Projektes besser einordnen zu können, beschäftigt sich der erste Teil der Arbeit mit grundlegendem Wissen und dem aktuellen Forschungsstand aus verschiedenen Bereichen. Neben Ernährungswissenschaft sind dies Public Health, als

eigenständige Disziplin, und Pädagogik. Für die ernährungswissenschaftliche Betrachtung werden verschiedene Bereiche der Ökotrophologie herangezogen. Um den Nährstoffbedarf und die Ernährungsweisen von Heranwachsenden zu verstehen, werden sowohl physiologische als auch psychologische Aspekte der Ernährung betrachtet.

Die Arbeit der Berliner Tafel und im Speziellen die der Kinder- und Jugendabteilung geschieht maßgeblich im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung, wodurch hierbei auch ernährungsökologische Inhalte aufgegriffen werden. Darüber hinaus werden anhand verschiedener Studien Daten zum Ernährungsstatus von Kindern und Jugendlichen ausgewertet. An dieser Stelle findet auch der Übergang zu Public Health statt, wo es um Aspekte der Gesundheitsförderung geht. Der pädagogische Teil schließlich befasst sich mit Ernährungsbildung und -erziehung für Kinder und Jugendliche und deren Lernverhalten im Allgemeinen. Bevor dann das Konzept des ersten Teils des KIMBA-Projektes, das des KIMBAmobil, vorgestellt wird, ist es nötig die Berliner Tafel genauer zu beschreiben.

Auf das Konzept des KIMBAmobil folgt eine Auswertung der ersten Saison. Anhand eines durchgeführten Kochkurses wird exemplarisch der Ansatz der Berliner Tafel aufgezeigt, wie man die Ernährungskompetenz von Heranwachsenden verbessern kann. Das Kapitel über KIMBA schließt mit der Evaluation über die Entwicklung und die erzielte Wirkung des Projektes. Hierfür wurde unter anderem mit Fragebögen eine Umfrage unter Kindern und Jugendlichen durchgeführt, die das Angebot des KIMBAmobil wahrgenommen haben. Die Ergebnisse geben wichtige Anhaltspunkte darüber, inwieweit die Aktivität im Kinder- und Jugendbereich gerechtfertigt ist oder sogar notwendig sein kann. Somit kann dann am Beispiel des KIMBAmobil zum Kinder- und Jugendernährungsprogramm der Berliner Tafel Stellung genommen werden. Letztlich ist es das Ziel die Synergien aufzuzeigen, die durch die Zusammenarbeit verschiedener Akteure auf dem Gebiet der Ernährungsbildung potentiell möglich sind.

2 Methodik

2.1 Vorgehensweise

Für die Konzeptentwicklung im Rahmen der Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen bedarf es mehr als nur die Ernährungswissenschaft. Die Komplexität des Ernährungssystems im Kontext von Bildung erfordert eine interdisziplinäre Herangehensweise an die Thematik. Neben der bereits erwähnten Ernährungswissenschaft und ihrer verschiedenen, für die Bildung relevanten Bereiche ist in besonderem Maße Pädagogik von großer Bedeutung. Die in meinem Studium erworbenen Grundlagen in Didaktik waren bezüglich der pädagogischen Inhalte eine gute Voraussetzung. Da Ernährungsverhalten durch zahlreiche soziokulturelle Faktoren mitgeprägt wird, ist es auch notwendig sozialwissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen. Die Ansprüche, die eine Konzeptentwicklung für den Kinder- und Jugendbereich mit sich bringt, sind im Anbetracht der Adressaten von solchen Projekten entsprechend hoch. Deshalb war es bei der vorliegenden Arbeit besonders wichtig, dass die fächerübergreifende Auseinandersetzung nicht zu einer Verwässerung des Themas führte. Es war daher äußerst wichtig, die Arbeit nicht einfach quantitativ mit möglichst viel Inhalten der verschiedenen Disziplinen zu füllen. Vielmehr war es nötig, besonderen Wert auf die qualitative Umsetzung der wesentlichen Inhalte zu legen. Denn gute, verantwortungsvoll erstellte Konzepte zeichnen sich dadurch aus, dass alle Anforderungen und mögliche Entwicklungen bei der Ausarbeitung mit einbezogen werden.

Während des Prozesses der Konzeptentwicklung waren die Erfahrungen aus der Praxis der Kinder- und Jugendarbeit der Berliner Tafel von großem Wert. Durch meine dauerhafte, direkte Beteiligung an der praktischen Durchführung, war es möglich bei Bedarf die Umsetzung zu optimieren oder einzelne Inhalte noch weiter zu vertiefen. All dies hatte letzten Endes positive Auswirkungen auf die Vorgehensweise bei der Erstellung dieser Diplomarbeit. Die Absicht dieser Arbeit ist es nicht, andere Konzepte der Ernährungsbildung bei Heranwachsenden schlechtzureden, sondern zukünftig die Angebote an Kinder und Jugendliche noch effektiver und reizvoller für alle Beteiligten zu machen.

2.2 Methoden

Bevor ich mich mit der schriftlichen Ausarbeitung des Konzeptes des KIMBAmobil beschäftigt habe, habe ich inhaltliche Grundlagen und Rahmenbedingungen ausgewertet. Dafür habe ich mich zu Beginn ausschließlich der Literatursuche in verschiedenen Bereichen gewidmet. Um einen Überblick darüber zu bekommen, welche wissenschaftlichen Fachrichtungen relevant sind, habe ich die kognitive Technik des sogenannten Mind Mapping genutzt. Davon ausgehend, habe ich die Literatursuche mit den Begriffen „Ernährungsbildung“, „Ernährungserziehung“ und „Kinderernährung“ begonnen. Für die Recherche habe ich die Online-Bibliothek der Fachhochschule Münster und die Universitätsbibliothek der Berliner Charité genutzt. Um die aktuellen Ansätze der Ernährungsbildung bei Heranwachsenden besser nachvollziehen zu können, habe ich die Literatursuche auf die Begriffe „Prävention“ und „Gesundheitsförderung/-forschung“ sowie „Gesundheitsmodelle“ ausgedehnt. Um der komplexen, weitreichenden Thematik gerecht zu werden, habe ich eine Suche nach den Schlagwörtern „Nachhaltigkeit“ und „nachhaltige Ernährung“ angeschlossen. Dafür habe ich die bereits erwähnten Bibliotheken genutzt, aber daneben die Suche auch online auf neue Medien und Fachzeitschriften ausgeweitet. Um auch pädagogisches Fachwissen zu berücksichtigen, habe ich zuerst auf die im Studium erarbeiteten Grundlagen der Didaktik zurückgegriffen. So konnte ich die Literatursuche anhand der Begriffe „Lernmodelle/-theorien“ und „Erziehungsstile“ spezialisieren. Hierfür habe ich die Bibliothek der sozialwissenschaftlichen Fakultät der Hochschule Zittau/Görlitz genutzt, um der fachspezifischen Bedeutung gerecht zu werden. Beim KIMBA-Konzept der Berliner Tafel geht es nicht darum, andere Einrichtungen und Institutionen aus der Verantwortung zu nehmen, sondern vielmehr darum, Interaktion zwischen den unterschiedlichen Akteuren der Ernährungsbildung zu fördern. Um diesem Aspekt ausreichend Gewicht zu verleihen, habe ich mich mit den Lehr- und Lerninhalten der größten Bildungseinrichtung für Kinder und Jugendliche auseinandergesetzt. Da das intensivste „Außer-Haus-Lernangebot“ zweifelsfrei die Schule darstellt, habe ich mir auf der Onlinepräsenz des Berliner Senats die aktuellen Lehrpläne für Berlin heruntergeladen.

Nach Klärung aller Rahmenbedingungen und wissenschaftlicher Voraussetzungen habe ich mich mit der eigentlichen Konzeptentwicklung beschäftigt. Hierfür habe ich zu Beginn online nach den bekanntesten Modellen gesucht. Am hilfreichsten war das übersichtliche Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Im Katalog der BZgA ließ sich zahlreiche Literatur zu verschiedenen Projekten der Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche finden. So war es möglich, im Kontext dieser Projekte das Angebot der Berliner Tafel gezielt auszuarbeiten. Für die eigentliche Konzeptentwicklung wurden die „9 W's der Konzeptentwicklung“ nach Graf und Sprengler zugrunde gelegt. Diese Vorgehensweise war mir bereits aus meinem Studium bekannt und so lag es nahe darauf aufzubauen. Da sich besonders die Sozialwissenschaft mit der Entwicklung von Konzepten für die Kinder- und Jugendarbeit beschäftigt, habe ich hierzu auch besonders Unterlagen der Hochschule Zittau/Görlitz herangezogen.

Für die anschließende Auswertung der ersten Saison des KIMBAmobil wurde eine interne Evaluation vorgenommen. Da es sich um eine prozessbegleitende Bewertung handelt, fand hier eine formative Evaluation statt. Als wichtigstes Instrument wurde dafür als Methode der Fragebogen gewählt. Für die Auswertung der Fragebögen, die unter den bisherigen Teilnehmern am KIMBA-Projekt verteilt worden sind, kam die Statistiksoftware SPSS zum Einsatz.

Diese Arbeit entspricht in allen Belangen wissenschaftlichen Ansprüchen. Um diesen gerecht zu werden, wurden alle Zitate und Paraphrasierungen entsprechend des Urheberrechts kenntlich gemacht und im Literaturverzeichnis nachvollziehbar und übersichtlich zusammengefasst. Des Weiteren habe ich die Richtlinien für Autoren der Fachzeitschrift „Public Health Forum“ berücksichtigt, um die Wissenschaftlichkeit meiner Diplomarbeit zu gewährleisten.

3 Aktueller Forschungsstand

3.1 Ökotrophologie

Bei der Ökotrophologie sollte beachtet werden, dass sie ein interdisziplinäres Fach ist. Das bedeutet, dass es für diesen Bereich zahlreiche wissenschaftliche Teildisziplinen gibt. Eine der wichtigsten Aufgaben der gesamten Ökotrophologie ist es, die Ernährung im Sinne der Gesunderhaltung und der Gesundheitsförderung zu erforschen und die Bevölkerung dahingehend aufzuklären. Innerhalb dieser Forschungen gibt es Bereiche, die eine besondere Relevanz für die Ausarbeitung praktischer Angebote der Ernährungsberatung und -bildung haben. Hierbei handelt es sich um Ernährungsphysiologie, Ernährungspsychologie und Ernährungsökologie. Im Folgenden werden die aktuellsten Erkenntnisse dieser drei Disziplinen aufgeführt.

3.1.1 Ernährungsphysiologische Grundlagen

Einen maßgeblichen Anteil für die Ökotrophologie stellt die Ernährungsphysiologie dar. Sie beschreibt in welcher Menge welche Nährstoffe dem Organismus für eine möglichst optimale Entwicklung zugeführt werden müssen. Besonders bei Kindern und Jugendlichen hat die Ernährung einen hohen Stellenwert. Der Körper befindet sich im Wachstum, einer äußerst wichtigen Lebensphase. Die Folgen ungünstiger Ernährung in diesem Lebensabschnitt manifestieren sich leicht und können im Erwachsenenalter schwerwiegend sein. Zu den wichtigsten Bestandteilen einer gesunden Kinderernährung zählen in erster Linie eine angemessene Zufuhr von Energie und eine Versorgung mit allen für das Wachstum essentiellen Nährstoffen (vgl. Alexy, Clausen & Kersting 2009). Vor der Angebotsgestaltung sollte daher als allererstes Klarheit darüber bestehen, wie sich die Zielgruppe laut der Zufuhrempfehlungen für Nährstoffe überhaupt ernähren sollte. Tabelle 1 auf der folgenden Seite gibt auf Basis der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen Überblick für die Altersgruppe der 4- bis 15-Jährigen. Die

Zufuhrempfehlungen können in dieser Gruppe innerhalb der einzelnen Altersklassen sehr unterschiedlich sein. Deshalb hat die DGE das Ganze noch einmal in Untergruppen aufgeteilt. Auch wenn diese Daten die Basis für jegliche Tätigkeit im Bereich der Kinderernährung bilden, ist zu beachten, dass sowohl der Bedarf einzelner Personen als auch die Lebensmittelverträglichkeit individuelle Parameter sind (vgl. BEST 2006). Genau aus diesem Grund sind die Angaben der DGE auch als Referenzwerte anzusehen. Nichtsdestotrotz können sie bei der Aufdeckung von Fehlernährung im Kindes- und Jugendalter wichtige Anhaltspunkte liefern.

Tabelle 1: Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag für Kinder und Jugendliche (vgl. DGE 2008)

	4 – 6 J.		7 – 10 J.		10 – 13 J.		13 – 15 J.	
	m	w	m	w	m	w	m	w
Energie (kcal)	1500	1400	1900	1700	2300	2000	2700	2200
Protein (g/kg/Tag) ¹	0,9		0,9		0,9		0,9	
Fett (% der Energie)	30 – 35		30 – 35		30 – 35		30 – 35	
essenzielle FS n6/n3	2,5/0,5		2,5/0,5		2,5/0,5		2,5/0,5	
Vit. A (mg RÄ) ²	0,7		0,8		0,9		1,1	1,0
Vit. D (µg)	5		5		5		5	
Thiamin (mg)	0,7		0,7		1,2	1,0	1,4 ⁴	1,1 ⁴
Riboflavin (mg)	0,9		1,1		1,4	1,2	1,6 ⁴	1,3 ⁴
Vit. B ₆ (mg)	0,5		0,7		1,0		1,4	
Folsäure (µg FÄ) ³	300		300		400		400	
Vit. B ₁₂ (µg)	1,5		1,8		2,0		3,0	
Vit. C (mg)	70		80		90		100	
Kalzium (mg)	700		900		1100		1200	
Magnesium (mg)	120		170		230	250	310	
Eisen (mg)	8		10		12	15	12	15
Jod (µg)	120		140		180		200	

¹ g pro kg Körpergewicht pro Tag ² Retinol-Äquivalente

³ Folsäure-Äquivalente ⁴ der hohe Wert ergibt sich durch den Bezug zur Energiezufuhr

Bei dauerhafter Fehlernährung ist mit der Entstehung von ernährungsmitbedingten Erkrankungen zu rechnen. Zur physiologischen Fehlernährung zählt aber nicht nur die Aufnahme von Nährstoffen, die sich ungünstig auf den Organismus auswirken können, sondern auch unregelmäßiges Essverhalten. Besonders dies kann große Auswirkungen auf die Entstehung von Über- und Untergewicht haben (vgl. Lytle 2002). Somit lässt sich feststellen, dass sich Fehlernährung in all ihren Facetten negativ auf die physische und psychische Entwicklung niederschlägt. Um Fehl- und

Mangelernährung vorzubeugen, hat die Nahrungsmittelindustrie ganz neue Produkte zur unterstützenden Nährstoffversorgung für Kinder entwickelt. Diese sogenannten Kinder-Lebensmittel sind herkömmliche Produkte aller Art, die speziell für Heranwachsende mit zusätzlichen Nährstoffen angereichert werden. Ernährungsphysiologisch betrachtet haben diese keinerlei Vorteil für die Kinderernährung und sind somit unnötig (vgl. Düren & Kersting 2003).

3.1.2 Ernährungspsychologie

Die Ernährungspsychologie hat die Aufgabe das Essverhalten von Menschen zu hinterfragen und so erklärbar und verständlich zu machen. Die erzielten Erkenntnisse der Forschung haben besondere Bedeutung für die Anbieter von Ernährungsbildungsprogrammen. Die Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Ernährungspsychologie sollten nicht nur in der Entwicklungsphase von Konzepten berücksichtigt werden. Diesbezüglich schreibt Methfessel, dass *„psychische Funktionen des Essens [...] bei der Ernährungsbildung nicht als störende Einflussfaktoren bekämpft, sondern als leitende Kategorien beachtet werden“* (Methfessel 2009, S. 103) sollten. Gerade Personen, die diese Konzepte in die Praxis umsetzen, müssen daher ausreichende Kenntnis darüber besitzen. Wie der Name bereits besagt, beschäftigt sich die Ernährungspsychologie in erster Linie mit dem psychologischen Aspekt der Ernährung. Die Schwerpunkte liegen zwar auf der Erforschung von Essstörungen, aber auch das Verständnis der alltäglichen Aufnahme von Nahrungsmitteln spielt eine Rolle. Dazu werden neben psychologischen auch neurobiologische Erkenntnisse genutzt. Besonders die neurobiologischen Beiträge konnten in näherer Vergangenheit ihren hohen Stellenwert bei der Erforschung des menschlichen Essverhaltens unterstreichen. Nach dem Wandel vom Mangel an Lebensmitteln hin zu deren Überfluss haben sich auch die gesundheitlichen Probleme bezüglich der Ernährung verändert. Wo einst eine potentielle Bedrohung durch Hunger allgegenwärtig war, stellen heute ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen die größten Gefahren dar (vgl. Hirschfelder 2001). So erklärt sich auch, worauf die meisten Ernährungsbildungsprogramme heutzutage abzielen. Diese Herangehensweise

ist auch eine sinnvolle Maßnahme, wenn man bedenkt, dass adipöse Kinder und Jugendliche meist auch im Erwachsenenalter mit Fettleibigkeit zu kämpfen haben. Ein Zustand, der auch oft das Risiko anderer Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ II und Hypertonie erhöht (vgl. Pudal & Westenhöfer 2003). Zahlreiche Studien (siehe 3.2.1 Gesundheitsberichtserstattung) erwecken aber den Eindruck, dass die Zahl der Betroffenen trotz aller Bemühungen kaum sinkt. Eine Erklärung hierfür könnte unter anderem die bereits erwähnte Neurobiologie liefern. Einige Ernährungsprogramme scheinen sich den aktuellen Erkenntnissen jedoch zu verweigern oder diese Ergebnisse sind sogar gänzlich unbekannt. Für eine auf lange Sicht erfolgreiche Optimierung des Essverhaltens hin zu gesundheitsunterstützender Ernährung sind diese Forschungsergebnisse aber unverzichtbar. Im Grunde arbeitet die Ernährungsbildung streckenweise gegen ein anthropologisches Programm. Konzepte der Ernährungserziehung sollten stets berücksichtigen, *„dass evolutionäre Programmierung des Menschen ihn dazu veranlasst, möglichst viel, vor allem möglichst viel Zucker und Fett zu sich zu nehmen, um zu überleben“* (Klotter 2007, S. 161). Diese Programmierung wiegt besonders schwer in Zeiten des aktuellen Überflusses. Unsere Vorfahren waren es nämlich gewohnt, in Zeiten mit großem Nahrungsangebot auch dementsprechend exzessiv zu essen. Natürliche Reize wie das Sättigungsgefühl hatten in Anbetracht der nächsten Hungerperiode keine Chance, sich gegen dieses Programm durchzusetzen (vgl. Rose 2009). Auch neuere Experimente stützen die Hypothese der Neurobiologen. Hiermit konnte nämlich bewiesen werden, dass die intensive Vorliebe für süßen Geschmack in der Regel bei der Geburt bereits neurobiologisch veranlagt ist (vgl. Ellrott 2009). Ebenso gilt es mittlerweile als erwiesen, dass über die sogenannte pränatale Programmierung die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden, bei Kindern mit übergewichtigen Eltern weitaus höher ist. Ganz zu schweigen von der Vorbildfunktion von Autoritätspersonen, welche im Abschnitt ‚Pädagogik‘ (siehe Punkt 3.3) genauer betrachtet wird.

Neben all den bereits genannten ernährungspsychologischen Aspekten kann man durchaus zwei weitere Fachbegriffe dazuzählen. Es handelt sich um den „mere exposure effect“ und die „spezifisch sensorische Sättigung“. Der „mere exposure effect“ beschreibt, dass die Akzeptanz für neue Lebensmittel höher sein kann, je öfter diese angeboten werden (vgl. Ellrott 2009). Besonders

zuverlässig kann er eingesetzt werden, wenn ein Lebensmittel bereits einmal probiert wurde und positive Erinnerungen damit verknüpft sind. Umgekehrt wird die Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel bei negativen Erfahrungen, größer. Die „spezifisch sensorische Sättigung“ verhält sich entsprechend des „mere exposure effect“ diametral. Dies bedeutet, dass die Lust auf bestimmte Produkte eher sinkt, wenn immer die gleichen Lebensmittel gegessen oder getrunken werden (vgl. Ellrott 2009). Zusammenfassend lässt sich feststellen: *„Der mere exposure effect kann also als Begründung dafür dienen, sich um das Kennenlernen vieler neuer Speisen in der Kleinkindzeit zu bemühen, nicht aber als Begründung dafür, alle Speisen probieren zu müssen“* (Schmidt 2009, S. 84). In dieser Betrachtung steckt auch etwas Grundlegendes, das die letzten Jahre in der Ernährungsbildung viel zu kurz gekommen ist. Aufklärung zum Thema gesunde Ernährung wird von deren Adressaten oft mit bedingt schmackhafter Ernährung in Verbindung gebracht. Ernährung nach empfohlenen Mengen mit möglichst ernährungsphysiologisch optimierten Inhaltsstoffen klingt auf Dauer nicht wirklich attraktiv und ist es auch nicht. Eine bedeutende Komponente, die gerne außer Acht gelassen wird, ist der Genuss. Zahlreiche aktuelle Untersuchungen verdichten die Annahme, dass Genuss eine wichtige Rolle in der Ernährungserziehung spielt (vgl. Vogt 2009). Beim Thema Ernährung lässt sich Genuss aus zwei Begrifflichkeiten konstruieren. Sicher steht der Geschmack, der allgemein mit Genuss assoziiert wird, im Vordergrund. Aber auch eine wohlige Atmosphäre im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme ist eine wichtige Voraussetzung, um Genuss zu definieren. Wie wichtig dieser ist, besonders im Bezug auf die positive Atmosphäre, zeigt ein Beispiel, das vermutlich ein Großteil der Bevölkerung nachvollziehen kann. Wer erinnert sich nicht gerne an die schöne Zeit bei den Großeltern zurück, bei denen es den leckeren Obstkuchen oder die schmackhafte Gemüsesuppe gab. Genau diese Sachen sind es, auf die man gerne auch später immer wieder zurückgreift, weil sie so positiv in der Erinnerung geblieben sind. Somit hat Vogt durchaus Recht, wenn sie schreibt: *„Genusserziehung als Erziehung zur Freiheit: das ist ein ganz neuer Denkansatz. Es lohnt sich, diesen weiter zu verfolgen“* (Vogt 2009, S. 278). Um an diesen Ansatz erfolgreich anknüpfen zu können, müssen sich allerdings grundlegende Ansichten bezüglich unserer Ernährung und der Ernährungsbildung ändern.

3.1.3 Ernährungsökologie

Das Thema Ernährung in all seinen Ausprägungen ist sehr weitreichend. Viele Faktoren spielen hier eine Rolle. Physiologische und psychologische Aspekte wurden bereits gesondert betrachtet. Die Auswirkungen von Ernährung auf die Gesamtbevölkerung genauso wie auf das Individuum sind offensichtlich. Immer wieder sind auch soziale Komponenten zu entdecken. Um dieser Komplexität gerecht zu werden, empfiehlt sich auf jeden Fall eine ganzheitliche Betrachtung des Ernährungssystems vom Standpunkt der Ökötrophologie aus. Als wirkungsvolles Werkzeug stellt sich hier die Ernährungsökologie dar, da sie genau diese „*komplexen Beziehungen innerhalb des gesamten Ernährungssystems untersucht und bewertet*“ (von Koerber, Männle & Leitzmann 2004, S. 6). Für die Ökötrophologie ist es hingegen üblich, nur die gesundheitliche Seite der Ernährung zu betrachten. Dass Rahmenbedingungen, die über den gesundheitlichen Aspekt hinausgehen, bisher kaum beachtet worden sind, könnte ein Grund für das Scheitern vieler Ernährungsbildungsprojekte sein. Mit dem Modell der vier Dimensionen der Ernährung (vgl. von Koerber & Kretschmer 2006) beschreitet die Ernährungsökologie einen Weg, der weitaus zeitgemäßer ist als die reine naturwissenschaftliche Betrachtung der Ernährung.

Tabelle 2: Die vier Dimensionen der Ernährung (vgl. von Koerber & Kretschmer 2006)

... Dimension	betrifft:
gesundheitliche ...	Gesundheit jedes einzelnen Menschen (individuelle Ebene)
ökologische ...	Globale Umwelt (Verantwortung für die Natur)
soziale ...	Gesamte Gesellschaft (Verantwortung für Mitmenschen)
ökonomische ...	Ebene der Wirtschaft

Positiven Entwicklungen innerhalb dieser Dimensionen wird stets Nachhaltigkeit vorausgesetzt. Was aber steckt genau dahinter? Da heutzutage

beinahe jedes Konzept, egal welcher Fachrichtung, mit dem Begriff der Nachhaltigkeit ausgestattet ist, scheint es eine berechnete Frage zu sein. Diesbezüglich gibt es zahlreiche Ausführungen, die sich in dem einen oder anderen Punkt etwas unterscheiden. Trotzdem ist die Definition der sogenannten Brundtland-Kommission die gemeinsame Konstante aller Beschreibungen von Nachhaltigkeit (vgl. Erdmann et al. 2003). 1987 erklärte diese Kommission für Umwelt und Entwicklung der Vereinten Nationen, dass eine Entwicklung nachhaltig ist, wenn sie die *„Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können“* (Hauff 1987, S. 46). Allein anhand dieser Erklärung ist die große Relevanz für die Ernährungsbildung im Kinder- und Jugendbereich zu erkennen. Gerade in der Altersgruppe der Heranwachsenden ist es wichtig, diese an die Thematik der Nachhaltigkeit heranzuführen. Es dürfte wohl keine nachhaltigere Entwicklung geben, als Kinder und Jugendliche bewusst aber zwanglos auf ein verantwortungsvolles Dasein innerhalb einer globalisierten Gesellschaft im Kontext von Gesundheit, Umwelt und Wirtschaft vorzubereiten. Wie zentral Ernährung in alldem verankert ist, zeigt die intensive Beschäftigung der Nachhaltigkeitsforschung mit dem Thema. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts sind zahlreiche Publikationen erschienen, die den Begriff der nachhaltigen Ernährung geprägt haben (vgl. Brunner 2002; Erdmann et al. 2003; Hodges 2005; ISOE 2006; Schönberger & Brunner 2005; von Koerber et al. 2004; von Koerber & Kretschmer 2006; Zöller & Stroth 1999). Trotz der regen Beteiligung zahlreicher Wissenschaftler an der Diskussion über nachhaltige Ernährung konnte bis heute kein klarer Konsens gefunden werden, was unter dem Begriff genau zu verstehen ist. Immerhin besteht Einigkeit darüber, dass der Definition der nachhaltigen Ernährung, ebenso wie der übergeordneten Nachhaltigkeitsdiskussion, die bereits erwähnten vier Dimensionen zugrunde liegen müssen (vgl. Schönberger & Brunner 2005). Das oberste gemeinsame Ziel ist es also, die Ernährungsqualität auf allen Ebenen zu verbessern. Dabei ist das größte Problem, die theoretischen Ergebnisse praktisch umzusetzen. Das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) hat diese Problematik erkannt und folgendermaßen auf den Punkt gebracht: *„Diese nachhaltigkeitsbezogenen Ansätze adressieren bislang vor allem die materielle Dimension von Ernährung. Die Alltagspraktikabilität [...] wird nicht betrachtet“* (ISOE 2006,

S. 17). Die Feststellung des ISOE ist natürlich kein Generalverdacht. Es gibt Forschungsansätze, die eben genau darauf abzielen auch alltagsnah formuliert zu sein. Besonders von Koerber et al. (2004) sind hier mit ihren „Grundsätzen für eine nachhaltige Ernährung“ zu den Vorreitern zu zählen.

Tabelle 3: Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung (nach von Koerber et al. 2004)

- 1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel**
- 2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel**
- 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse**
- 4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost**
- 5. Umweltverträglich verpackte Produkte**
- 6. Fair gehandelte Lebensmittel**
- 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen**

Um auf diesen Grundsätzen aufbauend eine nachhaltige Entwicklung anstoßen zu können, gehört aber immer ein gewisses Maß an Ernährungskompetenz dazu. Genau diese ermöglicht es dem Individuum, die Nachhaltigkeitstheorien praktisch in den Alltag zu integrieren. An erster Stelle stehen hier die Basiskompetenzen, die nötig sind, um sich aus dem Angebot frischer Lebensmittel eine Mahlzeit zuzubereiten (vgl. ISOE 2006). Dies schließt neben dem Kennen von Lebensmitteln auch das Kennen der gängigen Haushaltsgeräte und Zubereitungsarten mit ein. Genauso gehören aber auch die sogenannten sekundären Ernährungskompetenzen dazu. Hierzu zählt der kompetente Umgang mit Außer-Haus-Angeboten oder mit Convenience-Produkten (vgl. ebd.). Damit die beschriebenen Ernährungskompetenzen wirksam erhöht und gestärkt werden können, gilt es die bereits am Ende der ernährungspsychologischen Betrachtung angesprochene grundlegende Änderung im Ernährungsbewusstsein der Gesellschaft voranzutreiben. Das schwerwiegendste Problem, das allen Ansätzen einer nachhaltigen Entwicklung im Ernährungsbereich entgegensteht, ist die mangelnde Wertschätzung von Lebensmitteln. Essen und Trinken sind für das Überleben essentiell. So einfach diese Aussage ist, so unverständlich erscheint es, dass so viele Konsumenten sich dessen nicht mehr bewusst sind. In unserer Gesellschaft „*sieht man über die fundamentale Bedeutung des Essens hinweg, tut so, als sei alles immer für alle da [...]*“ (Vogt 2009, S. 269). Ein weiterer

Grund für den Werteverfall von Nahrungsmitteln könnte die zunehmende Entfremdung der Konsumenten vom Anbau und der Herstellung sein. Vielfach ist in der aktuellen Fachliteratur von einer kompletten Entkoppelung von Produktion und Konsum zu lesen (vgl. Rose 2009; Rose & Schäfer 2009). Das bedeutet, dass zum Beispiel Begriffe wie „saisonal“ oder „regional“ völlig abstrakt für den Verbraucher werden. Viele können sich überhaupt kein Bild mehr davon machen, woher ihre Nahrung stammt oder wie sie zusammengesetzt ist. Zutatenlisten von Fertigprodukten gleichen immer mehr kryptischen Texten, die nur noch von Ernährungswissenschaftlern, Verbraucherschützern und der Nahrungsmittelindustrie verstanden werden. Letztere ist es auch, die maßgeblich zu dieser Entwicklung beiträgt. In den meisten Fällen wird zwar die Werbung als verantwortlich für diesen Prozess des Überflusses und Werteverfalls angesehen, doch wird ihr Einfluss auf die Koch- und Essgewohnheiten erheblich überschätzt (vgl. Diehl 2007). An erster Stelle steht die Nahrungsmittelindustrie, *„die mit ihren Angeboten an ganz- und halbfertigen Speisen einen enormen Einfluss nimmt auf die Koch- und Essgewohnheiten [...]“* (Vogt 2009, S. 272). Gegen diese Prägung arbeiten moderne Konzepte der Ernährungsbildung, die großen Wert auf die Stärkung und Erhöhung der Ernährungskompetenzen legen.

Mit ihrer Arbeit zeigt die Ernährungsökologie zahlreiche Ansatzpunkte für eine nachhaltige Ernährungsbildung auf. Natürlich können Bildungsprojekte immer nur an bestimmten Stellen des Systems agieren. Eben genau da, wo sich der Träger fachspezifisch durch seine Kompetenzen qualifiziert. Dennoch sollten sich alle Akteure der Ernährungsbildung im Klaren darüber sein, welchen Stellenwert das Thema der Ernährung hat. Bildungsangebote sollten also immer flexibel angelegt sein. Sie sollten jederzeit Anknüpfungspunkte für andere, ergänzende oder weiterführende Projekte bieten, denn *„die Pluralität der Lebensstile erfordert ein phantasievolles Mosaik von Handlungsoptionen das Spielraum für Präferenzen und Wahlmöglichkeiten offenlässt“* (Schäfer & Schön 2000, S. 71). Es ist vermessen zu glauben, einzelne Konzepte und Kampagnen seien in der Lage das Gros der Herausforderungen in der Ernährungsbildung alleine zu bewältigen.

3.2 Public Health

Auch wenn Public Health des Öfteren zu den Inhalten der Ernährungswissenschaft gezählt wird, wird sie hier aufgrund ihrer großen Bedeutung für die Ernährungsbildung gesondert betrachtet. Seit den 1990er Jahren hat sich Public Health außerdem als eigene Disziplin etabliert. Zentrale Themen sind die Erforschung von risiko- und gesundheitsförderlichen Faktoren, sowie die Bewertung und Optimierung von Versorgungsstrukturen, wie zum Beispiel die Prävention (vgl. Schwartz 2002). Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Gesundheitsberichterstattung. Hierfür wird besonders auf zahlreiche Methoden der Epidemiologie zurückgegriffen (vgl. ebd.). Als Erweiterung der Gesundheitswissenschaften ist in den letzten Jahren das Fach Public Health Nutrition entstanden. Damit wurden *„Ernährungswissenschaft und Public Health enger verbunden“* (Klotter 2007, S. 232).

3.2.1 Gesundheitsberichterstattung

„Die Meldungen sind bekannt: Unsere Kinder essen bekanntlich zuviel und das Falsche, [...]. Es fehlt das Wissen über die Grundlagen der eigenen Ernährung, [...]“ (Adamaschek 2009, S. 237). So wie es hier bei Adamaschek zu lesen ist, ist es die allgemeine Ansicht zum Ernährungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. - Grund genug der Angelegenheit einmal auf den Grund zu gehen. Der beste Weg, um den Wahrheitsgehalt dieser Aussage zu bestimmen ist es, Studien dazu durchzuführen. Hierzu ist in Deutschland in den letzten Jahren einiges geschehen. Im Folgenden werden die beiden Erhebungen „EsKiMo – Ernährungsstudie als KiGGS-Modul“ und „HBSC – Health Behaviour in School-aged Children“ und deren Ergebnisse betrachtet.

3.2.1.1 KiGGS und EsKiMo (vgl. Mensink et al. 2007a; 2007b)

Wie der Name bereits aussagt, handelt es sich bei EsKiMo um ein Modul einer anderen Studie. Der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) war die erste landesweite repräsentative Studie zur Kinder- und

Jugendgesundheit in Deutschland (vgl. Mensink et al. 2007a). Der Survey wurde in der Zeit zwischen Mai 2003 und Mai 2006 vom Robert-Koch-Institut durchgeführt. Teilgenommen haben 17.641 Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 17 Jahren. Inhalte der Erhebung waren Daten zur körperlichen und psychischen Gesundheit, zum Gesundheitsverhalten, zur körperlichen Entwicklung und zur Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen sowie deren Inanspruchnahme von Leistungen des Gesundheitssystems. Als Methode wurde ein Fragebogen eingesetzt, der entweder mithilfe der Eltern (bei den 0- bis 11-jährigen Kindern) oder von den Kindern und Jugendlichen selbst beantwortet wurde. Darüber hinaus wurden ärztliche Untersuchungen durchgeführt sowie ein Interview zum Arzneimittelkonsum und ein Verzehrhäufigkeitsfragebogen (vgl. Mensink et al. 2007b). Obwohl KiGGS bis dato die umfangreichste Studie dieser Art ist, liefert sie lediglich Eckdaten und kann kein „*differenziertes Bild des Ernährungsverhaltens und der Nährstoffaufnahme*“ wiedergeben (ebd., S. 2).

Dies war der Hauptgrund warum EsKiMo, als Zusatzmodul von KiGGS, als erste Nachfolgerhebung im Zeitraum Januar bis Dezember 2006 durchgeführt wurde (vgl. Mensink et al. 2007a). Die Absicht dieser Studie war es, „*eine umfassende, repräsentative und aktuelle Bestandsaufnahme der Ernährungssituation von 6- bis 17-Jährigen zu liefern*“ (ebd., S. 902). Daran teilgenommen haben 2.506 Kinder und Jugendliche, die bereits bei KiGGS dabei gewesen sind. In der vom Robert-Koch-Institut und der Universität Paderborn durchgeführten Erhebung kam ein Methoden-Mix zum Einsatz. Der Hintergrund war die Einteilung der Teilnehmer in zwei Gruppen. Zum einen die 6- bis 11-Jährigen und zum anderen die 12- bis 17-Jährigen. Für die erste Gruppe wurden zusätzlich deren Eltern hinzugezogen, die zweite Gruppe wurde persönlich befragt. Bei den jüngeren Teilnehmern führten die Eltern gemeinsam mit den Kindern ein 3-Tage-Verzehrprotokoll. Bei der zweiten Gruppe wurde auf die Eltern verzichtet, da die Heranwachsenden in diesem Alter öfter außer Haus essen (vgl. ebd.). Somit können sie selbst am besten Auskunft zu ihrem Ernährungsverhalten geben. Als Methode kam eine Ernährungsgeschichte zur Anwendung. Hierbei wurde mit jedem Teilnehmer ein standardisiertes und strukturiertes Interview zu deren Lebensmittelverzehr der letzten vier Wochen durchgeführt. Dafür wurde die vom RKI entwickelte Software DISHES Junior (Dietary Interview Software for Health Examination

Studies) eingesetzt (vgl. Mensink et al. 2007b). Das „Junior“ im Namen steht für eine speziell auf Kinder und Jugendliche angepasste Variante von DISHES. Grundsätzlich besteht also zwischen beiden Gruppen der Unterschied, dass es sich bei der einen Methode um eine prospektive (Verzehrprotokoll) und bei der anderen um eine retrospektive (Ernährungsgeschichte) handelt. Außerdem bietet das Verzehrprotokoll mehr detaillierte Informationen zu den verzehrten Lebensmitteln als die Ernährungsgeschichte. Allerdings deckt diese mit vier Wochen eine längere Zeit als das 3-Tages-Protokoll ab (vgl. Mensink et al. 2007a). Obwohl zwei verschiedene Methoden eingesetzt wurden, „*sind viele Kernaussagen [...] bei Kindern und Jugendlichen identisch*“ (Mensink et al. 2007b, S. 79).

Im Folgenden findet sich eine Zusammenfassung der Ergebnisse von EsKiMo. Dabei gilt zu berücksichtigen, dass die Ergebnisse bezüglich der Energie- und Nährstoffzufuhr mit den Referenzwerten der DGE verglichen werden. Dagegen wird beim Lebensmittelverzehr das Konzept der sogenannten Optimierten Mischkost optimiX® des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) berücksichtigt (vgl. Alexy, Clausen & Kersting 2009).

EsKiMo konnte belegen, dass die Nährstoffzufuhr von Kindern und Jugendlichen in Deutschland gar nicht so schlecht ist, wie es oft vermutet wird. Natürlich sind die Ernährungsstile vieler Heranwachsender, auch unter Berücksichtigung der Individualität, nicht optimal. Auch dies konnte EsKiMo belegen. Hier lässt sich zwar nicht generalisieren, aber ein Mangel an essentiellen Nährstoffen liegt dagegen selten vor. Eine der wichtigsten Komponenten ist zweifelsfrei die Energiezufuhr. Hier war festzustellen, dass die meisten Kinder und jüngeren Jugendlichen nahe den Referenzwerten liegen. Es bestehen also keine gravierenden Mängel. Bei den älteren Jugendlichen, fällt lediglich auf, dass die 15- bis 17-jährigen Mädchen im Vergleich zu den gleichaltrigen Jungen eine relativ niedrige Energiezufuhr haben. Was die Flüssigkeitszufuhr betrifft besteht Verbesserungsbedarf, wenn auch nur gering. Während Kinder im Schnitt knapp unterhalb den Empfehlungen liegen, besteht bei den Älteren kein Problem was Quantität angeht. Allerdings könnte die qualitative Flüssigkeitsaufnahme besser sein, da nicht selten ein großer Anteil über gezuckerte Getränke wie Limonaden aufgenommen wird (vgl. Mensink et al. 2007b).

Probleme gibt es da eher beim Fett, bei den Kohlenhydraten und bei der Proteinzufuhr. Der Fett-Anteil an der Gesamtenergiezufuhr ist zwar bis zum frühen Jugendalter unbedenklich, ab dem 15. Lebensjahr überschreiten aber viele Jugendliche die 30 bis 35% Energieanteil. Viel bedenklicher bezüglich der Fettzufuhr ist das Verteilungsmuster der Fettsäuren. Dieses ist nämlich bei keiner der Gruppen optimal. Von den gesättigten Fettsäuren werden zu viele und von den ungesättigten werden zu wenige über die Nahrung aufgenommen. Bei den Kohlenhydraten ist die Problematik nahezu identisch. Referenzwerte für die allgemeine Kohlenhydrat-Zufuhr werden im Mittel erreicht. Allerdings könnte die Verteilung besser sein. Meistens besteht die Nahrung zum Großteil aus Mono- und Disacchariden, obwohl die Polysaccharide bevorzugt werden sollten. Diese tauchen aber vergleichsweise wenig in der Ernährung von Heranwachsenden auf. Allen voran sind hier die Ballaststoffe zu nennen. Die Proteinzufuhr stellt das vergleichsweise größte Problem dar. Mengemäßig und auf das Alter und Geschlecht bezogen werden in allen Gruppen die Empfehlungen für die Zufuhr von Proteinen überschritten. (vgl. Mensink et al. 2007b).

Mit EsKiMo wurden aber nicht nur die Hauptnährstoffe erfasst, sondern es konnte auch ein Überblick über die Mikronährstoffe erstellt werden. Diese zählen zwar nicht zu den Energielieferanten des Körpers, sind aber für seine Entwicklung unbedingt nötig. Bezüglich der Vitamine konnte festgestellt werden, dass nahezu keinerlei Mängel vorliegen. Bei beiden Altersgruppen liegt die Zufuhr der meisten Vitamine über den Referenzwerten der DGE. Ausnahmen bilden hier die Vitamine A, D, E und Folat. Während Vitamin A und E bei Kindern im Mittel knapp unter den empfohlenen Werten liegen, ist die Versorgung bei Jugendlichen wesentlich besser. Entsprechend der Referenzwerte ist die Zufuhr von Vitamin D und Folat kritisch. Hier sind sowohl die 6- bis 11-Jährigen als auch die 12- bis 17-Jährigen betroffen. In beiden Altersgruppen wird die Zufuhr dieser beiden Vitamine nicht annähernd erreicht (vgl. Mensink et al. 2007b).

Bezüglich der Mineralstoffe gibt es laut EsKiMo offensichtlich ebenfalls kaum Probleme mit einer zu geringen Zufuhrmenge. Bei Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink sind die Werte sogar relativ hoch. Einzig bei Kalzium und bei Eisen besteht Handlungsbedarf, dieser aber auch nicht für alle Kinder und Jugendliche. Hier bestehen Unterschiede zwischen

den beiden Altersgruppen oder dem Geschlecht. Allgemein bleibt festzuhalten, dass Mädchen sofern ein Mangel besteht häufiger betroffen sind als Jungen. Dies ist besonders bei Eisen gravierend. Während bei männlichen Personen in beiden Altersgruppen so gut wie keine Eisenwerte unterhalb der Empfehlungen ermittelt werden konnten, ließ sich bei dem Großteil der weiblichen Personen das Gegenteil feststellen. Hier besteht eine deutliche Diskrepanz zwischen den Referenzwerten und der tatsächlichen Zufuhr. Ähnlich, allerdings nicht so gravierend, ist das bei Kalzium. Hinzu kommt, dass eine Versorgung mit Kalzium unterhalb der empfohlenen Werte auch häufig bei den 6- bis 11-jährigen Jungen vorzufinden ist (vgl. Mensink et al. 2007b).

Anhand der EsKiMo-Ergebnisse zur Energie- und Nährstoffzufuhr lässt sich bereits ein gewisser Trend erkennen, welche Lebensmittel reichlich, genug oder zu wenig auf dem Speiseplan von Heranwachsenden stehen. Wie bereits erwähnt, wurde der Auswertung des Lebensmittelverzehrs die Optimierte Mischkost optimiX® zu Grunde gelegt. Entsprechend dieser Empfehlung des FKE konnten folgende Ergebnisse ermittelt werden: An erster Stelle steht die Beobachtung, dass Kinder und Jugendliche viel zu wenig pflanzliche Lebensmittel konsumieren. Bei den 6- bis 11-Jährigen ist diese Beobachtung häufiger festzustellen als bei den 12- bis 17-Jährigen. Auf die unterschiedlichen Produktgruppen umgelegt bedeutet das, dass es vor allem am Verzehr von Gemüse mangelt. Wie gravierend dies ist, drückt sich bei den Jüngeren sehr deutlich aus: 6% der Jungen und 7% der Mädchen erreichen die empfohlene Verzehrsmenge. Beim Obst ist die Bilanz zwar etwas besser, aber dennoch isst etwa die Hälfte aller Heranwachsenden weniger als 50% der empfohlenen Obstmenge. Bei einer weiteren pflanzlichen Lebensmittelgruppe, den kohlenhydratreichen Lebensmitteln, ist die Situation ähnlich miserabel. Hier wurden die Empfehlungen bezüglich Getreideprodukten, Kartoffeln und Kartoffelprodukten sowie Hülsenfrüchten betrachtet. Am ehesten hat die Gruppe der 12- bis 17-jährigen Jungen diese erreicht, allerdings auch nur 10% dieser Gruppe. Dementsprechend lässt sich erkennen, wie gravierend der mangelnde Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln in den anderen Gruppen ist (vgl. Mensink 2007b).

Erfreulicher sind die Ergebnisse bei der Flüssigkeitsaufnahme. Die Jugendlichen, unabhängig vom Geschlecht, nehmen ausreichend Flüssigkeit zu sich. Einziger Wermutstropfen ist hier allerdings, dass je nach Alter und

Geschlecht etwa ein Viertel der Getränkemenge (bei den 12- bis 17-jährigen Jungen) über sogenannte Softdrinks aufgenommen wird. Bei den Kindern ließ sich herausfinden, dass zwar im Mittel jedes Kind ausreichend Flüssigkeit aufnimmt, aber auf individueller Ebene trotzdem circa 50% der 6- bis 11-Jährigen zu wenig trinken. Bei Milch und Milchprodukten ist das Ergebnis folgendermaßen ausgefallen: Zwar erreichen die 6- bis 11-jährigen Mädchen nur zu 37% die empfohlene Menge, in den anderen Gruppen sehen die Werte mit mindestens 50% aber deutlich besser aus (vgl. Mensink et al. 2007b).

Abschließend müssen unbedingt die beiden Hauptprobleme neben mangelndem Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln hervorgehoben werden. Die Empfehlungen, die für Fleisch, Fleischwaren und Wurst vorliegen, werden von nahezu allen Kindern und Jugendlichen überschritten. Allgemein sind hier die männlichen Personen eher auffallend als die weiblichen Teilnehmer. Besonders die Gruppe der 12- bis 17-jährigen Jungen macht hier auf sich aufmerksam: 86% essen entsprechend der Verzehrsempfehlungen zu viel Fleisch und Wurst. Der hohe Fleisch- und Wurstkonsum äußert sich auch an anderer Stelle negativ. Zwar liegen die mittleren Verzehrsmengen für Fette und Öle im grünen Bereich, aber die Menge der essentiellen ungesättigten Fettsäuren ist zu gering. Begünstigt wird dieser Umstand durch den eben genannten hohen Fleisch- und Wurstverzehr, da solche Lebensmittel in hohem Maße gesättigte Fettsäuren enthalten. Diese Tatsache erfordert höchste Aufmerksamkeit. Ebenso wie das dritte große Problem beim Lebensmittelverzehr von Kindern und Jugendlichen: Heranwachsende konsumieren in viel zu großen Mengen Süßwaren, Knabberartikel, Cerealienpezalitäten und Softdrinks. Bei vielen Kindern und Jugendlichen wird der empfohlene 10% Anteil an der Gesamtenergie überschritten. Teilweise wird sogar die dreifache Menge dessen zugeführt. Als letzte Komponente ist noch Fast Food zu erwähnen. Zwar setzt sich dies aus allen anderen Lebensmittelgruppen zusammen, doch wird es aufgrund seiner großen Beliebtheit bei Jugendlichen und deren höherem Außer-Haus-Verzehr als eigenständige Gruppe gelistet. 96% aller 12- bis 17-Jährigen essen mindestens einmal pro Woche Fast Food (vgl. Mensink et al. 2007b).

Im Allgemeinen lassen sich also die mit EsKiMo beobachteten Tendenzen mit den Ergebnissen aus dem KiGGS-Verzehrshäufigkeitsfragebogen an vielen Stellen bestätigen (vgl. Mensink et al. 2007a).

3.2.1.2 HBSC (Studienteil: Gesundheitsverhalten von Schülern in Berlin)

Neben KiGGS und dem darin enthaltenen EsKiMo gibt es noch weitere Studien, deren Ziel es ist, das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu erforschen. Das dient der allgemeinen Bestandsaufnahme, aber viel wichtiger ist dabei die Bedeutung für neue und verbesserte Ansätze in der Ernährungsbildung für Heranwachsende. Eine dieser Erhebungen ist die Studie „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“. Es handelt sich hierbei um eine weltweite Studie, die in verschiedenen europäischen Ländern, in Nordamerika und in Israel durchgeführt wird. Unterstützt und gefördert wird die Erhebung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die in den jeweiligen Teilnehmerstaaten mit Organisationen und Universitäten vor Ort zusammenarbeitet (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008). Seit 1982 wird die Studie in vierjährigen Abständen immer wieder durchgeführt. Deutschland ist seit 1994 dabei. Damals wurde die Erhebung nur in Nordrhein-Westfalen durchgeführt. Mittlerweile beteiligen sich außerdem Sachsen, Hessen, Berlin und Hamburg daran (vgl. Schmechtig & Hähne 2009). Die Zielsetzung der HBSC-Studie *„ist es, zu einem erweiterten Verständnis gesundheitsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen junger Menschen beizutragen und die Bedingungen ihrer Entwicklung zu untersuchen“* (Ravens-Sieberer et al. 2008, S. 1). Da es sich um eine internationale Studie handelt, ist es wichtig, die Vergleichbarkeit der verschiedenen Daten untereinander zu gewährleisten. Dafür wurde ein sogenannter Kernfragebogen entwickelt, der mit dem gleichen Forschungsdesign standardisiert wurde. Der Fragebogen beinhaltet *„soziodemografische und -ökonomische Angaben und Fragen zur subjektiven Gesundheit, zur körperlichen Aktivität, zur Ernährung und zum Körper selbstbild“* (Ravens-Sieberer et al. 2008, S. 4). Daneben finden sich Angaben zur schulischen Situation, zum Freizeitverhalten der Jugendlichen und zu Verletzungen und ihrem Risikoverhalten (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008).

Da Ergebnisse der Erhebung aus dem Jahr 2010 bisher nicht vorliegen, ist für die Bewertung des Gesundheitsverhaltens von Berliner Jugendlichen die HBSC-Studie von 2006 heranzuziehen. Damals haben 1.298 Schüler und Schülerinnen zwischen 10 und 15 Jahren teilgenommen (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008). Da die HBSC-Studie sehr weitreichend das Gesundheitsverhalten

und den Gesundheitszustand erforscht, eignet sie sich allerdings nur bedingt für eine Bewertung „*der gewöhnlichen Ernährung der Kinder und Jugendlichen*“ (Ravens-Sieberer 2008, S. 64). Wichtig ist sie für die Kinder- und Jugendprojekte der Berliner Tafel aber dahingehend, dass ein Teil davon explizit in Berlin durchgeführt wurde. Somit ermöglicht sie direkte Rückschlüsse auf Jugendliche in Berlin. Relevante Inhalte sind vor allem Mahlzeitenmuster und die Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittelgruppen (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008). Allen voran ist hier der Verzehr von Obst und Gemüse zu betrachten. Genau da konnte EsKiMo schließlich erhebliche Mängel feststellen. Bei der Berücksichtigung dieser Ergebnisse überrascht es auch nicht, was die HBSC-Studie ermitteln konnte. Nur 8% der befragten Kinder und Jugendlichen essen fünf Portionen Obst oder Gemüse am Tag, also entsprechend den Empfehlungen zu wenig pflanzliche Lebensmittel. Ähnliche Trends, die EsKiMo erkannt hat, zeigen sich auch bei den Süßwaren und Knabberartikeln sowie beim Verzehr von Fast Food.

Auch wenn die HBSC-Studie nicht ganz so umfangreiche Informationen zum Ernährungsverhalten bietet, finden sich trotzdem interessante Komponenten, die bei KiGGS/EsKiMo nicht so deutlich herauszulesen sind. Es handelt sich hierbei um die Mahlzeitenmuster der Teilnehmer. Im Besonderen wurden in diesem Teil das Frühstück, die Einnahme des Mittagessens und einer warmen Hauptmahlzeit betrachtet. Beim Frühstück ließ sich herausfinden, dass ein Viertel der Berliner Schüler und Schülerinnen an Schultagen kein Frühstück zu sich nehmen. Bei den verbleibenden 75% war immerhin festzustellen, dass 57,4% jeden Tag vor der Schule frühstücken. Auf den ersten Blick erfreulich ist die Feststellung, dass 73,5% ihr Mittagessen und 84,3% die warme Hauptmahlzeit zuhause essen. Allerdings gibt es hier keine genauen Daten darüber, was genau die Kinder und Jugendlichen zuhause essen, weshalb die Ernährungsqualität nur schwer bewertet werden kann (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008, Ravens-Sieberer & Thomas 2003).

Ein interessanter Aspekt bei der Konzeption von Ernährungsbildungsprogrammen für Heranwachsende, der bei der HBSC-Studie berücksichtigt wurde, ist Übergewicht. Um diese Daten zu erhalten, wurde anhand einer speziell für Heranwachsende entwickelten Berechnung der Body-Mass-Index (BMI) ermittelt. Entsprechend der berechneten Werte sind

80,6% der Kinder und Jugendlichen normalgewichtig. Als untergewichtig werden 9,9% eingestuft. Ähnlich ist der Wert bei den Übergewichtigen. Hier liegt die Zahl bei 9,5%, wobei 4,7% davon als adipös ermittelt worden sind. Unterschiede gibt es zwischen Mädchen und Jungen hinsichtlich der Selbsteinschätzung. Auch wenn der Unterschied kaum statistisch relevant ist, fällt auf, dass Mädchen sich häufiger als nicht übergewichtig oder adipös sehen (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008). *„Zusammenfassend ist festzustellen, dass sowohl Mahlzeitenmuster als auch Verzehrshäufigkeiten der Berliner Schüler/innen häufig nicht den Empfehlungen entsprechen“* (Ravens-Sieberer et al. 2008, S. 63).

Wie bereits beschrieben, lassen sich einige Gemeinsamkeiten zwischen der HBSC-Studie und KiGGS/EsKiMo entdecken. Allerdings gibt es auch durchaus unterschiedliche Ergebnisse. Bei den Softdrinks zum Beispiel liegen die Angaben relativ weit auseinander. *„KiGGS unterschied bei der Auswertung des Konsums dieser Getränke jedoch nicht zwischen stark zuckerhaltigen und kalorienreduzierten Softdrinks“* (Ravens-Sieberer et al. 2008, S. 63), was die Unterschiede nachvollziehbar macht. Grundsätzlich gilt aber zu berücksichtigen, dass für die beiden Studien verschiedene Erhebungsinstrumente angewendet wurden, was die Vergleichbarkeit der Ergebnisse generell natürlich limitiert (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2008).

3.2.2 Krankheits- und Gesundheitsmodelle

Ein wesentlicher Bestandteil von Public Health sind verschiedene Theorien über Krankheit und Gesundheit. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass es bisher keine allgemein gültigen Definitionen von Gesundheit und Krankheit gibt. Dennoch tauchen bei den aktuellsten Erklärungsversuchen zwei wichtige Positionspapiere der WHO als Leitlinien auf. Zum einen handelt es sich um die „Declaration of Alma-Ata on Primary Health Care“ von 1978, die sich wie am Namen zu erkennen ist mit primärer Gesundheitsversorgung auseinandersetzt (vgl. WHO 1978). Zum anderen ist es die „Ottawa Charter for Health Promotion“ von 1986. Dieses Folgedokument der „Alma-Ata-Erklärung“ wurde von der WHO als Ergebnis der „Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung“ herausgegeben. Inhalte der „Ottawa-Charta“ sind vor

allem Gesundheitsaufklärung, Gesundheitsbildung und -erziehung sowie Präventivmedizin. Besonders hoch ist der gesundheitspolitische Stellenwert der Charta, da sie eine Art gesundheitswissenschaftliches Grundsatzpapier darstellt. Sie begründet die Umorientierung weg von der Krankheitsverhütung hin zur Gesundheitsförderung (vgl. WHO 1986). Im Folgenden werden zwei Modelle betrachtet, die in den letzten Jahrzehnten am häufigsten zur Anwendung gekommen sind und auch wichtige Meilensteine für die Erklärungen der WHO zu Krankheit und Gesundheit darstellen.

3.2.2.1 Risikofaktorenmodell

Die Entwicklung des sogenannten Risikofaktorenmodells nach Schäfer ist eine Folge von Langzeituntersuchungen zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten. Diese chronisch-degenerativen Krankheiten stellen seit dem 20. Jahrhundert die große Herausforderung für die Medizin dar, da diese erfolgreich die Infektionskrankheiten in den Griff bekommen hat (vgl. Wolf 2003). Bei der Beobachtung von koronaren Herzkrankheiten fiel auf, dass an deren Entstehung maßgeblich zivilisationstypische Entwicklungen der Lebensstile und der Umweltbedingungen beteiligt sind. Außerdem wird bestimmten bereits bestehenden Erkrankungen eine große Rolle zugeschrieben. All diese Bedingungen wurden seitdem als Faktoren, die das Krankheitsrisiko erhöhen, betrachtet. Schäfer hat diese sogenannten Risikofaktoren in drei verschiedene Kategorien eingeteilt. Je nachdem ob es sich um primäre, sekundäre oder tertiäre Risikofaktoren handelt, sind diese *„in unterschiedlicher Gewichtung für die Erkrankung [...] verantwortlich“* (Wolf 2003, S. 12). Generell ist in allen drei Stufen eine Trennung in beeinflussbare und nicht beeinflussbare Faktoren möglich. Alter und Konstitution beispielsweise sind anders als Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung nicht willentlich zu beeinflussen (vgl. Jäger 2009).

Das Modell geht davon aus, dass sich die Berücksichtigung von Risikofaktoren positiv auf die Entstehung oder Behandlung von Krankheiten auswirkt (vgl. Wolf 2003). Als wirkungsvolle Maßnahme stellt sich hierfür die Prävention heraus. Dieser zuvorkommende Eingriff *„besteht aus Interventionen, die greifen sollen, bevor jemand ernsthaft erkrankt ist, oder aus*

Maßnahmen, die verhindern sollen, dass bestehendes Leiden sich verschlimmert“ (Klotter 2007, S. 169). Demnach werden drei Arten der Prävention unterschieden. Während es bei der primären Prävention um Krankheitsverhütung geht, beschäftigt sich die sekundäre mit der Krankheitsfrüherkennung. Die tertiäre Prävention schließlich zielt auf die Vermeidung der Verschlimmerung bestehender Krankheiten ab (vgl. Klotter 2007). Für die drei Formen der Prävention gibt es grundlegende Prinzipien, die die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Anwendung steigern. Neben unterschiedlichen Interventionsmethoden geht es vor allem darum, gute menschliche Beziehungen zu fördern, den soziokulturellen Rahmen zu berücksichtigen, Inhalte angemessen zu dosieren und eine Evaluation mit einzuschließen (vgl. Nation et al. 2003).

Durch seine Fokussierung auf einzelne Krankheiten und deren Entstehung wird das Risikofaktorenmodell als krankheitsbezogener Ansatz verstanden. Dies ermöglicht allerdings bloß eine einseitige Betrachtung des Gesundheitsbegriffes (vgl. Jäger 2009). Ein großes Problem des Modells ist und bleibt demnach, dass *„die alleinige Betrachtung von Risiken [...] zu Verunsicherung und Verängstigung führen“* (BEST 2006, S. 28) kann.

3.2.2.2 Salutogenese

Vom Risikofaktorenmodell ausgehend entwickelte der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren das Konzept der Salutogenese. Dieser Begriff bildet sich aus dem lateinischen Wort „Salus“ (Unverletztheit, Heil) und dem griechischen „Genese“ (Entstehung). Die Bezeichnung wurde von Antonovsky als Gegensatz zum Konzept der Pathogenese geprägt (vgl. Bengel, Strittmatter & Willmann 2001). Ein Ansatz der Pathogenese, die sich mit der Entstehung von Krankheiten beschäftigt, ist zum Beispiel das bereits beschriebene Risikofaktorenmodell. Bei der Salutogenese geht es dagegen um die Frage was Menschen gesund hält und nicht um die Erforschung wie Krankheiten entstehen (vgl. Antonovsky 1997). Das Ziel ist es, gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Faktoren zu generieren und zu fördern. Trotzdem übersieht das Konzept der Salutogenese aber nicht den Zustand von Krankheit. Vielmehr sieht es das Individuum meist

zwischen zwei Extrempunkten eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Salutogenese betrachtet Gesundheit nämlich als dynamischen Prozess, von weniger gesund oder krank hin zu mehr gesund oder krank und andersherum (vgl. Antonovsky 1997; Wegner 2003). Dies bestätigen auch Bengel et al., bei denen es heißt: *„Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen“* (Bengel, Strittmatter & Willmann 2001, S. 25).

Zentrale Bedeutung für das Modell der Salutogenese hat das sogenannte Kohärenzgefühl. Es wird angenommen, dass der Gesundheits- und Krankheitszustand des Individuums durch diesen individuellen, psychologischen Faktor beeinflussbar ist (vgl. Antonovsky 1997). Antonovsky versteht unter diesem „Sense of Coherence (SOC)“ die grundlegende Einstellung, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll wahrzunehmen. Dies beinhaltet auf das Individuum bezogen ein positives Selbstbild und eine sinnvolle Lebensgestaltung (vgl. Bengel, Strittmatter & Willmann 2001). *„Die individuellen Ausprägungen des SOC sollen ausschlaggebend dafür sein, mit welcher Gesundheit und wie lange jemand den Widrigkeiten des Lebens standhält“* (Klotter 2007, S. 158). Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei verschiedenen Komponenten zusammen. Neben dem Gefühl von Verstehbarkeit („sense of comprehensibility“) sind dies das Gefühl der Handhabbarkeit („sense of manageability“) und das der Sinnhaftigkeit („sense of meaningfulness“) (vgl. Bengel, Strittmatter & Willmann 2001; Wegner 2003). Antonovsky beschreibt den SOC folgendermaßen:

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

- 1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der Inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;*
- 2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;*
- 3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“*

(Antonovsky 1997, S. 36)

Nach Antonovskys Überzeugung bildet sich das Kohärenzgefühl in der Kindes- und Jugendphase aus. Ab circa 30 Jahren ist es dann so gut wie nicht mehr zu ändern. Aktuelle Forschungen konnten zwar nachweisen, dass sich der SOC maßgeblich in der Phase des Heranwachsens entwickelt, sich aber auch danach noch verändern lässt. Allerdings geschieht dies viel langsamer als in jüngeren Jahren (vgl. Bengel, Strittmatter & Willmann 2001).

Wie bedeutend das Kohärenzgefühl für die Entstehung von Gesundheit ist, zeigt sich in den folgenden Annahmen. Es wird von einem direkten Einfluss auf verschiedene Systeme des Körpers ausgegangen. Dazu zählen unter anderem das Zentralnervensystem, das Immunsystem und das Hormonsystem. Die Wirkung, die dem SOC zugeschrieben wird, ist die Einwirkung auf kognitive Prozesse, wenn es darum geht, Situationen als gefährlich oder ungefährlich einzustufen (vgl. Antonovsky 1993 und 1997). Ein zweiter wichtiger Nutzen des Kohärenzgefühls für die Salutogenese ergibt sich aus der Stärkung individueller Ressourcen. Wenn diese erfolgreich vom Individuum eingesetzt werden, kann sich die Anspannung durch Stressauslöser bedeutend reduzieren. Die so erreichte Spannungsreduktion *„wirkt damit indirekt auf die physiologischen Systeme der Stressverarbeitung“* (Bengel, Strittmatter & Willmann 2001, S. 37). Eine dritte Wirkungsweise liegt darin, dass Personen mit einem ausgeprägten Kohärenzgefühl sich eher für gesundheitsfördernde Maßnahmen entscheiden. Entsprechend dazu wird gesundheitsschädliches Verhalten eher vermieden (vgl. Antonovsky 1993). Ein gutes Beispiel für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ist eine gesunde Ernährung.

Salutogenetische Ansätze setzen zwar auch Prävention ein, die ja meist mit dem Risikofaktorenmodell in Verbindung gebracht wird, dennoch zählt zu den wichtigsten Maßnahmen der Salutogenese die Gesundheitsförderung (vgl. Wegner 2003). Hier *„geht es nicht nur wie bei der Prävention um die Vermeidung spezieller körperlicher Erkrankungen oder Risiken, sondern um die Erhaltung von Wohlbefinden und Gesundheit des ganzen Individuums“* (Klotter 2007, S. 180). Die Gesundheitsförderung besteht aus Maßnahmen, deren Ziel die Förderung und Stärkung der menschlichen Gesundheitsressourcen sind. Hierbei stehen nicht nur das Verhalten und die Kenntnisse des Individuums im Mittelpunkt. Auch der sozioökonomische Rahmen und die Umweltbedingungen werden zu berücksichtigen versucht. Bei

diesem ganzheitlichen Ansatz spielt auch immer mehr die Ernährungserziehung eine Rolle. *„Angesichts des allgemeinen öffentlichen Konsens, dass die Art der Ernährung wesentlich über Gesundheit und Krankheit entscheidet, gehören Maßnahmen der Ernährungserziehung zu den Elementen der Gesundheitsförderung“* (Rose & Sturzenhecker 2009, S. 12).

3.3 Pädagogik

Neben all den zahlreichen Fachrichtungen, die relevant für die Bildungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen auf dem Gebiet der Ernährung sind, ist es unverzichtbar alle Angebote auf pädagogischen Erkenntnissen aufzubauen. So bemüht der Einsatz von Akteuren der Ernährungsbildung auch ist, gilt es zu bedenken, dass ohne altersgerechte Aufarbeitung und Vorbereitung kein Konzept für Kinder und Jugendliche greifen kann. Damit Ernährungsbildungsprogramme nachhaltig wirken können, muss ein allgemeines Verständnis dafür vorhanden sein, wie und warum Heranwachsende lernen. Zentrale Inhalte sind hier die gängigen Lerntheorien, aber auch die Kenntnis über Erziehungsstile.

3.3.1 Lerntheorien

Obwohl das Lernen eines der am häufigsten wissenschaftlich erforschten Gebiete ist, lässt sich der Begriff nicht klar definieren (vgl. Göhlich & Zirfas 2007). Das Phänomen des Lernens ist ein komplexer Vorgang, der zahlreiche unterschiedliche Betrachtungsweisen hervorbringt. Eine grundlegende Übereinstimmung bei Definitionsversuchen besteht darin, dass es sich um eine Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrungen bestimmter Situationen handelt (vgl. Gudjons 2008). Lernen ist demnach ein *„Prozess, bei dem sich die Handlungen, das Denken und Empfinden des Lernenden verändern und ein verändertes Verhalten nach sich ziehen“* (Reuter 2005, S. 3). Es handelt sich also um einen dynamisch andauernden Vorgang, der theoretisch ein Leben lang stattfindet. Am effektivsten jedoch ist der Lernprozess während der Kindheit und im Jugendalter (vgl. Göhlich & Zirfas

2007; Siegler, De Loache & Eisenberg 2005). Bei der intensiven Erforschung des Lernens haben sich über die Jahre drei grundlegende Lerntheorien entwickelt. Zu den bis dato einflussreichsten Auffassungen des Lernens zählen der Behaviorismus, der Kognitivismus und der Konstruktivismus, die sich hauptsächlich durch ihre unterschiedliche Betrachtung des Lernenden differenzieren (vgl. Reuter 2005). Für die pädagogische Praxis sind sie von großer Bedeutung.

3.3.1.1 Behaviorismus

Der Behaviorismus ist eine der ältesten psychologischen Lernauffassungen überhaupt. Seit Anfang der 1920er Jahre gilt diese Lerntheorie als etabliert. Als wichtigste Vertreter gelten bis heute I. P. Pawlow mit seinem Konzept der „Verstärkung“ und B. F. Skinner mit der Theorie der „Konditionierung“. Der Behaviorismus betrachtet menschliches Verhalten als naturwissenschaftlich untersuchbar und erklärbar. Den Lernvorgang versucht er anhand von Reiz-Reaktions- oder (Re-)Aktions-Konsequenz-Ketten zu beschreiben (vgl. Göhlich & Zirfas 2007), stellt ihn also als Assoziationsbildung dar. Der Lernende wird als „Black Box“ angesehen und seine Rolle gilt als passiv. Das bedeutet, dass vom Lehrenden auf- bzw. vorbereitetes Wissen vermittelt wird, ohne jegliche Eigeninitiative des Lernenden. Den inneren Prozessen des Lernens wird im Behaviorismus keine Aufmerksamkeit geschenkt (vgl. ebd.).

Als probates Mittel eine erfolgreiche Wissenserweiterung zu erreichen, wird die bereits erwähnte Verstärkung und Konditionierung, erachtet: Eine Ausbildung und Förderung von Reiz-Reaktions-Abläufen, die verantwortlich für den Vorgang des Lernens sind (vgl. ebd.). Die andauernde Beobachtung in der Praxis und die Forschung auf dem Gebiet des Behaviorismus haben zu der Annahme geführt, dass sich auf dem Gebiet der Ernährungsbildung langfristig nicht die gewünschten Ziele erreichen lassen. Die behavioristische Lerntheorie eignet sich sehr gut zur Aneignung von reinem Faktenwissen. Obgleich dies sicher für allgemeine Grundlagen nützlich sein kann, so offenbart sich die große Schwäche des Behaviorismus in der passiven Betrachtung des Lernenden. Diese Passivität entspricht in keiner Weise aktuellen

entwicklungspsychologischen Erkenntnissen (vgl. Siegler, De Loache & Eisenberg 2005). Hier „*gibt es keinerlei Beachtung der (Selbst-) Reflexivität des Menschen, und es kommt auch nicht zu einer Förderung der Problemlösefähigkeit [...]*“ (Reuter 2005, S. 9). Dennoch offenbaren sich Aspekte, die durchaus einen sinnvollen Einsatz in der Ernährungsbildung rechtfertigen. Neben dem mehrfachen Wiederholen kleiner, bestimmter Wissenseinheiten zur Festigung von Inhalten bietet sich die positive Verstärkung besonders an, um den Lernenden zu motivieren (vgl. Göhlich & Zirfas 2007).

3.3.1.2 Kognitivismus

Die zweite wichtige Lerntheorie ist der sogenannte Kognitivismus. Zu den bedeutendsten Vertretern zählen bis heute J. Piaget, J.S. Bruner und A. Bandura, der besonders durch sein Modell des Imitationslernens bekannt geworden ist. Historisch werden kognitive Theorien als Gegenstück zum behavioristischen Ansatz betrachtet. Im Gegensatz zum Behaviorismus beschäftigt sich der Kognitivismus mit den inneren Prozessen beim Lernen. Der Teil, der also im Behaviorismus bewusst als „Black Box“ ausgeklammert wird, erfährt durch den kognitivistischen Ansatz besondere Aufmerksamkeit (vgl. Reuter 2005). Demnach steht der Mensch im Mittelpunkt und wird als Individuum angesehen, das bestimmte Reize aktiv wahrnimmt und verarbeitet. Dazu gehören interne Abläufe wie Verstehen, Erkennen, Denken, Vorstellen, Problemlösen oder Entscheiden, die dafür sorgen, dass der Mensch lernt.

Das Lernen an sich ist also vom Standpunkt des Kognitivismus aus „*ein aktiver Prozess der subjektiven Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung in kognitiven Strukturen*“ (ebd., S. 10). Lernen wird als zielgerichtet und systematisch angesehen. Wie genau läuft der Lernprozess also ab? Laut Jean Piaget sind zwei Begriffe beim Lernen von zentraler Bedeutung. Hierbei handelt es sich um die Assimilation und die Akkomodation (vgl. Piaget & Fatke 2003). Assimilation beschreibt in Piagets Theorie eine Einordnung und den Erklärungsversuch bestimmter Ereignisse im Kontext bekannter Schemata. Wahrgenommen wird demnach also bloß das, was in die bereits bekannten Strukturen des Individuums passt. Dem gegenüber steht die

Akkomodation, wobei ein bekanntes Schema durch weitere Erfahrungen angepasst wird. Neues wird so in bereits bestehende kognitive Strukturen eingefügt (vgl. Pulaski 1982). Die Schemata, die Piaget in seinem Werk immer wieder anspricht, erkennt er als organisierte Wissenskomplexe, welche typische Zusammenhänge der Realität darstellen (vgl. Piaget & Fatke 2003).

Neben den Theorien von Piaget hat besonders die Arbeit des kanadischen Psychologen Albert Bandura großen Einfluss auf die heutige Lehr- und Lernsituation. Sein Modell des sogenannten Imitationslernens, auch als „Sozialkognitive Lerntheorie“ bekannt, beschreibt Lernprozesse, die maßgeblich von Vorbildern bestimmt sind. Es konnte bewiesen werden, dass *„allein [...] die Beobachtung von Handlungsabläufen [...] genau jene neuronalen Netze beim Beobachter aktiviert, die auch aktiv wären, wenn er die Handlung selber vollziehen würde“* (Gudjons 2008, S. 216). Somit haben Bezugspersonen in ihrem Verhalten eine erhebliche Vorbildfunktion. Es besteht eine maßgebliche Bedeutung für das Essverhalten von Heranwachsenden, ob die Vorbilder den Themen Ernährung und Essen eine tragende oder untergeordnete Rolle beimessen (vgl. Dilfer, Kallert & Wieners 2009). Dennoch liegen laut Bandura zwischen der Wahrnehmung des Modells und der Verhaltensänderung des Beobachters zahlreiche kognitive Vorgänge (vgl. Gudjons 2008). Letztlich kommt es demnach nur zu einer Verhaltensänderung, wenn das beobachtete Verhalten einer anderen Person auch erfolgreich für das eigene Individuum ist (vgl. Dilfer, Kallert & Wieners 2009). Hier wird bereits deutlich, dass dem Lernenden eine weitaus aktivere Rolle zugestanden wird, als es beim Behaviorismus der Fall ist (vgl. Reuter 2005). Der Lernende wird dahingehend als aktiv betrachtet, dass neu zu erwerbendes Wissen intern verarbeitet und interpretiert wird. Die Ergebnisse dieser Prozesse werden schließlich mit vorhandenem Wissen vernetzt (vgl. Pulaski 1982). Auch dem Lehrenden kommt bei den kognitivistischen Modellen eine andere Rolle zu. Trotz des aktiven Lernenden wird der Lernprozess als von außen steuerbar beurteilt. Die Person, die das Wissen vermittelt, wird eher zum Tutor. Das bedeutet sie nimmt die Rolle eines Bereitstellers von Wissen ein (vgl. Reuter 2005). Dieses Wissen wird dem Lernenden im Kontext seines Vorwissens und seinen vorhandenen Kompetenzen dargeboten. Die Verknüpfung von Erkenntnis und Vorwissen

ermöglicht eine aktive und individuelle Auseinandersetzung mit dem Prozess des Lernens (vgl. Gudjons 2008; Reuter 2005).

3.3.1.3 Konstruktivismus

Als dritte bedeutende Lerntheorie hat sich Mitte des 20. Jahrhunderts der Konstruktivismus entwickelt. Auch hier zeichnet sich der für den Kognitivismus bedeutende Jean Piaget als maßgeblicher Wegbereiter aus. Daneben ist vor allem dem Schweizer Psychologen Hans Aebli ein großer Anteil an der Entstehung des Konstruktivismus zuzuschreiben. Da diese Lerntheorie sehr vielschichtig ist, sind viele unterschiedliche Strömungen mit verschiedenen Verfechtern entstanden. Am bekanntesten sind hier der pragmatische Konstruktivismus (J. Dewey, K. Reich), der soziale Konstruktivismus (L. Vygotsky), der radikale Konstruktivismus (E. von Glaserfeld, H. Maturana) und der gemäßigte Konstruktivismus nach P. Watzlawick (vgl. Göhlich & Zirfas 2007; Meixner 2009; Reuter 2005).

Allgemein ist unter Konstruktivismus ein Modell zu verstehen, das Lernen durch individuelle Konstruktionsprozesse gestaltet sieht. Diese Prozesse stehen unter dem Einfluss von kognitiven, sozialen und neuronalen Abläufen der einzelnen Person (vgl. Meixner 2009). Konstruktivistische Ansätze gehen davon aus, dass Wissen nicht von außen nach innen transportiert werden kann. Der Lernende erarbeitet in individuellem Lerntempo neues Wissen und erschafft sich so Stück für Stück seine eigene Welt (vgl. ebd.; Göhlich & Zirfas 2007). Ähnlich wie beim Kognitivismus wird der Wissenserwerb also als individueller Aufbauprozess betrachtet. Im Vergleich der drei großen Lerntheorien, ist der Lernende im Konstruktivismus mit Abstand am aktivsten (vgl. Reuter 2005). *„Von einem aktiven Prozess ist auszugehen, da erfolgreiches Lernen von Menschen auf intrinsische Motivation, Interesse und aktive Auseinandersetzung der Lernenden mit Lerngegenständen angewiesen ist“* (Göhlich & Zirfas 2007, S. 26). Das bedeutet auch, dass der Lehrende automatisch in eine andere Rolle rutscht. Wie bereits erwähnt, ist Lernen im Konstruktivismus nicht von außen steuerbar. Somit wird aus dem Lehrenden auch mehr eine Art Coach oder Moderator, der die Konstruktionsprozesse des Individuums anregen und unterstützen soll (vgl.

Meixner 2009). Es geht also nicht darum, dass vorstrukturierte Lerneinheiten zur Verfügung gestellt werden, sondern vielmehr darum Lerngelegenheiten in unterstützender Lernatmosphäre zu schaffen (vgl. Tschira 2005). Konstruktivistische Modelle erfreuen sich zunehmend großer Beliebtheit bei der Unterrichtsgestaltung und der Entwicklung neuer Konzepte der außerschulischen Bildung. Ein Hauptgrund ist die Förderung und Stärkung von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung des Individuums (vgl. Göhlich & Zirfas 2007). Wie wichtig dieses „Empowerment“ ist, zeigt sich im nächsten Abschnitt über Erziehungsstile in der Ernährungsbildung.

Zusammenfassend lässt sich über die drei großen lernpsychologischen Theorien des Behaviorismus, des Kognitivismus und des Konstruktivismus sagen, dass alle bis heute ihre Berechtigung haben. Jedes Modell hat seine Vor- aber auch seine Nachteile (vgl. Reuter 2005). Lernsituationen sind komplexe, vielschichtige Prozesse. Daher ist es schwer ein bestimmtes Modell grundsätzlich als optimalen Weg zur nachhaltigen Wissenserweiterung bzw. Verhaltensänderung anzusehen. Letztlich bietet sich daher ein ganzheitlicher Ansatz aus den verschiedenen Theorien an, der die individuelle Vielfältigkeit der Lernenden, aber auch die unterschiedlichen Lernsituationen und Inhalte berücksichtigt (vgl. Göhlich & Zirfas 2007; Gudjons 2008; Reuter 2005).

3.3.2 (Ess-) Erziehungsstrategien

In erster Linie findet die Erziehung von Kindern und Jugendlichen zuhause, im Kindergarten oder in der Schule statt. Es steht außer Frage, dass die Hauptverantwortung *„für die Rahmenbedingungen zur Ausbildung eines eigenverantwortlichen Umgangs mit dem eigenen Essverhalten“* dort liegt (Bartsch 2009, S. 101). Mittlerweile leisten aber auch zahlreiche Bildungsprojekte außerhalb dieser Orte einen Beitrag zur Erziehung von Heranwachsenden (vgl. Füllbrunn 2009; SenBJS & MBS 2004). Bei der Entwicklung und Realisierung solcher Angebote sollten daher auch immer die gängigen Erziehungsstile berücksichtigt werden. Unter Erziehungsstil wird *„eine kategoriale Kennzeichnung von Erziehungspraktiken und Gestaltungen von Erziehungsprozessen nach bestimmten Merkmalsfeldern“* (Sammel 2004, S. 3) verstanden. Auf der Basis von Erziehungsstilen wurden bisher zahlreiche

Strategien für die Praxis entwickelt. Dies gilt auch für den speziellen Bereich der Ernährungserziehung. Hierfür lassen sich fünf bedeutsame Erziehungsstrategien ausmachen (vgl. Schmidt 2009).

3.3.2.1 Kontrollierende/verpflichtende Strategien

Wenn es um das Thema Ernährung für Kinder und Jugendliche geht, verbinden die meisten Erwachsenen ihre Rolle in diesem komplexen System mit einer gewissen Kontrollfunktion. Ganz egal ob als Eltern oder als pädagogische Fachkräfte. Erwachsene neigen von Natur aus zur Kontrolle des kindlichen und jugendlichen Essverhaltens. Die eingesetzten Maßnahmen bestehen hauptsächlich aus Aufforderungen und Geboten für das Probieren oder Aufessen, was als verpflichtend und kontrollierend verstanden wird. Daneben finden sich auch Überredungs- und Verhandlungsversuche bezüglich diverser Essfaktoren wie zum Beispiel Speisewahl oder Menge (vgl. Schmidt 2009). In Momenten sehr ungünstiger Ernährung mag dieses Vorgehen gerechtfertigt sein. Allerdings wird dabei allzu oft ein wesentlicher Aspekt des Essens übersehen.

Jeder Mensch besitzt ein angeborenes Hunger-Sättigungs-Gefühl. *„Diese Selbstregulation [...] funktioniert bei Säuglingen noch am besten und nimmt mit zunehmenden Einflüssen von außen ab“* (Schmidt 2009, S. 82). Während beim Säugling noch primäre Bedürfnisse wie das Hungergefühl im Mittelpunkt stehen, treten mit zunehmendem Alter immer mehr sekundäre Bedürfnisse in den Vordergrund. Hierzu zählen äußere Reize aus der direkten Umwelt (vgl. Ellrott 2009). Durch kontrollierende Erziehungsstrategien versuchen Erwachsene eine ihren Vorstellungen entsprechende, gesunde Ernährungsweise für Heranwachsende sicherzustellen. Kurzfristig sind solche Strategien mitunter auch wirksam, aber auf lange Sicht sind sie eher als kontraproduktiv einzustufen. *„Ein Erziehungsziel [...]“* sollte nämlich immer sein, *„es Kindern zu ermöglichen ihre Bedürfnisse [...] eigenständig wahrzunehmen und angemessen einzuschätzen“* (Dilfer, Kallert & Wieners 2009, S. 212). Kontrollierende Erziehungsstrategien wirken hier auf Dauer gegensätzlich und unter Umständen kann dieser Zwang zu Abwehrreaktionen führen. Entwicklungspsychologisch betrachtet kooperieren Kinder von sich aus

gerne solange sie sich wertgeschätzt fühlen und ernst genommen werden (vgl. Siegler, De Loache & Eisenberg 2005). Es gilt also immer zu berücksichtigen, dass Zwang zu Gegenwehr und Ablehnung führen kann (vgl. Schmidt 2009).

3.3.2.2 Restriktive Strategien

Ähnlich wie bei den kontrollierenden Strategien verhält es sich bei restriktiven Ansätzen. Die Restriktion bestimmter Lebensmittel fördert gegenteilige Reaktion ebenso wie Zwangssituationen, wenn es um das Probieren oder Aufessen geht. Wird ein unerwünschtes Lebensmittel beschränkt, erhöht sich dadurch oft das Verlangen von Kindern und Jugendlichen auf dieses Lebensmittel (vgl. Ellrott 2009). Ebenso gilt, dass bei Stillung eines Bedürfnisses das Verlangen danach sinkt. Was aber nicht bedeuten soll, Heranwachsende mit „schlechten“ Lebensmitteln zu übersättigen, um damit den Wunsch danach zu beseitigen. Natürlich eignen sich bestimmte Lebensmittel, wie zum Beispiel Süßigkeiten, nicht in großen Mengen für eine ausgewogene Ernährung (vgl. Alexy, Clausen & Kersting 2009; DGE 2008). Genau an dieser Stelle suchen und finden restriktive Strategien ihre Berechtigung. Vor dem Hintergrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen wird ein restriktiver Erziehungscharakter demnach als *„riskante, aber im Bereich Süßigkeiten z.T. unumgängliche [...] Strategie“* angesehen (Schmidt 2009, S. 86).

3.3.2.3 Belohnungs-/Bestrafungsstrategien

Die so genannten Belohnungs- und Bestrafungsstrategien sind den kontrollierenden und verpflichtenden Ansätzen ähnlich in ihrer Herangehensweise. Erziehungspersonen versuchen dadurch gewünschte bzw. ungewünschte Lebensmittel attraktiv oder eben uninteressant für Heranwachsende zu machen (vgl. Schmidt 2009). Hierfür werden Belohnungen für ein gewünschtes Verhalten ausgelobt, oft gemeinsam mit einer Bestrafung bei nicht wünschenswertem Verhalten. Auch ohne die explizite Androhung einer Bestrafung ist die Wirkung so aufzufassen, da das Ausbleiben einer

Belohnung eine gewisse Form der Bestrafung darstellt (vgl. Siegler, De Loache & Eisenberg 2005). Diese Strategien versuchen also bewusst behavioristische Erkenntnisse der Konditionierung und Verstärkung zu nutzen.

Für Esserziehung durch Belohnung oder Bestrafung gilt dasselbe wie für die beiden bereits genannten Strategien: Sie ist „*kurzfristig wirksam, aber langfristig kontraproduktiv*“ (Schmidt 2009, S. 87). Teilweise ist es möglich Kinder und Jugendliche, mit der Belohnung vor Augen, in einer konkreten Essenssituation zum Essen zu bringen. Über langfristige Folgen solcher Maßnahmen sollte bei den Erziehungspersonen aber auch immer Klarheit bestehen (vgl. ebd.). Wesentlich ist hier die Bedeutung, die Nahrungsmittel bekommen, wenn sie als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden. Sie erhalten einen manipulativen Charakter, den Kinder und Jugendliche unter Umständen dann selbst einzusetzen versuchen (vgl. Juul 2002). Außerdem wird wünschenswertes Verhalten nicht alleine durch Belohnung oder Bestrafung erreicht, solange sich beim Esser keine positiven Erlebnisse einstellen. Finden diese nicht statt, endet spätestens mit der Aufgabe von Belohnung oder Bestrafung auch das gewünschte Verhalten (vgl. ebd.). Als dritte mögliche Langzeitfolge von Belohnungs- und Bestrafungsstrategien, besteht auch immer die Gefahr, ein völlig gegensätzliches Ergebnis zu erzielen. In der Wahrnehmung von Heranwachsenden kann nämlich ein belohnungswürdiges Lebensmittel auch ganz schnell negativ beurteilt werden, sonst müsste der Verzehr ja erst gar nicht belohnt werden. Im Gegenzug steigt oft automatisch die Vorliebe für die Belohnung (vgl. Schmidt 2009). Belohnungs- und/oder Bestrafungsstrategien sollten daher, wenn sie zum Einsatz kommen, immer gut überlegt sein.

3.3.2.4 Rationale Argumente

Der Einbezug rationaler Argumente ist zwar bisher kein eigenständiger Erziehungsstil, wird aber besonders vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion über gesunde Ernährung verstärkt eingesetzt. Über rationale Argumente „*versuchen Eltern (ebenso wie Mittlerkräfte der Ernährungsaufklärung) ihren Kindern „gesunde“ Lebensmittel nahe zu bringen*“ (Schmidt 2009, S. 87).

Da Schmidt den Begriff „gesund“ in Anführungszeichen verwendet, lässt dies bereits eine ungünstige Bezeichnung erahnen. Es steht außer Frage, dass bestimmte Lebensmittel eine gesundheitsfördernde Wirkung haben können. Es geht vielmehr um den Kontext in dem die Begriffe „gesund“ und „ungesund“ eingesetzt werden. Es handelt sich hierbei um die Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen. Umso jünger diese nämlich sind, desto weniger können sie die Begriffe nicht ihrer eigentlichen Bedeutung zuordnen. Sie werden eher andersherum interpretiert. Bereits der Ernährungsbericht der DGE von 1984 konnte diese Entwicklung ausmachen. Schon damals konnten Kinder zielsicher gesunde und ungesunde Lebensmittel trennen. Bei der Nachfrage welche der Lebensmittel sie mögen und welche sie nicht mögen, war das Ergebnis deutlich. Nahezu alle vorher als gesunde Lebensmittel erkannten Produkte landeten unter der Rubrik „mag ich nicht“. Ungesunde Lebensmittel waren auch damals schon beliebter unter Kindern als gesunde Produkte (vgl. Ellrott 2009). *„Das kognitive Wissen um sogenannte gesunde sowie ungesunde Produkte beeinflusst Vorlieben und Essverhalten bei Kindern also eher in gegenteiliger Hinsicht“* (ebd., S. 73). Hinzu kommen ungünstige Kontingenzverhältnisse. Damit sind die mitunter langen Zeiträume zwischen der Ermahnung bzw. Belehrung bei ungesunder Ernährungsweise auf der einen Seite und den negativen Folgen auf der anderen Seite, zu verstehen. Im Moment des Konsums tritt meist ein positives Gefühl ein, während gesundheitliche Beeinträchtigungen durch den Verzehr erst Jahre später auftreten können (vgl. ebd.). So bleibt der Gesundheitsbegriff für Kinder ambivalent, bis sie älter werden und die Dimension von Gesundheit auch unabhängig von Erkrankungen verstehen (vgl. Schmidt 2009). Was gesunde und ungesunde Lebensmittel betrifft, geht Ellrott sogar so weit zu behaupten, dass es diese streng genommen gar nicht gibt, *„da der Gesamtverzehr darüber entscheidet, ob die Kost gesundheitsfördernd ist oder ob es zu einer positiven Energiebilanz kommt. Das einzelne Lebensmittel kann somit nicht verantwortlich gemacht werden“* (Ellrott 2009, S. 72).

Wie lassen sich Heranwachsende dann also an eine gesundheitsfördernde Kost über einzelne Lebensmittel heranzuführen? Immerhin gelten rationale Argumente bei der Ernährungsbildung hier als ungeeignete Strategie. Eine Lösung für diese Misere liegt in der Vorbildfunktion, die Autoritäten auf Kinder und Jugendliche haben. Mit einer eigenen gesundheitsbezogenen Ernährung und

Argumenten zu Geschmack und Genuss, sowie gemeinsames Probieren können Eltern und pädagogische Fachkräfte viel mehr erreichen (vgl. Schmidt 2009).

3.3.2.5 Autoritative Strategien

Alle bisher besprochenen Erziehungsstrategien haben eine Sache gemeinsam: Sie versprechen zwar Erfolg, aber meist nur auf kurze Sicht bzw. im Moment der Anwendung. Langfristig betrachtet führen all diese Strategien aber eher selten zu dem gewünschten Erfolg, bewirken hin und wieder sogar das Gegenteil von dem was man eigentlich erreichen möchte (vgl. Schmidt 2009). Welche Möglichkeiten bieten sich also Eltern und pädagogischen Fachkräften, um die gesteckten Ziele in der (Ernährungs-) Erziehung zu erreichen? Bei der Beantwortung dieser Frage herrscht im Augenblick eine breite Übereinstimmung zwischen den zahlreichen Wissenschaftlern und Autoren, die sich mit der Thematik eingehend beschäftigt haben (vgl. ebd.). *„Die Lösung wird in einem autoritativen Erziehungsstil gesehen, wie er allgemein in der Pädagogik aktuell verfolgt wird“* (ebd., S. 88).

Der autoritative Erziehungsstil ist eine Erweiterung des autoritären Ansatzes. Ebenso wie dieser setzt eine autoritative Strategie auf klare Regeln. Der größte Unterschied liegt aber schon im Namen: Autoritativ bedeutet „wertschätzend“. Dieser Aspekt der Wertschätzung scheint autoritative Strategien aktuell so erfolgreich zu machen (vgl. Himmelseher 2009). In manchen Bereichen der Erziehung sind Regeln zur besseren Orientierung für Kinder und Jugendliche unumgänglich. Gepaart mit positiver Zuwendung und Wertschätzung des Heranwachsenden entstehen so vielversprechende Erziehungssituationen. Wie zuvor bereits angemerkt wurde sind Kinder von Natur aus kooperationswillig, wenn man sie ernst nimmt und ihnen vertraut (vgl. Juul 2002; Schmidt 2009). Ganz wichtig ist an dieser Stelle die Förderung und Stärkung der kindlichen und jugendlichen Autonomie und der Selbstbestimmung von Heranwachsenden. Diese Maßnahme des sogenannten Empowerment spielt eine zentrale Rolle in der aktuellen Ernährungserziehung (vgl. BEST 2006). Trotz der klar definierten Regeln, die im Übrigen auch mit den Heranwachsenden gemeinsam ausgearbeitet werden können, geht es ganz klar darum, Kinder und Jugendliche als gleichgestellte Personen anzunehmen,

sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken (vgl. Himmelseher 2009). Heranwachsenden muss zugetraut werden, dass sie sich selbst als „Experten in eigener Sache“ wahrnehmen (vgl. Schmidt 2009). Hierzu weiß auch Juul (2002) zu berichten, dass Kinder und Jugendliche, die ernst genommen werden mit ihren Bedürfnissen, ihre Energie nicht in Auseinandersetzungen mit Eltern oder Erziehungspersonal stecken müssen. Somit können sie beim Thema Essen viel besser auf ihre inneren Signale hören und sich damit auseinandersetzen (vgl. Juul 2002). Wichtig ist es bei alledem, dass Modelle der Ernährungserziehung entsprechend der gegenseitigen Wertschätzung partizipatorisch angelegt sind. Die Zielgruppe gestaltet selbst mit und ihre Rahmenbedingungen finden Berücksichtigung. Projekte, die so angelegt sind, führen zu besseren Ergebnissen, besonders auf der Verhaltensebene (vgl. Calderon 2001).

Alle genannten Erziehungsstrategien vergleichend, fällt die Wahl des im Ernährungsbereich bisher am wirksamsten Modells auf die autoritative Strategie. Auf lange Sicht scheint sie eine „*vermutlich zielführende Strategie*“ zu sein (Schmidt 2009, S. 89). Dilfer, Kallert und Wieners bringen dies in einem Artikel treffend auf den Punkt:

„Klarheit der Bezugspersonen, auch im Umgang mit Regeln und Grenzen, ist wichtig. Wenn Kinder Klarheit fühlen, nicht erleiden, gewinnen sie Orientierung. [...] Ein von Erwachsenen garantierter Rahmen ist notwendig. Doch Kinder als eigenständige Persönlichkeiten mit ihren verschiedenen Bedürfnissen und Neigungen ernst zu nehmen, verbietet Druck und Zwang beim Essen auszuüben, und erfordert, ihnen größtmögliche Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu ermöglichen. Denn was Kinder jetzt erleben, wird die Grundlage dafür sein, was sie später als Erwachsene weitergeben können“ (Dilfer, Kallert & Wieners 2009, S. 218).

3.4 Zwischenfazit: Konsequenzen für die Ernährungsbildungspraxis

Die Betrachtung des für die Ernährungsbildung relevanten, aktuellen Forschungsstandes hat gezeigt wie vielschichtig das Thema ist. Auch die hohe Anzahl der Veröffentlichungen dazu und die zahlreichen Projekte der Ernährungserziehung bei Heranwachsenden ergeben ein einheitliches Bild.

Nachhaltig gestaltete Modelle der Ernährungsbildung sind unvermeidlich, besonders im Kinder- und Jugendbereich. Dies wird auch von Ergebnissen zahlreicher Studien bestätigt, die ganz klar die Problematiken aufdecken, die Heranwachsende bezüglich ihres Ernährungsverhaltens haben. Genauso ganzheitlich wie die Ansätze in der Forschung sind, sollten auch Ernährungsbildungsprogramme gestaltet sein.

Die Ziele von Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche liegen klar auf der Hand. In erster Linie geht es darum ein Ernährungsverhalten zu realisieren, das eine ausreichende Energiezufuhr gewährleistet sowie wünschenswerte Mengen an Hauptnährstoffen, Vitaminen und Mineralien liefert (vgl. Alexy, Clausen & Kersting 2009). Hierbei ist es besonders wichtig, das bisher größte Problem der Ernährungsbildung zu erkennen und zu beseitigen. Zu lange hatte die Annahme bestanden, dass mit der Verbesserung von Ernährungswissen auch die Ernährung an sich besser wird. Heute besteht Sicherheit darüber, dass solche Ansätze nur dazu führen Wissen anzuhäufen, das in der Praxis aber selten verhaltenswirksam umzusetzen ist (vgl. BEST 2006; Ellrott 2009). Erschwerend kommt hinzu, dass Kinder und Jugendliche Koch- und Hausarbeiten meist nur noch aus einer Schmutzperspektive kennen. Sie verbinden damit also eher das Abwaschen und Müll entsorgen, als das Erlernen und Anwenden von küchenhandwerklichen Fähigkeiten (vgl. Rose & Schäfer 2009). Das Thema Ernährung im Allgemeinen muss also für Kinder und Jugendliche interessanter gestaltet werden. Dazu gehört vor allem, dass Ernährungsbildung wieder zielgruppenspezifischer wird, also auch die Rahmenbedingungen von kindlichem und jugendlichem Lernen und Erleben sowie alle Dimension der Ernährung berücksichtigt (vgl. BEST 2006; Klotter 2007; Methfessel 2009). Oberste Devise für Angebote der Ernährungsbildung sollte aber sein, eine Verknüpfung zwischen theoretischem Wissen und praktischer Handhabung zu schaffen. Methfessel schreibt hierzu folgerichtig: *„Damit Bildung die Handlungskompetenzen von Menschen erweitern und im Alltag fruchtbar werden kann, ist es erforderlich, dass Theorie und Praxis verbunden, d. h. auch die praktische Umsetzung im Alltag eingeübt wird“* (Methfessel 2009, S. 106). Moderne Bildungskonzepte versuchen mit ihren Ansätzen aber nicht nur an das Angebot von Schulen anzuknüpfen. Daneben tut sich eine weitere große Gelegenheit auf. *„Ernährungsbildung kann die familiäre Ess-Sozialisation ergänzen, aber ihr auch widersprechen. Auf jeden*

Fall sollte sie diese erweitern“ (ebd., S. 115). Wichtig ist, dass sich Akteure der Ernährungsbildung bewusst sind, ein kompetentes Zusatzangebot darzustellen, aber somit Familien und Schulen nicht von ihren Aufgaben entbinden.

4 Berliner Tafel

Selbstverständlich ist der Träger eines Bildungsangebotes mitunter die wichtigste Komponente innerhalb des Projektes. Somit findet die jeweilige Trägerschaft auch immer ihren Platz bei der Erstellung eines Konzepts. Der Grund, aus dem hier der Träger bereits vorab noch einmal gesondert vorgestellt wird, ist durch den Umstand gegeben, dass es sich um eine Organisation handelt, die sonst nicht für Bildungsprogramme im Kinder- und Jugendbereich bekannt ist. Auch wenn es möglicherweise vielen Tafel-Aktivisten bisher nicht bewusst klar ist, orientieren sich Tafeln mit ihrer Arbeit häufig am salutogenetischen Prinzip. Entsprechend Antonovskys Theorie kann die Berliner Tafel mit ihren Aktivitäten das Kohärenzgefühl des Individuums stärken und fördern. Die Arbeit von Tafeln kann, richtig umgesetzt, somit als „Coping-Strategie“ im Sinne der Salutogenese angesehen werden. Im Folgenden soll die Berliner Tafel etwas genauer vorgestellt werden.

4.1 Historie

Die Berliner Tafel ist die sowohl älteste als auch die größte von derzeit über 860 Lebensmitteltafeln in ganz Deutschland (vgl. Bundesverband Deutsche Tafel 2011). Gegründet wurde sie 1993, allerdings ist sie erst seit 1994 unter dem Namen Berliner Tafel e.V. tätig. Davor fungierten die ersten Mitarbeiterinnen als Teil der „Initiativgruppe Berliner Frauen e.V. (IBF)“ (vgl. Molling 2009). Damals wie heute spielt Sabine Werth eine tragende Rolle bei der Berliner Tafel. Sie hat nicht nur damals die Tafel als Mitglied der IBF mitbegründet, sondern ist auch bis heute die Vorstandsvorsitzende. 1995 war sie darüber hinaus mitverantwortlich für die Initiierung eines Dachverbandes für Tafeln, aus dem im Folgejahr 1996 der Bundesverband Deutsche Tafel e.V. hervor gegangen ist (vgl. Berliner Tafel 2011; Bundesverband Deutsche Tafel 2011). Was damals als Projekt von Frauen zur Umverteilung überschüssiger Nahrungsmittel an Obdachlose begonnen hat, ist mittlerweile zum geschlechterübergreifenden Projekt für Bedürftige allgemein geworden. Die Idee, so simpel wie schlüssig, überschüssige Lebensmittel vor dem Müll zu retten und an Menschen weiterzuverteilen, die keinen oder kaum Zugang zu

ausreichend Nahrungsmitteln haben, stammt aus den USA. Das Konzept wurde von der Organisation „City Harvest New York“ entwickelt (vgl. Molling 2009). Die Berliner Tafel ist ein wohltätiger eingetragener Verein, der sich allein durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Diese Spenden sind aber nicht nur finanzieller Natur, sondern beinhalten auch die so wichtigen Lebensmittelspenden oder Unterstützung bei der Anschaffung und Instandhaltung des Fuhrparks oder der Lager- und Büroräume. Besonders wichtig ist der Umstand, dass bei der Finanzierung vollständig auf öffentliche Gelder verzichtet wird. Um all die anfallenden Kosten trotzdem zu stemmen, wurde 2005 zusätzlich die Berliner-Tafel-Stiftung gegründet (vgl. Berliner Tafel 2011). Ein Jahr davor entstand neben der Versorgung zahlreicher sozialer Einrichtungen die Kooperation „LAIB und SEELE“ mit dem Rundfunk Berlin-Brandenburg (RBB) und der evangelischen Landeskirche, um bedürftige Menschen noch besser erreichen zu können. Im selben Jahr verstärkte die Berliner Tafel ihr Engagement im Kinder- und Jugendbereich mit der Eröffnung ihres ersten Kinder- und Jugendrestaurants „Fünf Jahreszeiten“ (vgl. Molling 2009). Während der 18 Jahre ihres Bestehens ist die Berliner Tafel also in allen Bereichen stetig gewachsen.

4.2 Aufbau und Organisation heute

Um das operative Geschäft am Laufen halten zu können, sind zahlreiche Helfer nötig. Eine Tatsache, die damals wie heute Bestand hat, ist, dass sich die Mitarbeiter der Berliner Tafel größtenteils aus ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern zusammensetzen. Dies sind etwa 600 Personen, dazu kommen etwa genauso viele ehrenamtliche Helfer des Projektes „LAIB und SEELE“ und circa „20 Straftäter im Rahmen des Arbeit-statt-Strafe-Programms sowie 50 MAE-Kräfte“ (Molling 2009, S. 188). Mittlerweile zählt auch etwa ein Dutzend Festangestellter zum Mitarbeiterkreis. All diese Menschen sind nötig, um die Hauptaufgabe der Berliner Tafel, die monatliche Umverteilung von bis zu 660 Tonnen noch genießbarer Lebensmittel, zu realisieren. Versorgt werden damit ungefähr 125.000 bedürftige Berlinerinnen und Berliner (vgl. Berliner Tafel 2011).

Aufgebaut ist die Berliner Tafel aus drei Säulen. Die erste bildet das Kerngeschäft, das seit dem Beginn 1993 läuft. Hierbei handelt es sich um die Unterstützung von über 350 sozialen Einrichtungen im Berliner Stadtgebiet. Dazu zählen neben Obdachlosenunterkünften auch Suppenküchen, Wärmestuben, Frauenhäuser und Kinderheime. Diese bekommen Lebensmittel geliefert oder können diese selbst vor Ort im Lager der Berliner Tafel abholen. Die zweite Säule ist das bereits angesprochene „LAIB und SEELE“-Kooperationsprojekt. Um den Zugang zu den gesammelten und umzuverteilenden Lebensmitteln zu verbessern, hat sich diese Kooperation konstituiert. Die Vorgehensweise ist, die Lebensmittel über 44 Ausgabestellen in Kirchengemeinden an weitere Bedürftige zu verteilen. Somit konnte ein relativ flächendeckendes Verteilernetz im großflächigen Berliner Stadtgebiet geschaffen werden. Einmal pro Woche können bedürftige Menschen dort gegen das geringe Entgelt von einem Euro Lebensmittel abholen. Um Mehrfachabholungen zu vermeiden, gibt es für die verschiedenen Postleitzahlenbereiche in Berlin auch die jeweilige Ausgabestelle. Die dritte Säule der Berliner Tafel bildet seit 2004 die Kinder- und Jugendabteilung. Der Startschuss dafür war das bereits genannte Kinder- und Jugendrestaurant „Fünf Jahreszeiten“. Auch wenn dieses Anfang 2011 wieder schließen musste, wächst besonders diese dritte Säule dauerhaft. Die Berliner Tafel organisiert neben einem anderen eigenen Restaurant für Kinder und Jugendliche das „Talmarant“, ein Frühstücksbeutelangebot für Berliner Schulen, und unterstützt verschiedene Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen für Heranwachsende mit Lebensmittelspenden. Besonders wichtig bei der Arbeit auf diesem Gebiet ist der gravierende Unterschied zu den anderen beiden Säulen was Bedürftigkeit angeht. Oberstes Gebot der Berliner Tafel bei ihrer Aktivität im Kinder- und Jugendbereich ist, dass die verschiedenen Projekte ein Angebot für alle Heranwachsenden sind. Mit der Arbeit soll also keine Stigmatisierung von Kindern und Jugendlichen stattfinden. Dieser Ansatz zeigt sich besonders beim neusten Projekt. Bei KIMBA (KinderImbissAktiv) geht es in erster Linie darum, Heranwachsende unabhängig ihres sozio-ökonomischen Hintergrundes an ein verantwortungsbewusstes und selbstbestimmtes Leben heranzuführen, was deren Ernährung betrifft. Im Anbetracht des verbesserungswürdigen Ernährungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen leistet die Berliner Tafel mit diesem Angebot einen nicht unwichtigen Bildungsbeitrag. Zentrale Inhalte

des Projektes sind Kochkurse für Heranwachsende, deren Ansatzpunkt die Verbesserung der Ernährungskompetenz junger Menschen unter nachhaltigen Gesichtspunkten ist (vgl. Berliner Tafel 2011).

Obwohl sich die Kinder- und Jugendabteilung in der Betrachtung der Bedürftigkeit von dem Rest der Tafel unterscheidet, gibt es eine große Gemeinsamkeit. Jegliche Arbeit, die die Berliner Tafel leistet, ist einzig und allein als Zusatzversorgung/-beitrag zu bestehenden Leistungen und Bildungsangeboten zu verstehen. Weder sollen staatliche Versorgungsstellen noch Familien oder Bildungseinrichtungen von ihrer Verantwortung entbunden werden. Die Aktivität der Berliner Tafel ist demnach ein rein unterstützendes Angebot. Auch wenn die Herangehensweisen sich in bestimmten Bereichen unterscheiden, kann allen drei Säulen der Berliner Tafel ein Handeln im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zugeschrieben werden (vgl. Berliner Tafel 2011). Wie diese Mitarbeit an einer nachhaltigen Entwicklung aussehen kann, beschreibt im folgenden Kapitel die Konzeptentwicklung und Realisierung des KIMBAmobil.

5 Das Konzept des KIMBAmobil der Berliner Tafel

Das hier vorliegende Konzept orientiert sich hauptsächlich an den „9 W's der Konzeptentwicklung“. Als Grundlage dient das Modell nach P. Graf und M. Sprengler (vgl. Graf & Sprengler 2004). Hierbei wurde einzig die Reihenfolge der einzelnen Punkte geändert. Umschlossen wird das Konzept von einer Einleitung und einem Praxisbeispiel am Ende. Das gesamte Konzept berücksichtigt die aktuellsten Erkenntnisse der Forschung bezüglich Bildung im Kontext von Ernährungswissenschaft, Public Health und Pädagogik (siehe 3 Aktueller Forschungsstand).

5.1 Wer ist KIMBA

Das KIMBAmobil ist ein Angebot der Kinder- und Jugendabteilung der Berliner Tafel. Seit ihrem Beginn vor 18 Jahren besteht die Tafel in Berlin als gemeinnützige Organisation. Durch den Verzicht auf öffentliche Gelder erfolgt die Finanzierung des eingetragenen Vereins über Mitgliedsbeiträge, Spendengelder und die tafeleigene Stiftung. Das Hauptgeschäft der Tafel besteht aus der Einsammlung noch genießbarer Lebensmittel, die vom Handel oder von Herstellern aus verschiedenen Gründen nicht verkauft worden sind, um diese dann an soziale Einrichtungen und bedürftige Menschen im Berliner Stadtgebiet umzuverteilen (siehe 4 Berliner Tafel).

Der Kinder- und Jugendbereich, als direkter Anbieter des gesamten KIMBA-Projektes, besteht seit 2004 als eigene Abteilung innerhalb der Berliner Tafel. Obgleich die Kinder- und Jugendabteilung aus mehreren Komponenten und mehrheitlich ehrenamtlichen Mitarbeitern besteht, lassen sich dem KIMBA-Projekt drei feste Mitarbeiter zuordnen.

5.2 Konkreter Bedarf

Die Aussagen über die Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland klingen besorgniserregend. Ganz egal ob es sich hierbei um die Nährstoffzusammensetzung, die Mahlzeitenmuster oder um ernährungsmitbedingte Erkrankungen handelt, scheint sich große Sorge um die Heranwachsenden breit zu machen. Dass viele der Behauptungen von Seiten der Eltern, Pädagogen oder Wissenschaftler einen wahren Hintergrund haben, ist unbestritten. Einzig und allein die Art und Weise, wie die Aufklärung bezüglich schlechter Ernährung bei Kindern und Jugendlichen stattfindet, mutet bei genauerer Betrachtung der Problematik vereinzelt etwas zu panisch an. Es steht außer Frage, dass die Ernährung vieler Heranwachsender nicht als optimal betrachtet werden kann. Dennoch sollten einzelne Aspekte nicht übertrieben dargestellt werden, da diese Verzerrung der eigentlichen Situation eine nachhaltige Ernährungsbildung eher behindert als fördert. Solche Herangehensweisen verunsichern oft nicht nur die Adressaten von Bildungsprogrammen sondern auch deren Eltern, die sich im Wirrwarr der Ernährungstipps dann gänzlich überfordert fühlen. Auf Seiten der Anbieter von Ernährungsbildung führt die Hysterie schnell zu einem gewissen Handlungsdruck, der letztlich leicht zu Aktionismus führen kann.

Was sind denn aber nun die realen Probleme kindlicher und jugendlicher Ernährung? Wie bereits gesagt, ganz ohne Basis sind viele Aussagen zur Thematik nicht. Bezüglich der Nährstoffversorgung gibt es tatsächlich defizitäre Situationen bei Kindern und Jugendlichen, wie die Studien KiGGS und EsKiMo sowie HBSC gezeigt haben (siehe 3.2.1 Gesundheitsberichtserstattung). Anhand der Ergebnisse war eine Unterversorgung bei den Vitaminen D, E und Folat festzustellen. Bei den Mineralstoffen sind hier mangelndes Kalzium und Eisen (häufig bei Mädchen) zu nennen. Ansonsten liegen die Werte für die anderen Vitamine und Mineralstoffe im Normalbereich. Etwas zu kurz kommen aber die Ballaststoffe in der Ernährung Heranwachsender. Das hängt oft mit einem nicht ganz optimalen Verteilungsmuster der Kohlenhydrate zusammen: zu viele Einfachzucker und zu wenig komplexe Kohlenhydrate. Ähnlich ist die Symptomatik bei den Fetten. Ungünstige Verteilungsmuster gibt es bezüglich gesättigter (zu viel) und ungesättigter (zu wenig) Fettsäuren. Diese Tatsachen

lassen zweifelsfrei auf einen zu hohen Verzehr tierischer Produkte schließen, wobei der Konsum pflanzlicher Lebensmittel entsprechend zu niedrig ist. Trotzdem wird die Energiezufuhr nur von wenigen Heranwachsenden über- bzw. unterschritten. Zwar leiden in Deutschland immer noch zwischen 10 und 15% der Kinder und Jugendlichen an Übergewicht, was natürlich Aktivitäten in diesem Bereich erfordert, aber es besteht kein Grund ein Schreckensszenario über zu viele dicke Kinder zu generieren. Bei einzelnen Lebensmittelgruppen, die zu oft verzehrt werden, konnten besonders Süßwaren und Fastfood ausgemacht werden. Bei den Mahlzeitenmustern ist ebenso ein hoher Außer-Haus-Konsum bei den Jugendlichen auffallend, wie die Tatsache, dass immer noch etwa ein Viertel aller Kinder nicht ausreichend frühstückt.

Das große Problem, das zahlreichen Ansätzen der Ernährungsbildung immer noch entgegensteht, ist die Annahme, dass allein die Vermittlung von Ernährungswissen erfolgversprechend ist. Umgangen werden kann dieses Hindernis einzig und allein durch eine Verknüpfung von Theorie und Praxis (siehe 3.4 Zwischenfazit: Konsequenzen für die Ernährungsbildungspraxis).

5.3 Zielgruppe

Wie der vorhergegangene Abschnitt über die zu behandelnde Problematik bereits aufgezeigt hat, richtet sich das Angebot des KIMBAmobil an Kinder und Jugendliche. Da die Arbeit auf praktischen Ansätzen basiert (siehe 5.5 Angebot; 5.8 Vorgehensweise), ist es nötig, die Zielgruppe über eine bestimmte Altersspanne genau zu definieren. Somit kann eine altersgerechte Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen gewährleistet werden. Das Angebot richtet sich an 6- bis 16-Jährige aus dem gesamten Berliner Stadtgebiet. Sowohl die gesamte Kinder- und Jugendabteilung, als auch das darin integrierte KIMBA-Projekt definieren sich so, dass die angebotenen Leistungen für alle Kinder und Jugendlichen in Berlin zur Verfügung stehen. Da die Tafeln sonst eher dafür bekannt sind, bedürftige Menschen zu unterstützen, ist der Umstand eines Angebotes für alle Heranwachsenden von großer Bedeutung (siehe 4.2 Aufbau und Organisation heute). Völlig unabhängig vom sozioökonomischen, soziokulturellen, religiösen oder ethnischen Hintergrund sind alle Personen zwischen 6 und 16 Jahren, egal

welchen Geschlechts, willkommen. Oberstes Gebot der Kinder- und Jugendabteilung ist und bleibt es also, eine Stigmatisierung von Heranwachsenden zu vermeiden.

5.4 Ziele

Die Ziele, die durch das Angebot des KIMBAmobil erreicht werden sollen, decken sich mit den Zielen des gesamten KIMBA-Projektes. Sie lassen sich in zwei unterschiedliche Gruppen aufteilen. Zum einen sind dies die Wirkungsziele, welche sich auf die Adressaten des Ernährungsbildungsprogramms der Berliner Tafel beziehen. Zum anderen sind es die Handlungsziele □ jene Ziele, die die eigentliche Realisierung betreffen (vgl. Sturzenhecker & Deinet 2009).

Wirkungsziele

Die Kinder und Jugendlichen sind in der Lage, ihre Ernährungskompetenz zu erweitern. Sie sind fähig, selbstständig und eigenverantwortlich

- Lebensmittel nach ihrer Herkunft und ihrem gesundheitlichem Aspekt einzuteilen,
- aus frischen Zutaten, kleine der Zielgruppe angepasste Speisen zuzubereiten, das heißt, sie kennen die gängigen Verarbeitungsweisen und die dafür nötigen Arbeitsgeräte und
- die Natürlichkeit von Lebensmitteln über den Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn zu erfahren.

Die Kinder und Jugendlichen sind in der Lage, bereits bestehendes, theoretisches Wissen, z.B. über gesunde Ernährung praktisch zu nutzen und auszubauen.

Die Kinder und Jugendlichen nehmen die körpereigenen Signale wie Hunger und Sättigung bewusst wahr und berücksichtigen diese auch im Alltag. Sie verstehen sich als Experten in eigener Sache und setzen sich reflektiert mit Tipps und Empfehlungen zur Ernährung auseinander.

Die Kinder und Jugendlichen stärken ihre sozialen und kulturellen Kompetenzen, das heißt, sie sind in der Lage

- im Team miteinander zu kommunizieren und gemeinsam zu agieren,
- ihre eigenen Stärken und Schwächen, sowie die der anderen Gruppenmitglieder zu erkennen, sie zu akzeptieren, sie zu nutzen und voneinander bzw. miteinander zu lernen und davon zu profitieren,
- sich (selbst-)bewusst und kreativ in den Gruppenprozess einzubringen und
- Tisch- und Esskultur zu erfahren und anzuwenden.

Handlungsziele

KIMBA schafft eine Atmosphäre, die es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, selbstständig ihre Ernährungskompetenz zu erweitern.

KIMBA schafft einen Raum, der den Kindern und Jugendlichen aufzeigt, dass Ernährung Spaß machen kann und es kinderleicht ist, aus einfachen und natürlichen Zutaten ein gut schmeckendes Gericht zuzubereiten.

Die KIMBA-Mitarbeiter stehen als kompetente Anleiter bzw. Ansprechpartner zur Verfügung. Sie beraten, leiten, beobachten, unterstützen die Kinder und Jugendlichen in ihrem Tun und Handeln und geben Hilfe zur Selbsthilfe

KIMBA leistet einen Beitrag zur Selbstständigkeit von Kindern und Jugendlichen.

KIMBA engagiert sich für eine bessere Gesellschaft durch ein Bildungsangebot, jenseits der Versorgung von Bedürftigen.

KIMBA intensiviert die Aktivität der Berliner Tafel im Kinder- und Jugendbereich, stellt aber nach wie vor ein Zusatzangebot dar. Das Angebot entbindet andere Bildungseinrichtungen sowie die Eltern nicht von ihrer Verantwortung.

KIMBA motiviert Eltern, Bildungseinrichtungen und staatliche Stellen Verantwortung für eine nachhaltige Ernährungsbildung von Heranwachsenden zu übernehmen.

5.5 Angebot

Als Zusatz zur schulischen und häuslichen Ernährungsbildung besteht der Hauptteil des Angebotes aus einem Kochkurs. Dieser Kurs umfasst eine Zeitspanne von 90 Minuten, die auch Vor- sowie Nachbereitung beinhaltet. Für ein zielgruppenspezifisches Arbeiten sind die Einheiten altersgerecht angelegt und erfordern eine aktive Beteiligung der Teilnehmer. Um eine Anknüpfung an die schulische Ernährungsbildung zu schaffen, werden die aktuellen Lehrpläne für Berlin, speziell im Unterrichtsfach Sachkunde, berücksichtigt. Um eine Alternative zu der unter Kindern und Jugendlichen weit verbreiteten Vorliebe für Fleischgerichte aufzuzeigen, werden im KIMBAmobil rein vegetarische Speisen zubereitet.

5.6 Ort der Durchführung

Wie am Namen bereits zu erkennen ist, handelt es sich um ein mobiles Angebot. Dieser Umstand erfordert daher mehr als eine gewöhnliche Küche. Für die Umsetzung der Idee konnte die Berliner Tafel einen alten Doppeldeckerbus der Berliner Verkehrsbetriebe erwerben. Durch die große Unterstützung zahlreicher Unternehmen und Privatpersonen ist es gelungen, den Bus in eine fahrende, modern ausgestattete Küche umzubauen (siehe 5.9 Benötigte Mittel). Dabei wurde besonders darauf geachtet, die ursprüngliche Ausstattung des Busses soweit wie möglich in das Konzept der mobilen Küche zu integrieren. Anstelle der Fahrkartenentwerter wurden zum Beispiel Seifenspender eingebaut, die in ihrem Aussehen an die alten Entwerter erinnern. Außerdem wurde das Design der Hinweisschilder und Aufkleber übernommen und mit ernährungs- und küchentypischen Inhalten umgesetzt (siehe Anhang 1: KIMBAmobil Designs). Der außergewöhnliche Ort der Durchführung führt in den meisten Fällen zu positiven Assoziationen bei den

Teilnehmern mit dem neu erlernten Praxiswissen (siehe 3.1.2 Ernährungspsychologie; 3.3.1.1 Behaviorismus). Das KIMBAmobil entspricht allen aktuellen Anforderungen des Arbeitsschutzes, der Lebensmittelhygiene und des Straßenverkehrsrechts.

5.7 Vorgehensweise

Wie den Zielen des KIMBAmobil zu entnehmen ist, liegt der Fokus des Projektes ganz klar auf der Förderung und Stärkung der Ernährungskompetenz von Kindern und Jugendlichen (siehe 5.4 Ziele). Die wirksamste Methode um dies zu realisieren, ist die Unterstützung einer selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Entwicklung von Heranwachsenden (siehe 3.3.1.3 Konstruktivismus; 3.3.2.5 Autoritative Strategien). Eine Möglichkeit dieses sogenannten Empowerment ist es, die Kursteilnehmer so früh wie möglich einzubeziehen. Dies geschieht bereits, wenn die Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit erhalten, das zu kochende Gericht im Voraus selbst auszuwählen (siehe Anhang 4: Formular zur Rezeptauswahl). Im darauffolgenden Kochkurs werden die Teilnehmer ermutigt nach Möglichkeit alle Arbeitsschritte selbstständig durchzuführen. So wird den Kindern und Jugendlichen von Anfang an viel Vertrauen und Anerkennung entgegengebracht, was ihre Kooperationsbereitschaft steigert (siehe 3.3.2.5 Autoritative Strategien). Selbstverständlich muss ein Arbeiten in der Küche aufgrund des Verletzungsrisikos (Messer, heißes Wasser oder Öl) mit klaren Regeln verbunden sein (siehe Anhang 5: Küchenregeln). Diese Vorgaben helfen Heranwachsenden auch, sich auf einem mitunter neuem und unbekanntem Terrain zu orientieren (siehe 3.3.1 Lerntheorien; 3.3.2 (Ess-) Erziehungsstrategien). Damit die Teilnehmer auch selbstständig arbeiten können, werden nicht nur die Küchenregeln besprochen, sondern auch die Zutaten und die notwendigen Arbeitsschritte. Diese werden zu Beginn und bei Bedarf während des Kurses von den Anleitern vorgeführt, da Lernen besonders bei Kindern mit Beobachtung und Nachahmung verbunden ist (siehe 3.3.1.2 Kognitivismus).

Um schnell eine Basis des gegenseitigen Vertrauens zwischen Kochgruppe und Anleitern zu schaffen, werden die Teilnehmer von einer ihnen bekannten Bezugsperson begleitet. Darüber hinaus sprechen sich alle

anwesenden Personen mit dem Vornamen an. Aus dieser offenen und vertrauensfördernden Lehrsituation heraus ergibt sich eine Atmosphäre, in der die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nachhaltig gefördert wird. Durch das selbstständige Zubereiten und das gemeinsame Essen werden neue oder nicht so beliebte Lebensmittel auch eher probiert, und es findet eine Auseinandersetzung mit gesunden Ernährungsweisen und Esskultur statt. Sollte aber gerade das Probieren für bestimmte Kinder und Jugendliche ein Problem sein, da sie es partout nicht möchten, ist dies zu respektieren. Denn Druck auszuüben und somit eine Zwangssituation zu erzeugen ist absolut kontraproduktiv (siehe 3.3.2 (Ess-) Erziehungsstrategien). Gleiches gilt hier auch für das Aufessen. Es ist viel wichtiger, das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl von Heranwachsenden zu schulen, als eventuelle Reste auf dem Teller mit negativen Folgen zu ahnden. Es entspricht viel mehr einer nachhaltigen Entwicklung, die Kinder und Jugendlichen vor dem Essen zu sensibilisieren, welche Folgen eine zu große Essensmenge auf dem Teller haben kann. Damit die Kochkurse auch im Nachhinein positiv in Erinnerung bleiben, wird bei KIMBA auch stets versucht den Genuss-Aspekt miteinzubeziehen (siehe 3.1.2 Ernährungspsychologie).

5.8 Personal

Um das oben beschriebene Angebot realisieren zu können, bedarf es verschiedener Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ähnlich wie bei den anderen Tätigkeitsfeldern der Berliner Tafel werden auch beim KIMBAmobil zahlreiche ehrenamtliche Kräfte sowie Praktikantinnen und Praktikanten eingesetzt. Aufgrund der hohen Verantwortung und Anforderungen bei Bildungsprogrammen (siehe 3.3 Pädagogik) ist es unumgänglich, auch festes Personal mit entsprechendem Fachwissen und Erfahrung einzusetzen. Die Koordination wird von einer Projektleiterin durchgeführt, die von einer weiteren festen Kraft unterstützt wird. Neben der Bearbeitung von Anfragen, Terminplanung, Fundraising und Sponsorenbetreuung zählt zu den Aufgaben der Projektleitung auch die inhaltliche Ausarbeitung des Gesamtangebots. Für die Angebotsentwicklung und speziell für die praktische Umsetzung beschäftigt die Berliner Tafel einen zusätzlichen Mitarbeiter mit

ernährungswissenschaftlicher Ausbildung. Um darüber hinaus den Ansprüchen an Bildungsprogramme zu entsprechen, wird bei der Zusammenstellung des Praxis-Teams darauf geachtet, dass eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Bildungs- und Erziehungssituationen vorhanden ist. Dies gilt in gleichem Maße für den Umgang mit Lebensmitteln, Küchen- und Arbeitsgeräten.

Um den Betrieb des KIMBAmobil zu gewährleisten, ist KIMBA in das logistische System der Berliner Tafel integriert. Neben Lagerkräften für die Bereitstellung der Lebensmittel kann hin und wieder auch auf einen Busfahrer zurückgegriffen werden.

5.9 Benötigte Mittel

Damit ein ehemaliger Linienbus zu einer mobilen Küche umgebaut werden kann, um dort Kochkurse anbieten zu können, bedarf es zahlreicher Mittel. In der nachfolgenden Tabelle sind sowohl die benötigten Mittel als auch die Unternehmen und Privatpersonen, die diese Dinge bereitstellen, aufgelistet.

Tabelle 4: Benötigte Mittel für KIMBAmobil

<u>benötigtes Mittel</u>	<u>Bereitstellung durch</u>
Doppeldeckerbus	Berliner Verkehrsbetriebe
Küche inklusive Einbaugeräte	Möbelhaus und Gastronomieausstatter
Kochgeschirr (u.a. Töpfe und Pfannen)	Gastronomieausstatter und diverse Privatspender
Koch- und Zubereitungsutensilien (u.a. Messer, Schneidebretter, Kochlöffel, Pfannenwender)	Diverse Fachgeschäfte und Privatspender
Lebensmittel	Berliner Tafel
Sonstiges Zubehör (u.a. Kochschürzen, Reinigungs- und Desinfektionsutensilien)	Reinigungsunternehmen und diverse Privatspender

Küchengeräte (u.a. Entsafter, Pürrierstab, Eieruhren, Waage)	Diverse Fachgeschäfte und Privatspender
Kraftstoff	Diverse Unternehmen über Finanzspenden
Strom und Wasser	Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen
Sicherheitstechnische Ausstattung (u.a. Feuerlöscher, Löschdecken, Erste-Hilfe-Ausrüstung)	Brandschutzunternehmen, Privatpersonen, Erste-Hilfe-Ausstatter
Geldspenden zur Deckung der Betriebskosten	Diverse Unternehmen und Privatspender

6 Evaluation KIMBAmobil

6.1 Praxisbeispiel

Für ein besseres Verständnis des Angebotes wird hier ein Kochkurs im KIMBAmobil entlang des vorgegebenen Rahmenzeitplans dargestellt.

Tabelle 5: Zeitplan KIMBA-Kochkurs (Berliner Tafel 2010)

Gesamtzeit: 90 Minuten pro Kochkurs			
Dauer	Tätigkeit	Personen	Anmerkungen
15 min	<p><u>Einführung</u></p> <p>Begrüßungsrunde</p> <p>Grundsätzliches zur Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln (Händewaschen!!!, Sauberkeit am Arbeitsplatz, ...)</p> <p>Wichtige Hinweise zur Sicherheit beim Vorbereiten und Kochen (Messer, heißes Wasser/Fett, ...)</p> <p>Besprechung des Rezeptes mit Erklärungen zu den Zutaten und deren Verarbeitung</p>	Koch	Hier ist es wichtig die Kinder bereits mit einzubinden; z.B. nach bereits Bekanntem fragen
45 min	<p><u>Praktischer Teil</u></p> <p>Einteilung der Teilnehmer in wechselnde Arbeitsgruppen mit verschiedenen Aufgaben. Die Aufgaben umfassen alle Prozesse der Vor- und Zubereitung (Zutaten waschen, schälen, schneiden, pürieren, mixen, kochen, braten, backen) sowie das Eindecken des Tisches.</p>	<p>Arbeitsgruppen</p> <p>Lehrkraft bzw. Aufsicht</p> <p>Koch</p> <p>Begleitperson (Tafel)</p>	<p>Rezepte müssen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - das Alter der Teilnehmer bezüglich Zumutbarkeit berücksichtigen (gegebenenfalls Vorarbeit durch KIMBA-Team) - etwaigen Unverträglichkeiten einzelner Kinder gegenüber bestimmten Lebensmitteln entsprechen

25 min	<u>Essen</u> <u>Abräumen</u>	Alle	Der gemeinsame Verzehr der zubereiteten Speisen ist wesentlicher Bestandteil des Kochkurses
5 min	<u>Rezept- und Infoausgabe</u> <u>Evaluation</u>	Kinder Koch Begleitperson (Tafel)	Alle Teilnehmer erhalten einen Zettel mit dem Rezept und nützlichen, klar verständlichen Informationen aus dem Kochkurs. Erste Auswertung des Kochkurses; Meinungen der Kinder erfragen

Zu Beginn eines jeden Kurses wird die Kochgruppe entsprechend der Küchenregeln (siehe Anhang 5: Küchenregeln) vorbereitet. Es werden Kochschürzen ausgegeben und alle Beteiligten müssen ihre Hände waschen. Bei langen Haaren müssen auch Haargummis verwendet werden. Damit sich alle Teilnehmer namentlich ansprechen können bekommt jedes Kind und auch das KIMBA-Team ein Namensschild. Im Anschluss daran nimmt der Koch eine Einführung vor, in der grundlegende Voraussetzungen für die Arbeit mit Lebensmitteln und Kochutensilien erklärt werden. Diese Einführung und die Erklärung des Rezeptes, für das sich die Heranwachsenden vorab entschieden haben, sind nötig, um der Kochgruppe ein selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen. Bei Fragen oder zur Unterstützung der Kinder oder Jugendlichen steht das Team des KIMBAmobil jederzeit bereit.

Im praktischen Teil wird dann das Essen gemeinsam zubereitet. Die verschiedenen Arbeitsschritte sind so aufgeteilt, dass alle Teilnehmer einen Einblick in alle drei Mahlzeitenkomponenten (Hauptspeise, Nachtisch und Getränk) erhalten. Außerdem gehört zum praktischen Teil auch das Aufräumen und Säubern der Arbeitsplätze sowie die Vorbereitung des Esstisches. Im Anschluss daran wird das zubereitete Essen gemeinsam an einem großen Tisch verzehrt.

Der Aspekt der Gemeinsamkeit zieht sich durch den gesamten Kurs. Beim Essen besteht auch die Möglichkeit, sich untereinander über die verschiedenen Arbeiten die erledigt worden sind auszutauschen. Des Weiteren

gibt es bereits hier die Gelegenheit für das KIMBA-Team, erste Eindrücke der Teilnehmer zu sammeln. Am Ende der Mahlzeit sind alle dazu aufgerufen, ihr Geschirr abzutragen und ihren Platz zu säubern. Somit wird der komplette Prozess des Essens, von der Zubereitung bis hin zum Abdecken, mit den Heranwachsenden durchgeführt.

Der letzte Teil besteht aus einer Verabschiedung durch das KIMBA-Team, wobei die Kinder und Jugendlichen die teilgenommen haben noch einmal ihre Eindrücke vermitteln können. Nachdem alle Schürzen abgegeben worden sind, bekommen alle kleinen Köche und Köchinnen ein Handout, auf dem alle Zutaten und die Schritte der Zubereitung stehen. Hier bietet sich auch eine Nachbereitung durch die Lehrkräfte im Unterricht an.

6.2 Statistik

Für eine quantitative Auswertung der ersten Saison des KIMBAmobil, lassen sich intern, durch die Kinder- und Jugendabteilung, gesammelte Daten heranziehen. Da die Angaben dieser Statistik nicht veröffentlicht worden sind, lassen sie sich bisher nur direkt über die Berliner Tafel in Erfahrung bringen. Für die interne Dokumentation über besuchte Schulen und Einrichtungen sowie die Gesamtteilnehmerzahl ist die Projektleiterin von KIMBA verantwortlich. Aus diesen Aufzeichnungen ergeben sich folgende Zahlen für das Jahr 2010 (März bis Dezember):

- Besuchte Schulen/Einrichtungen: 44
- Anzahl der Teilnehmer: 969
- Sonderaktionen (z.B. Schulfeste, Weihnachtsmarkt): 5
- geschätzte Anzahl der Teilnehmer an Sonderaktionen: 600

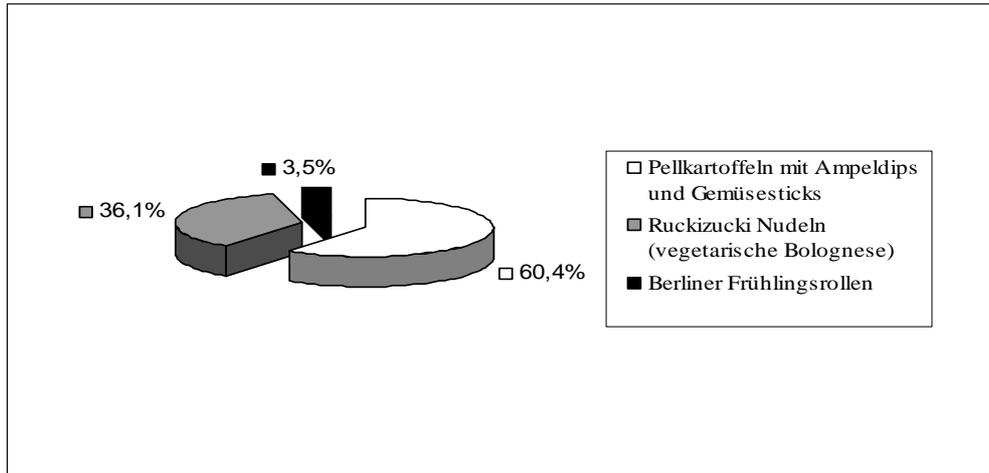
Bei den Teilnehmern an Sonderaktionen gilt zu beachten, dass sich hier nur schwer genaue Zahlen ermitteln lassen. Zwar gab es auf diesen Veranstaltungen auch Aktionen mit angemeldeten Gruppen, aber auch immer einen gewissen Durchlauf von Besuchern des KIMBAmobil.

6.3 Umfrage unter den Teilnehmern

Um die Saison 2010 auch qualitativ auszuwerten, hat die Kinder- und Jugendabteilung der Berliner Tafel im ersten Quartal 2011 eine Umfrage mit Fragebögen durchgeführt (siehe Anhang 8: Fragebogen zum KIMBAmobil der Berliner Tafel). Diese Fragebögen wurden nach wissenschaftlichen Standards entwickelt. Ein Bogen beinhaltet 16 Fragen, wobei sowohl die einleitende als auch die letzten beiden, offene Fragen sind. Alle weiteren Fragen lassen sich durch Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen beantworten. Hierfür wurde ein nominales bzw. ordinales Messniveau gewählt. Bevor die Fragebögen dann zum Einsatz kamen, fand ein Pretest mit zwei Schülergruppen statt. Nach erfolgreichem Vorlauf wurden 500 Fragebögen an Schulen versendet, die das KIMBAmobil mindestens für eine Klasse gebucht hatten. Im Rahmen der angegebenen Rücksendefrist wurden der Berliner Tafel 255 Fragebögen ausgefüllt zurück geschickt. Damit lag die Quote der Teilnehmer an der Fragebogenaktion bei 51%. Für die Auswertung wurde die Software SPSS verwendet. Nach der Codierung des Fragebogens konnte jeder einzelne Bogen in das Programm eingepflegt werden. Im Folgenden werden die Ergebnisse, teilweise auch als Diagramme, vorgestellt. Für eine komplette Übersicht aller Diagramme siehe Anhang 9.

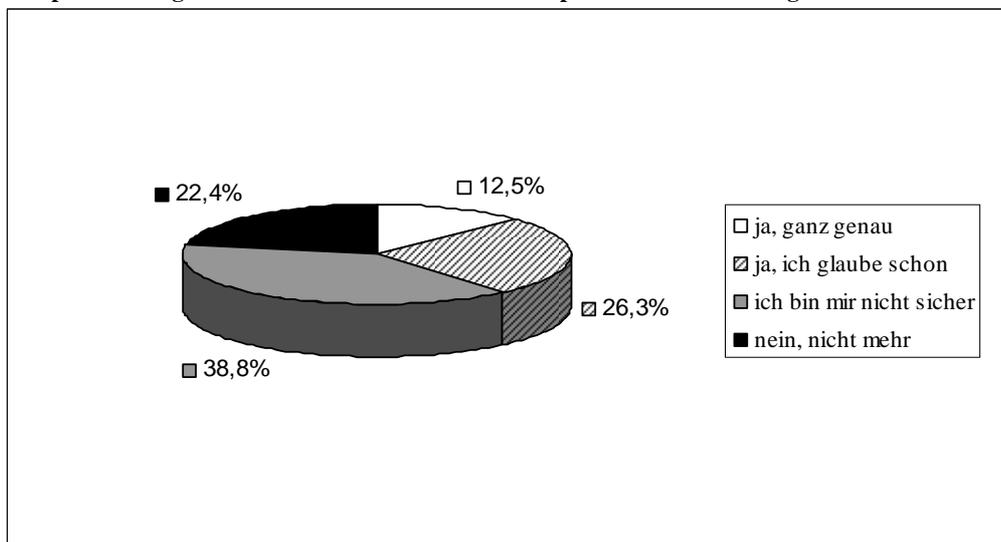
Anhand der beantworteten Fragebögen war beim Alter der Teilnehmer eine klare Tendenz auszumachen. Knapp zwei Drittel aller Heranwachsenden, die einen KIMBA-Kochkurs besucht haben, besuchen die Klassenstufen vier bis sechs. Genaue Werte innerhalb dieser Spanne waren nicht zu ermitteln, da einige Berliner Schulen in sogenannte JüL-Klassen (Jahrgangsübergreifendes Lernen) einteilen. Bei der Aufteilung nach Geschlecht ist das Ergebnis nahezu ausgeglichen mit leichter Mehrheit bei den weiblichen Personen, die mit 53,3% vertreten sind. Bezüglich der Rezeptauswahl durch die Kinder und Jugendlichen scheinen die Geschmacksvorlieben der Teilnehmer ziemlich ähnlich zu sein. Hier liegen Nudeln und Kartoffeln weit vorne.

Graphik zu Frage 3: Das haben wir im KIMBAmobil gekocht:



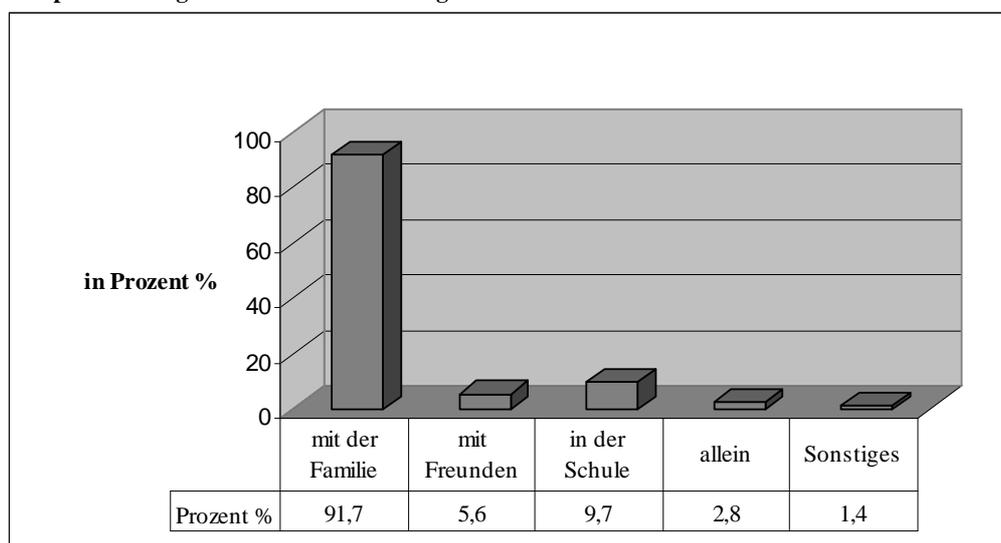
Dass die unterschiedlichen Klassen eine gute Wahl entsprechend ihres Geschmackes getroffen haben, belegen die Antworten auf die Frage, wie das Essen geschmeckt hat. Neben 42,4%, die „sehr gut“ angekreuzt haben, entschieden sich weitere 29,8% für „gut“. In der Summe waren es demnach etwa ein Viertel der Teilnehmer, die nicht ganz überzeugt waren vom selbstgekochten Essen. Im Anbetracht der Zielgruppe und deren oft zurückhaltendes Verhalten bei neuen Speisen ist dies ein gutes Ergebnis. Anhand der ausgewerteten Fragebögen ließ sich aber auch erkennen, wo Optimierungsbedarf besteht. In der fünften Frage wurde ermittelt, wie gut sich die Kinder und Jugendlichen an das Rezept und die Zubereitung erinnern können. Laut der Antworten sind es nur 12,5%, die es ganz genau wissen.

Graphik zu Frage 5: Ich kann mich noch an das Rezept und die Zubereitung erinnern:



Allerdings lässt sich hier nicht genau sagen, welchen Umständen das Ergebnis geschuldet ist. Sicherlich sind die Gründe zunächst auf Seiten des Anbieters der Kochkurse zu suchen, aber auch eine mangelnde Nachbereitung in der Schule könnte für das Ergebnis verantwortlich sein. Für das KIMBA-Team sollte aber dennoch gelten, dass der Einführung und Erklärung innerhalb der 90-minütigen Kochkurse noch mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden muss. Dass die angebotenen Kurse aber trotzdem gut ankommen, was ja immerhin eine wesentliche Voraussetzung für das Lernen ist, zeigen die Antworten auf die Frage, wie es den Teilnehmern insgesamt gefallen hat. 155 Personen haben hier „sehr gut“ angekreuzt. Dies entspricht 60,8% und weitere 27,8% finden das Angebot immer noch „gut“. Umso mehr erstaunt es, dass bei der Frage, ob das Gericht noch einmal gekocht wurde, nur 72 von 255 Personen mit „ja“ geantwortet haben. Dies könnte zum Einen mit den Ergebnissen der fünften Frage korrelieren, zum Anderen könnte es ein Beleg dafür sein, dass Heranwachsende selten die Chance bekommen überhaupt kochen zu dürfen. Die 28,2%, die das Rezept also noch einmal nachgekocht haben, verteilen sich, was den Ort der erneuten Zubereitung angeht, wie folgt.

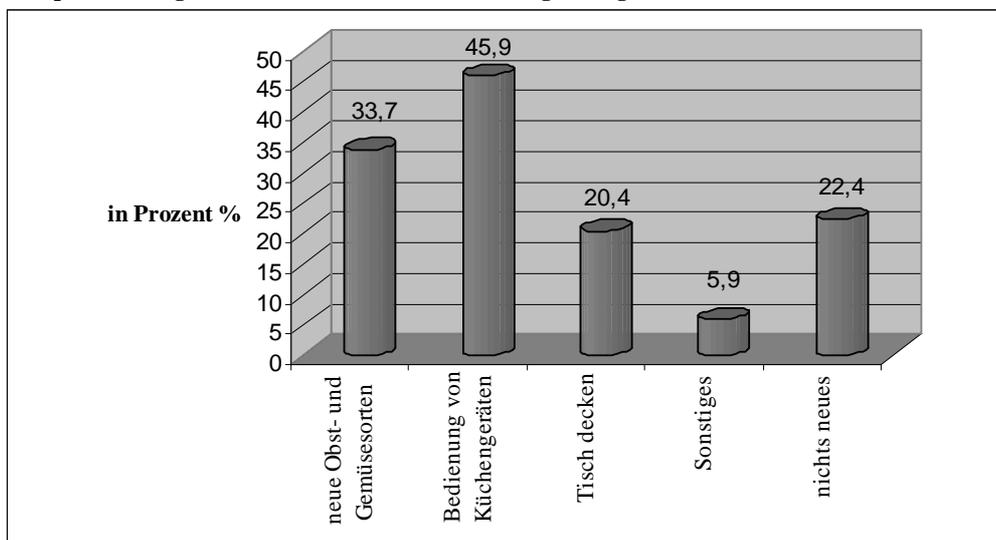
Graphik zu Frage 8: ... mit wem hast Du gekocht?



Für die Auswertung der ersten Saison und für die Vorbereitung und Planung der kommenden Saison ist es für das KIMBA-Team besonders wichtig, was genau die Kinder und Jugendlichen im KIMBAmobil Neues gelernt haben. Mit Hilfe dieser Ergebnisse lässt sich das Angebot noch besser auf die Zielgruppe

anpassen. Auf welchem Gebiet die Teilnehmer ihre Kenntnisse erweitern und verbessern konnten, zeigt die folgende Graphik.

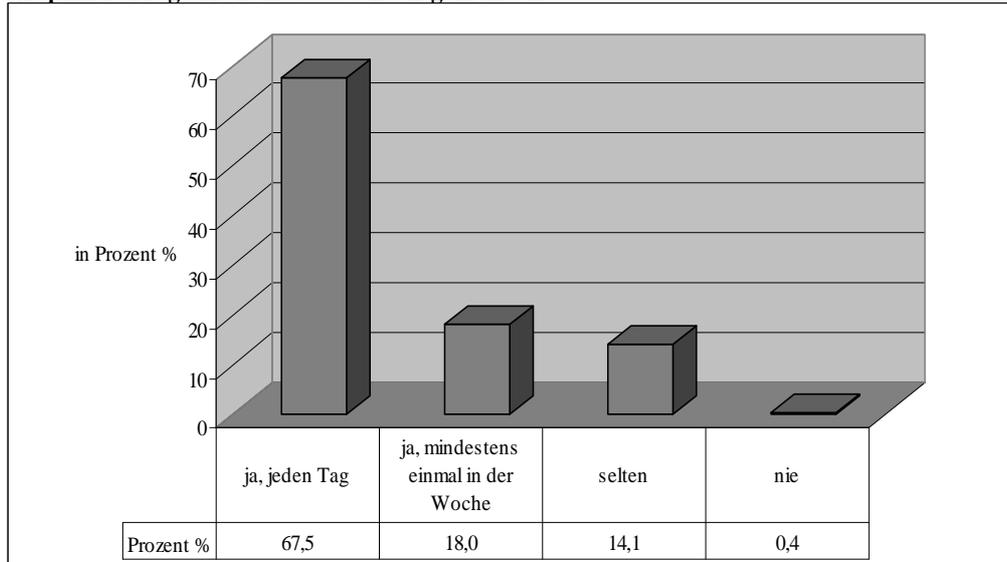
Graphik zu Frage 9: Ich habe im KIMBAmobil Folgendes gelernt:



Die bereits erwähnte Annahme, dass Kindern und Jugendlichen die Möglichkeiten fehlen, selbst in der häuslichen Küche aktiv zu werden, scheint sich hier zu bestätigen. Wenn für 45,9% der Heranwachsenden die Bedienung der Küchengeräte teilweise neu ist, obwohl nur mit den üblichen Geräten gearbeitet wird, spricht dieses Ergebnis für sich. Ähnliches gilt auch für den Teilnehmern unbekanntes Obst- und Gemüsesorten. Auch hier kommen nur ganz selten exotische Früchte zum Einsatz, so dass die 33,7% bei Obst und Gemüse doch sehr hoch ausfallen. Umso mehr erstaunt es, wenn in der folgenden Frage nach gesunder Ernährung als Unterrichtsthema in der Schule gefragt wird und hier 85,9% mit „ja“ antworten.

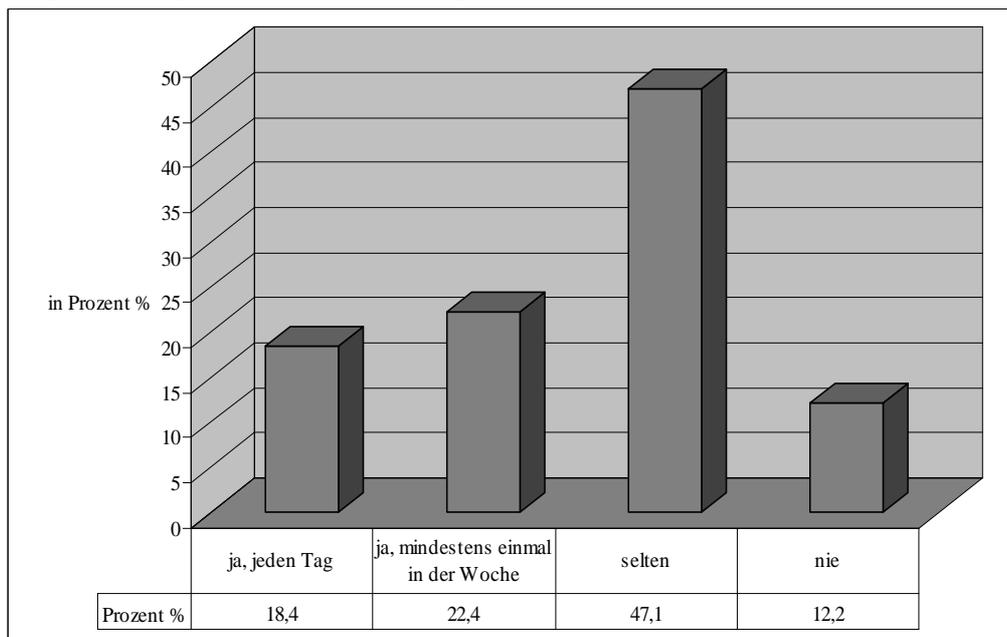
Eine weitere Vermutung bezüglich der Ernährung bei Kindern und Jugendlichen ist der Aspekt mangelnder Gemeinsamkeit innerhalb der Familien. Hier wurde sowohl nach dem gemeinsamen Essen als auch nach der gemeinsamen Zubereitung gefragt. Die Antworten der Umfragen-Teilnehmer haben zu den folgenden Ergebnissen in beiden Kategorien geführt.

Graphik zu Frage 11: Zuhause essen wir gemeinsam:



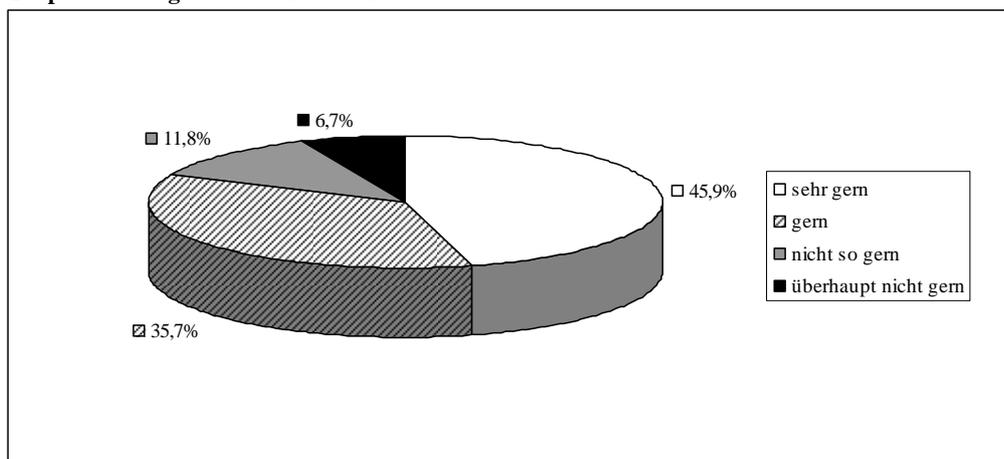
Beim Essen zuhause scheint sich die Annahme mangelnder Gemeinsamkeit offensichtlich nicht zu bestätigen. Die Zahl der Heranwachsenden, die selten oder sogar nie zusammen mit der Familie essen, liegt unter 15%. Dagegen sieht es bei der gemeinsamen Zubereitung von Speisen schon anders aus. Hier liegt die Gruppe der Kinder und Jugendlichen, die selten oder nie zuhause gemeinsam kochen, in der Summe bei 59,3%.

Graphik zu Frage 12: Zuhause kochen wir gemeinsam:



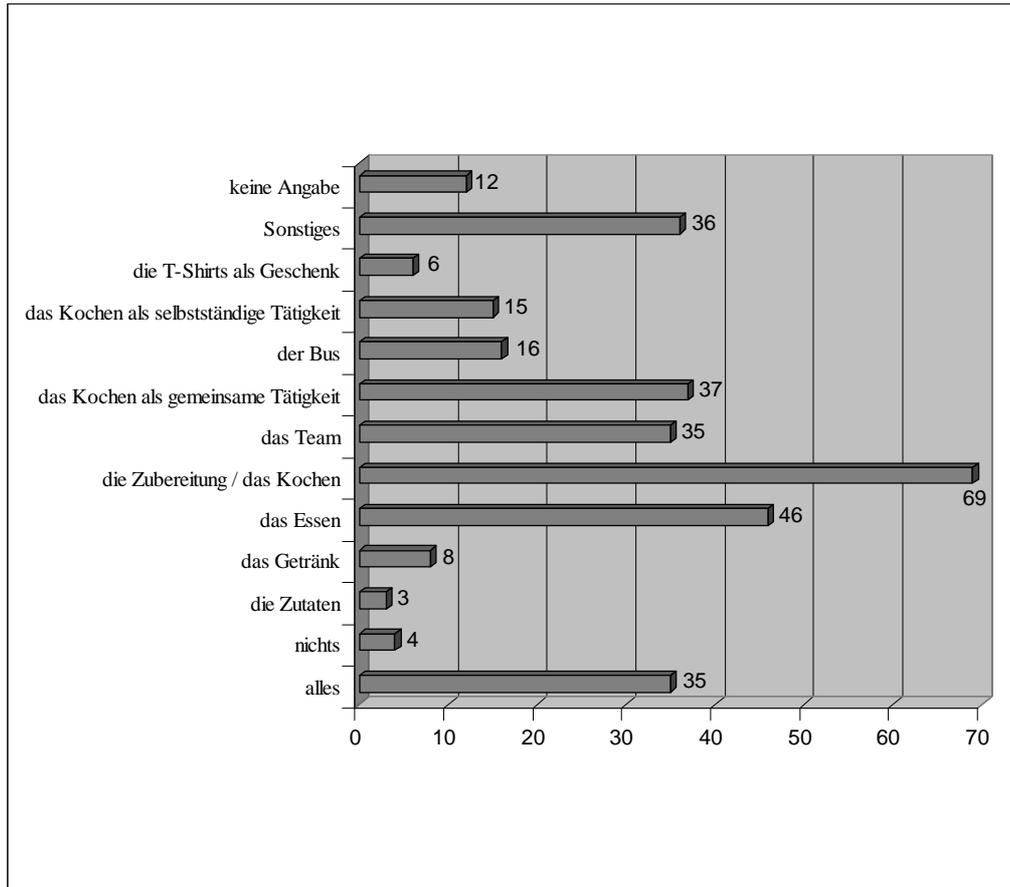
Dies ist ein weiteres Indiz dafür, dass es Heranwachsenden an Gelegenheiten fehlt, die Welt der Ernährung auch von Seiten der Zubereitung zu entdecken. Es ist nicht das Desinteresse von Kindern und Jugendlichen, was den Zugang zur Nahrungszubereitung verhindert, wie die Umfrage unter den Teilnehmern der KIMBA-Kochkurse gezeigt hat. Die Lust auf eigenes Kochen ist sehr groß. Über 80% der Befragten kochen „sehr gerne“ oder mindestens „gerne“. Nur ein Bruchteil der Heranwachsenden scheint weniger interessiert an der Zubereitung.

Graphik zu Frage 13: Ich koche selbst:

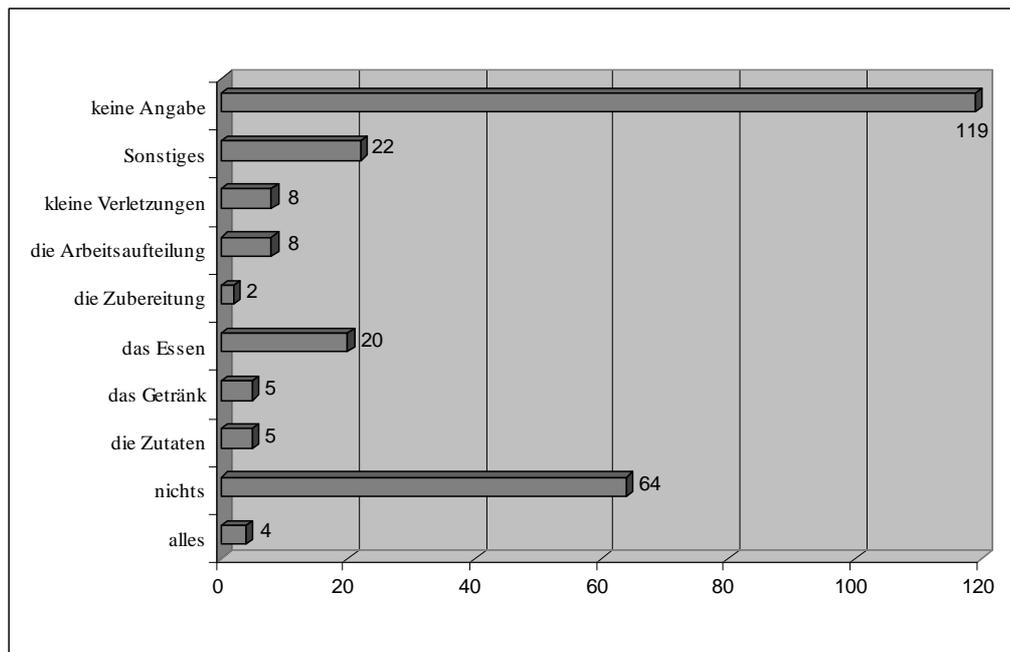


Wie gut das KIMBAmobil insgesamt bei den Kindern und Jugendlichen ankommt, konnte ebenfalls durch den Fragebogen ermittelt werden. Auf die Frage, ob man sich freuen würde, wenn das KIMBAmobil noch einmal käme, antworteten 235 Personen mit „ja“. Dies entspricht der überzeugenden Zahl von 92,2% aller bisherigen Teilnehmer. Was genau besonders gut ankam und was den Heranwachsenden gar nicht gefallen hat, lässt sich den beiden letzten Darstellungen entnehmen. Die Zahlen entsprechen der Häufigkeit der Nennung.

Graphik zu Frage 15: Das hat mir am KIMBAmobil besonders gefallen:



Graphik zu Frage 16: Das hat mir nicht gefallen:



Entsprechend dieser Ergebnisse liegt ganz klar auf der Hand, was das große Plus eines aktiven Angebotes ist. Die Zubereitung der Gerichte und die Gemeinsamkeit beim Kochen und Essen sind ganz vorne in der Gunst der Heranwachsenden. Auch die Art und Weise, wie das KIMBA-Team mit den Kindern und Jugendlichen arbeitet, wird von ihnen als sehr positiv empfunden. Dies ist als wichtig hervorzuheben, da es die Verknüpfung der Praxis mit der Theorie durch atmosphärische Verstärkung fördert. Bei den Dingen, die dagegen nicht so gut ankamen, fällt allerdings nur das Essen auf. Dies ist in keiner Weise widersprüchlich zu den positiven Ergebnissen. Die 20 Personen, die das Essen als „nicht gefallen“ angegeben haben, lassen sich durchaus unter dem weiter oben genannten Aspekt der Zurückhaltung bei bzw. Neophobie vor neuen Lebensmitteln erklären. Bei den 119 Personen, die keine Angabe gemacht haben oder denen „nichts“ nicht gefallen hat, sind von der Bedeutung her positiv einzuordnen. Es gab nichts, was ihnen am KIMBA mobil missfallen hat.

7 Fazit

Seit einem Jahr betreibt der Kinder- und Jugendbereich der Berliner Tafel nun das KIMBAmobil als fahrbares Kochstudio. Im Gegensatz zur herkömmlichen Arbeit der Berliner Tafel geht es beim KIMBA-Projekt nicht um eine Unterstützung von bedürftigen Menschen. Mit dem Angebot der mobilen Kochkurse soll ein Beitrag zur Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche geleistet werden. Die Absicht dieser Arbeit war es, die Wirkung und den Sinn des KIMBAmobil zu erforschen. Da ich selbst an der Konzeptentwicklung beteiligt war und nach wie vor bei der Realisierung mitwirke, bedeutete dies ein besonders sorgfältiges Vorgehen meinerseits, um die wissenschaftliche Objektivität sicherzustellen.

Es war wichtig, nicht nur die praktische Seite des Projektes von der Konzeptentwicklung bis hin zur Realisierung der Kochkurse zu beleuchten. Um das Angebot auf einer fundierten wissenschaftlichen Basis aufzubauen und dahingehend zu bewerten, war es deshalb auch nötig, sich mit den aktuellen Erkenntnissen verschiedener Disziplinen auseinanderzusetzen. Damit der Komplexität des Ernährungssystems und somit auch der Ernährungsbildung Rechnung getragen werden konnte, war eine interdisziplinäre Herangehensweise an das Thema erforderlich. Im Grundlagenteil habe ich demzufolge alle notwendigen Aspekte für ein Bildungsprojekt das Heranwachsende ansprechen soll berücksichtigt. Mit der Auseinandersetzung des Themas von Seiten der Ernährungswissenschaft, Public Health und Pädagogik wurden die für die Ernährungsbildung relevanten Bereiche beachtet. Daten zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen aus der ernährungsphysiologischen Grundlagenforschung und Ergebnisse aktueller Studien der Gesundheitsberichterstattung sollten das Gerüst jeglicher Ernährungsbildungsprogramme darstellen. Nur wenn die Probleme kindlicher und jugendlicher Ernährung bekannt sind, lassen sich punktgenau Ansätze für Bildungsprogramme entwickeln. Alles andere führt zu bloßem Aktionismus und hat auf lange Sicht keine nachhaltige und positive Wirkung auf die Entwicklung von Heranwachsenden. Ähnliche Folgen für Bildungsprojekte hat die Nichtberücksichtigung pädagogischer Erkenntnisse bezüglich des Lernverhaltens von Kindern und Jugendlichen.

Vordergründig haben die meisten Akteure der Ernährungsbildung als Hauptproblem unter Heranwachsenden Übergewicht, immer häufiger auch in Begleitung anderer Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, ausgemacht. Das ist sicherlich nicht falsch, allerdings sind dies lediglich Symptome, ausgelöst durch ungünstiges Ernährungsverhalten. Genau da liegt aber die Wurzel des Übels. Das weitaus größte Problem ist die mangelnde Ernährungskompetenz von Kindern und Jugendlichen. Diese Tatsache ist es nämlich, die letzten Endes zu Fehlernährung und Bewegungsmangel führt, was dann wiederum in oben genannten Symptomen enden kann. Die meisten Ansätze der Ernährungsbildung sind bis dato zu theoretisch ausgerichtet. Zwar ist das Thema Ernährung heutzutage beinahe überall präsent, es fehlt aber an praktischen Konzepten, die auch die sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen der Adressaten berücksichtigen. Welchen Zweck haben Ernährungsprogramme, die deshalb nicht alle Kinder und Jugendlichen erreichen, weil sie einfach nicht im Kontext ihrer Umwelt zu realisieren sind? Darüber hinaus ist es ohnehin schon schwer genug für Heranwachsende sich im Dschungel des Lebensmittelangebotes zurechtzufinden. Wenn dann noch verstärkt auf theoretische Ernährungsbildung gesetzt wird, endet das schnell in Überforderung der Heranwachsenden und ihrer Eltern. Konzepte wie das des KIMBAmobil gehen an dieser Stelle den nötigen Schritt, indem sie das theoretische Wissen, das den Kindern und Jugendlichen mitgegeben wird, aufgreifen und mit der Praxis verknüpfen. Woher kommen meine Nahrungsmittel, wie kann man was zubereiten und wie schmecken sie, wenn sie nicht überzuckert oder mit künstlichen Aromen aufgepeppt wurden, sind Fragen, auf die praktische Konzepte eine Antwort geben. Speziell bei der Realisierung setzt die Berliner Tafel mit ihrem Programm auf eine nachhaltige Entwicklung. Es wird auf Lebensmittel zurückgegriffen, die auch zugänglich sind, und man begegnet den Heranwachsenden auf einer respektvollen und anerkennenden Ebene. Kinder und Jugendliche werden ermutigt, ihre Umwelt eigenverantwortlich, selbstbewusst und -bestimmt zu erkunden. Der Schlüssel des Erfolges liegt keineswegs alleine in dieser Herangehensweise, aber es ist ein ganz wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Letzten Endes ist es die Möglichkeit, sich weiter zu vernetzen, die aufgegriffen werden muss, und so die einzelnen Kapazitäten die Familien, Schulen und Kindergärten oder externe Bildungsangebote mit sich bringen, sinnvoll zu verbinden.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Aktivität der Berliner Tafel im Kinder- und Jugendbereich durchaus ihre Berechtigung hat. Das KIMBA-Projekt setzt genau dort an, wo bisher noch Lücken in der Ernährungsbildung bestehen und leistet somit einen wichtigen Beitrag, hin zu einer gesünderen und bewussten Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Dieses Argument konnte auch durch die Evaluation der ersten Saison untermauert werden. Die Berliner Tafel beansprucht dieses Feld nicht für sich alleine, sondern möchte mit ihrem Ernährungsbildungsprogramm andere Einrichtungen und Familien dazu ermutigen, selbst in diese Richtung aktiv zu werden. Damit besteht auch nicht die Gefahr, dass durch Projekte wie das KIMBAmobil jemand aus der Verantwortung genommen wird. Dies wäre auch gar nicht möglich, da die primären Orte für Bildung zweifelsfrei zuhause sowie in Schulen und Kindergärten liegen. Nichtsdestotrotz gibt es auch für die Kinder- und Jugendabteilung der Berliner Tafel noch viel zu tun, damit durch das KIMBA-Projekt weiterhin ein sinnvolles und vor allem kompetentes Angebot realisiert werden kann. Der Anfang ist gemacht und wartet darauf fortgeführt zu werden, so wie dies aktuell mit der Entwicklung eines weiteren Teilprojektes von KIMBA geschieht.

.

II Abkürzungsverzeichnis

- AFTA Akademie für Technikfolgenabschätzung in Baden-Württemberg
- BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- DISHES Dietary Interview Software for Health Examination Studies
- EsKiMo Ernährungsstudie als KiGGS-Modul
- FKE Forschungsinstitut für Kinderernährung
- HBSC Health Behaviour in School-aged Children
- IBF Initiativgruppe Berliner Frauen
- ISOE Institut für sozial-ökologische Forschung
- IZT Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung
- Kcal Kilokalorie
- KiGGS Kinder- und Jugendgesundheitssurveys
- KIMBA Kinderimbiss Aktiv
- MAE Arbeitsgelegenheit mit Mehraufwandsentschädigung
- MBSJ Ministerium für Bildung, Jugend, und Sport des Landes Brandenburg
- RBB Rundfunk Berlin-Brandenburg
- RKI Robert-Koch-Institut
- SenBJS Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin
- SOC Sense of Coherence
- SPSS Statistical Package for the Social Sciences

III Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag für Kinder und Jugendliche

Eigene Darstellung nach:

DGE (2008) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; korrigierter Nachdruck.
Neustadt a.d. Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag

Tabelle 2: Die vier Dimensionen der Ernährung

Eigene Darstellung nach:

von Koerber K & Kretschmer J (2006) Ernährung nach den vier Dimensionen.
Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft
und Gesundheit. In: Ernährung und Medizin, 21: S. 178-185

Tabelle 3: Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

Quelle: von Koerber K, Männle T & Leitzmann C (2004) Vollwert Ernährung:
Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Stuttgart: Karl F.
Haug. S. 110

Tabelle 4: Benötigte Mittel für KIMBAmobil

Eigene Darstellung

Tabelle 5: Zeitplan KIMBA-Kochkurs

Quelle: Berliner Tafel (2010) Infomappe KIMBAmobil. Berlin: Eigenverlag

Graphik zu Frage 3: Das haben wir im KIMBAmobil gekocht:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 5: Ich kann mich noch an das Rezept und die Zubereitung erinnern:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 8: ... mit wem hast Du gekocht?

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 9: Ich habe im KIMBAmobil Folgendes gelernt:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 11: Zuhause essen wir gemeinsam:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 12: Zuhause kochen wir gemeinsam:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 13: Ich koche selbst:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 15: Das hat mir am KIMBAmobil besonders gefallen:

Eigene Darstellung

Graphik zu Frage 16: Das hat mir nicht gefallen:

Eigene Darstellung

IV Literaturverzeichnis

Adamaschek K (2009) Das Besser-Esser-Konzept. Schulessen, Ernährungsbildung und Regionalentwicklung. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 237-248

Alexy U, Clausen K & Kersting M (2009) Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierte Mischkost. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung aktuell. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 29-39

Antonovsky A (1997) Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Hrsg: Franke A, Tübingen: Dgvt-Verlag

Antonovsky A (1993) Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In: Franke A und Broda M (Hrsg.) Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept. Tübingen: Dgvt-Verlag, S. 3-14

Bartsch S (2009) Einflüsse auf das Essverhalten Jugendlicher. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung aktuell. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 92-101

Bengel J, Strittmatter R & Willmann H (2001) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Was hält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BZgA

Berliner Tafel (2011) Zahlen, Daten und Fakten. Online-Präsenz der Berliner Tafel. URL: www.berliner-tafel.de

Berliner Tafel (2010) Infomappe KIMBAmobil. Berlin: Eigenverlag

BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH (2006) Food Literacy Handbuch. Wien: Eigenverlag

Brunner KM (2002) Menüs mit Zukunft: Wie Nachhaltigkeit auf den Teller kommt oder die schwierigen Wege zur gesellschaftlichen Verankerung einer nachhaltigen Ernährungskultur. In: Scherhorn G & Weber C (Hrsg) Nachhaltiger Konsum: Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München: oekom. S. 257-267

Bundesverband Deutsche Tafel (2011) Online Präsenz des Bundesverband Deutsche Tafel e.V. URL: www.tafel.de

Calderon TA (2001) Nutrition education training of health-workers and other field staff to support chronically deprived communities. In: Public Health Nutrition, 4, 6A, S. 1421-1424

DGE (2008) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; korrigierter Nachdruck. Neustadt a.d. Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag

Diehl J (2007) Übergewicht in Deutschland: Food-Werbung als Sündenbock? In: Ernährung im Fokus, 7, S. 34-39

Dilfer A, Kallert H & Wieners T (2009) Essen in Kinderbetreuungseinrichtungen. Ergebnisse einer Studie in Frankfurt am Main. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 205-219

Düren M & Kersting M (2003) Das Angebot an Kinderlebensmitteln in Deutschland. In: Ernährungsumschau, 50, S. 16-21

Ellrott T (2009) Die Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung aktuell. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 66-77

Erdmann L, Sohr S, Behrendt S & Kreibich R (2003) Nachhaltigkeit und Ernährung, Werkstattbericht Nr.57. Hrsg: Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung. Berlin: Eigenverlag

- FKE (2009) optimiX® Kochbuch für Kinder. Dortmund: Eigenverlag
- Füllbrunn B (2009) Zur Bedeutung strukturell-demographischer und individuell-motivationaler Einflussfaktoren auf die Realisierung außerschulischer Förderung im Kindesalter; Masterarbeit. München: GRIN Verlag
- Göhlich M & Zirfas J (2007) Lernen: Ein pädagogischer Grundbegriff. Stuttgart: Kohlhammer
- Graf P & Sprengler M (2004) Leitbild- und Konzeptentwicklung. Augsburg: ZIEL Verlag
- Gudjons H (2008) Pädagogisches Grundwissen: Überblick – Kompendium – Studium. Stuttgart: Klinkhardt
- Hauff V (1987) Unsere gemeinsame Zukunft; Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Grevén: Eggenkamp
- Hempel U (2006) Erste Ergebnisse der KiGGS Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Robert-Koch-Institut (Hrsg). Berlin: Eigenverlag
- Himmelseher S (2009) Warum ist der autoritative Erziehungsstil erfolgreicher als andere? Erziehung unter den Gesichtspunkten Moral, Delinquenz und Kreativität; Studienarbeit. München: GRIN Verlag
- Hirschfelder G (2001) Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute. Frankfurt am Main: Campus
- Hodges J (2005) Cheap Food and Feeding the World Sustainability. In: Livestock Production Science, 92: S. 1-16

ISOE (2006) Ernährungswende: Nachhaltige Ernährung – Ziele, Probleme und Handlungsbedarf im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit, Nr.4 URL: http://www.isoe.de/ftp/EW_DP_Nr4.pdf
Download am: 14.02.2011

Jäger D (2009) Risikofaktorenmodell; Studienarbeit. München: GRIN Verlag

Juul J (2002) Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark.
Ostfildern: Patmos Verlag

Klotter C (2007) Einführung Ernährungspsychologie. München: Reinhardt

Lytle LA (2002) Nutritional Issues for adolescents. In: Journal of the American Dietetic Association, Supplement Volume 102, Nr. 3, S. 8-12

Meixner J (2009) Konstruktivismus und die Vermittlung produktiven Wissens.
Weinheim und Basel: Beltz

Molling L (2009) Die Berliner Tafel zwischen Sozialstaatsabbau und neuer Armenfürsorge. In: Selke S (Hrsg) Tafeln in Deutschland. Aspekte einer sozialen Bewegung zwischen Nahrungsmittelumverteilung und Armutsintervention. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 181-202

Mensink GBM (2004) Ernährung in Deutschland, Teil 1. In: Ernährung im Fokus, 4(1): S. 2-6

Mensink GBM, Hesecker H, Richter A, Stahl A, Vohmann C (2007a) EsKiMo – Das Ernährungsmodul im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 50, S. 902-908

- Mensink GBM, Hesecker H, Richter A, Stahl A, Vohmann C (2007b)
 Forschungsbericht – Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo)
 URL:
<http://www.bmelv.de/cae/servlet/contentblob/378624/publicationFile/25912/EsKiMoStudie.pdf>
 Download am: 04.02.2011
- Methfessel B (2009) Anforderungen an eine Reform der schulischen
 Ernährungs- und Verbraucherbildung. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung
 aktuell. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 102-116
- Nation M, Crusto C, Wandersman A, Kumpfer KL, Seybolt D, Morrisey-Kane
 E & Davino K (2003) What Works in Prevention – Principles of Effective
 Prevention Programms. In: American Psychologist, 58, 67, S. 449-456
- Piaget J & Fatke R (Hrsg) (2003) Meine Theorie der geistigen Entwicklung.
 Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Pudel V & Westenhöfer J (2003) Ernährungspsychologie. Eine Einführung.
 Göttingen: Hogrefe
- Pulaski MA (1982) Piaget. Eine Einführung in seine Theorie und sein Werk.
 Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag
- Ravens-Sieberer U, Nickel J, Bettge S, Schulz M, Helle N, Hermann S &
 Meinschmidt G (2008) Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen –
 Die WHO Jugendgesundheitsstudie für Berlin und Hamburg. Hamburg: Dr.
 Kovač
- Ravens-Sieberer U & Thomas C (2003) Gesundheitsverhalten von Schülern in
 Berlin: Ergebnisse der HBSC-Jugendgesundheitsstudie 2002 im Auftrag der
 WHO. Robert-Koch-Institut (Hrsg). Berlin: Eigenverlag
- Reuter S (2005) Lehr- und Lerntheorien – Behaviorismus, Kognitivismus und
 Konstruktivismus; Studienarbeit. München: GRIN Verlag

Rose L (2009) Gesundes Essen. Anmerkungen zu den Schwierigkeiten, einen Trieb gesellschaftlich zu regulieren. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 281-293

Rose L & Schäfer K (2009) Mittagessen in der Schule. Ethnografische Notizen zur Ordnung der Mahlzeit. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 191-203

Rose L & Sturzenhecker B (2009) Einleitung: Warum die Beschäftigung mit Essen und Kochen Potentiale für die Soziale Arbeit enthält. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 9-17

Sammel E (2004) Erziehungsstile; Studienarbeit. München: GRIN Verlag

Schäfer M & Schön S (2000) Nachhaltigkeit als Projekt der Moderne. Berlin: Rainer Bohn Verlag

Schmechtig N & Hähne C (2009) Ernährungsverhalten und Gesundheit Jugendlicher – Befunde der deutschen Studie „Health Behaviour in School-aged Children“. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 295-305

Schmidt S (2009) Wie Essverhalten in der Familie geprägt wird. In: Kersting M (Hrsg) Kinderernährung aktuell. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag. S. 79-91

Schönberger G & Brunner KM (2005) Nachhaltigkeit und Ernährung – Eine Einführung. In: Brunner KM & Schönberger G (Hrsg) Nachhaltigkeit und Ernährung: Produktion – Handel – Konsum. Frankfurt am Main: Campus. S. 9-21

Schwartz FW (Hrsg), Badura B, Leidl R, Raspe H, Siegrist J & Walter U (2002) Das Public-Health-Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen. München: Urban & Fischer

SenBJS & MBS (2004) Rahmenlehrplan Grundschule: Sachunterricht. Berlin: Wissenschaft und Technik Verlag

Siegler R, De Loache J, Eisenberg N (2005) Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Sturzenhecker B & Deinet U (Hrsg) (2009) Konzeptentwicklung in der Kinder- und Jugendarbeit: Reflexionen und Arbeitshilfen für die Praxis. Weinheim: Juventa

Tschira A (2005) Wie Kinder lernen – und warum sie es manchmal nicht tun. Über die Spielregeln zwischen Mensch und Umwelt im Lernprozess. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag

Vogt I (2009) Kochen und Essen mit Lust. In: Rose L & Sturzenhecker B (Hrsg) ‚Erst kommt das Fressen ...!‘ Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 267-280

von Koerber K, Männle T & Leitzmann C (2004) Vollwert Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Stuttgart: Karl F. Haug

von Koerber K & Kretschmer J (2006) Ernährung nach den vier Dimensionen. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Gesundheit. In: Ernährung und Medizin, 21. S. 178-185

Wegner L (2003) Vergleichende Analyse des Risikofaktoren- und Saluto-Genese-Modells; Studienarbeit. München: GRIN Verlag

WHO (1986) Ottawa Charter for Health Promotion

URL:

www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html

Zugriff am: 12.02.2011

WHO (1978) Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care

URL: www.who.int/hpr/NPH/docs/declaration_almaata.pdf

Download am: 12.02.2011

Wolf S (2003) Public Health, Ansätze (Modelle) zur Klärung von Gesundheit und Krankheit; Studienarbeit. München: GRIN Verlag

Zöller K & Stroth U (1999) Nachhaltige Entwicklung im Handlungsfeld Ernährung – Ein Diskursprojekt. Hrsg: Akademie für Technikfolgenabschätzung in Baden-Württemberg, Nr. 134, Stuttgart: Eigenverlag

V Anhangsverzeichnis

Anhang 1: KIMBAmobil Designs

- Logo KIMBAmobil: ©Berliner Tafel 2010, www.berliner-tafel.de
- „Kochkarte“ KIMBAmobil: ©Berliner Tafel 2010, entwickelt von Timo Schmitt
- Aufkleber Innenausstattung (Beispiele): ©Vector Graphics, www.vector-graphics.de
Mit freundlicher Genehmigung von Heiko Barmbold (Vector Graphics)

Anhang 2: Fotos KIMBAmobil

- Abb.1: mit freundlicher Genehmigung von Dietmar Gust
- Abb.2, 3, 5: mit freundlicher Genehmigung von Grit Ockert
- Abb.4: mit freundlicher Genehmigung von Sibylle Baier

Anhang 3: KIMBAmobil Flyer

- Vorderseite: Entwurf und Realisierung von Agentur Schiebe, Preil & Bayer
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer,
URL: www.sp-b.de
- Rückseite: Entwurf und Realisierung von Agentur Schiebe, Preil & Bayer
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer,
URL: www.sp-b.de

Anhang 4: Formular zur Rezeptauswahl (Beispiel)

- ©Berliner Tafel 2010, Entwurf und Realisierung: Timo Schmitt

Anhang 5: Küchenregeln (Vorab-Handout)

- Quelle: FKE Dortmund, optimiX[®] Kochbuch für Kinder
bearbeitet von Timo Schmitt, 2010

Anhang 6: Rezept Handout (Beispiele)

- Rucki Zucki Nudeln (vorne): Entwurf und Realisierung (Rahmen) von Agentur Schiebe, Preil & Bayer, Illustrationen von Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar (Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein)
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer, Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar

- Rucki Zucki Nudeln (hinten): Entwurf und Realisierung (Rahmen) von Agentur Schiebe, Preil & Bayer, Illustrationen von Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein)
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer, Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar

- Pellkartoffeln mit Ampeldips (vorne): Entwurf und Realisierung (Rahmen) von Agentur Schiebe, Preil & Bayer, Illustrationen von Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar (Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein)
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer, Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar

- Pellkartoffeln mit Ampeldips (hinten): Entwurf und Realisierung (Rahmen) von Agentur Schiebe, Preil & Bayer, Illustrationen von Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar (Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein)
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Schiebe, Preil & Bayer, Claudia Stange, Christin Deringer und Karina Nachbar

Anhang 7: Pressespiegel

- Berliner Bank Vorstand kocht gemeinsam mit Schülern im KIMBAmobil der Berliner Tafel
Quelle: http://www.berliner-bank.de/ser_ueber_uns-unternehmen-kimbamobil.html

- Der große gelbe Heldenbus
Quelle: Archiv Berliner Zeitung, Ausgabe vom 22. Juni 2010

- Küchenbus der Berliner Tafel startet in neue Saison
Quelle: Archiv Berliner Zeitung, Ausgabe vom 04.04.2011

- Am Ende der Nahrungskette
Quelle: Archiv Evangelischer Pressedienst, Ausgabe vom 08.10.2010

- Das Kinder-IMBiss-Automobil auf Tour
Quelle: Archiv KIEK MAL, Ausgabe Juli/August 2010

- Spaghetti statt Sachkunde
Quelle: Archiv Märkische Oderzeitung, Ausgabe vom 14.04.2010

- Lernen fürs Leben
Quelle: Archiv Schulverpflegung, Ausgabe 01/2011

- Sich gemeinsam gesund essen
Quelle: www.weltbeweger.de/toro/resource/html?token=wiki.443&locale=de

Anhang 8: Fragebogen zum Besuch des KIMBAmobil

- ©Berliner Tafel 2011, Entwickelt von Timo Schmitt

Anhang 9: graphische Auswertung der Fragebögen mit SPSS und MS Excel

- ©Berliner Tafel 2011, Ausgewertet von Timo Schmitt

VI Anhang

Anhang 1: KIMBAmobil Designs

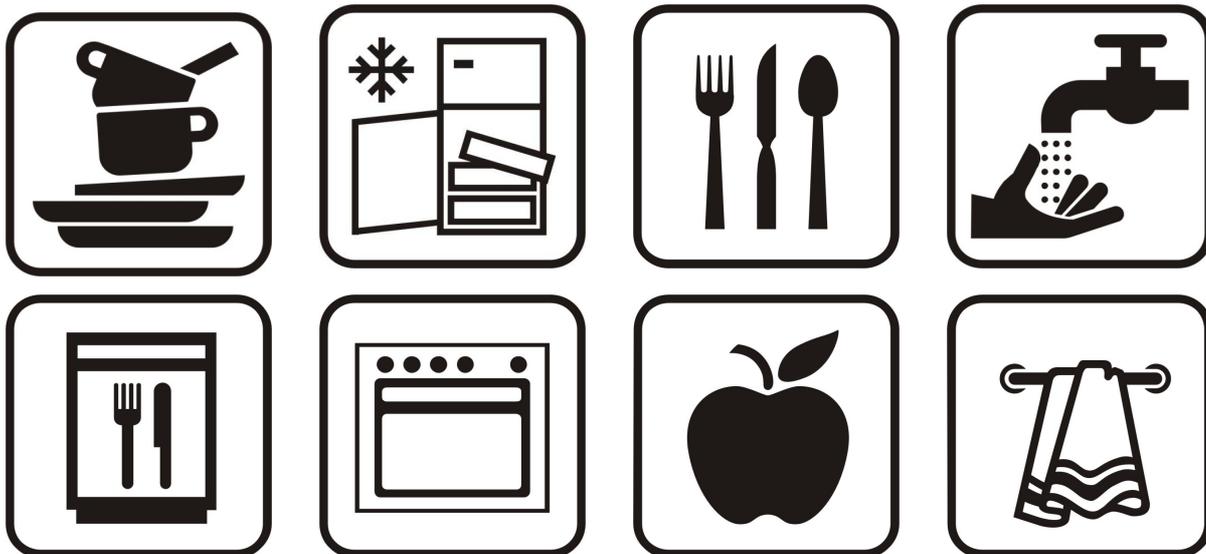
Logo KIMBAmobil



„Kochkarte“ KIMBAmobil



Aufkleber Innenausstattung (Beispiele)



Anhang 2: Fotos KIMBAmobil

Abb.1: KIMBAmobil Außenansicht



Abb. 2: gemeinsames Essen



Abb. 3: gemeinsames Zubereiten



Abb. 4: Kochkurs (UG)



Abb. 5: Kochkurs (OG)



Anhang 3: KIMBAmobil Flyer (Originalgröße A3, gefaltet A5)

Vorderseite:

Die Ernährungspyramide

Im KIMBAmobil wird auf gesunde Ernährung geachtet. Damit du auch zu Hause immer weißt was das heißt, kannst du hier nachschauen!

Mein Lieblingsessen:

Mein Lieblingsgetränk:

Mein Lieblingsobst:

Mein Lieblingsgemüse:

8
Snacks & Süßigkeiten
Mäßig, maximal 1 mal täglich

7
Fleisch & Wurst
2-3 Mal pro Woche

6
Eier
2-3 Stück pro Woche

5
Fisch
1-2 Mal pro Woche

4
Milchprodukte
Mindestens 2 Mal täglich

3
Getreideprodukte
Mehrmals täglich!
Das sind zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Reis
Nudeln, Hülsenfrüchte

2
Obst und Gemüse
5 Portionen täglich!

1
Getränke
Mindestens 1,5 - 2 Liter täglich!
Möglichst Wasser oder ungesüßter Tee

Berliner Tafel

KIMBA
mobil

Ziele des Projekts

- Förderung des Bewusstseins für gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen
- Vermitteln von Esskultur an der gemeinsamen Tafel
- Übertragen des im Kinderimbiss Erlernten auf die täglichen Ernährungsgewohnheiten
- Ausbau des Kinder- und Jugendbereichs der Berliner Tafel

Welche Kinder und Jugendlichen erreichen wir mit diesem Projekt?

Mit dem Kinderimbiss KIMBAmobil besuchen wir die Kinder genau dort, wo sie sind – in Schulen und Kinder- und Jugendeinrichtungen in ganz Berlin.

Das Angebot richtet sich an alle jungen Menschen unserer Stadt.

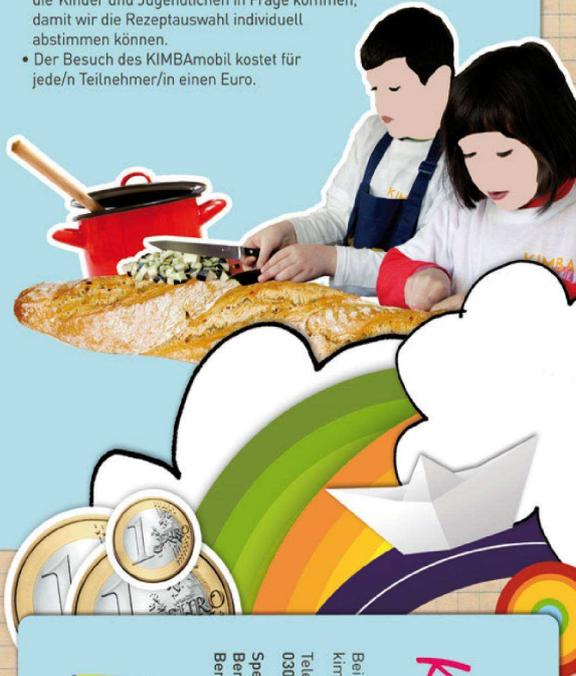
Kochkurse im KIMBAmobil

Im KIMBAmobil finden maximal 12 Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren Platz (auf Anfrage auch jünger). Ein Kochkurs dauert 90 Minuten. Der Koch der Berliner Tafel leitet mit Unterstützung eines ehrenamtlichen Helfers/ einer Helferin den Kurs an. Kochinhalte sind gesunde, leicht zuzubereitende und vorwiegend vegetarische Speisen, die die Kinder im Vorfeld aussuchen können.



Rahmenbedingungen

- Dem Bus müssen an Ihrer Einrichtung Frischwasser und Starkstrom (380V; 16 oder besser 32 A) zugeführt werden.
- Der Standort muss das Gewicht eines Doppeldeckers von 12t aushalten.
- Die Anwesenheit einer Lehrkraft bzw. einer Erzieherin/ eines Erziehers am Bus ist erforderlich.
- Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, welche Lebensmittel für die Kinder und Jugendlichen in Frage kommen, damit wir die Rezeptauswahl individuell abstimmen können.
- Der Besuch des KIMBAmobil kostet für jede/n Teilnehmer/in einen Euro.



Was ist KIMBAmobil?



Das KIMBAmobil ist ein Doppeldeckerbus, ausgestattet mit moderner Küchentechnik. Der Bus ist seit April 2010 auf Tour. Unser KIMBAmobil besucht Schulen und Kinder- und Jugendeinrichtungen im ganzen Berliner Stadtgebiet. Es werden Kochkurse angeboten, die besonders auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen eingehen – mobil und kreativ.

Die Idee ist einfach: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereiten unter professioneller Anleitung ihr Essen selbst zu – schneiden und schälen, backen und kochen gemeinsam. Wir möchten Kindern und Jugendlichen beibringen, eine Zwischenmahlzeit frisch und ausgewogen zuzubereiten und sie so an eine gesunde Ernährungsweise heranzuführen. Der richtige Umgang mit Haushaltsgeräten steht dabei ebenso im Vordergrund wie die jeweilige Zusammensetzung der Mahlzeiten.

KIMBAmobil ist ein Projekt des Kinder- und Jugendbereichs der Berliner Tafel und ist für alle – große, kleine, arme, reiche, dicke, dünne... – Kinder und Jugendlichen unserer bunten Stadt da.



Kontakt

Bei Interesse schicken Sie uns eine Email an: kimbamobil@berliner-tafel.de

Telefonisch erreichen Sie uns unter
030 – 782 74 14 mit dem Stichwort KIMBAmobil.

Spendenkonto
Berliner Tafel e. V., Konto 5457 793 008
Berliner Volksbank, BLZ 100 900 00



Der neue mobile Kinder- und Jugendimbiss der Berliner Tafel



Anhang 4: Formular zur Rezeptauswahl (Beispiel)



Rezeptvorschläge

Rucki-Zucki-Nudeln (Pasta mit Zucchini und Tomate)

Pellkartoffeln und Gemüsesticks mit Ampeldips

Berliner Frühlingsrolle (vegetarisch gefüllte Eierkuchen)

Zu dem gewählten Gericht gibt es:

- selbstgemachte Fruchtsäfte oder Tee
- eine Nachspeise (Obstsalat, Quarkspeise)

Schule / Einrichtung:

Adresse:

Kontaktperson und Telefonnummer:

Bitte vollständig ausgefüllt an die Berliner Tafel zurückfaxen:

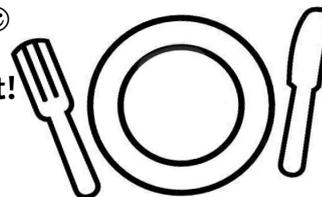
030 788 19 73

Küchenregeln



1. **Trage geschlossene und saubere Schuhe!** Ein scharfes Messer oder ein heißer Kochtopf können schnell mal runterfallen. Die Schuhe beim Einsteigen gründlich säubern.
2. **Lange Haare zusammenbinden.** Du oder Deine Klassenkameraden wollen bestimmt nicht das berühmte Haar in der Suppe finden. Außerdem bedeuten lange Haare auch eine Unfallgefahr in der Küche!
3. **Binde Dir eine Schürze um,** damit Deine Kleidung keine Fettspritzer oder Flecken abbekommt. Schürzen sind im Bus vorhanden.
4. **Vergiss nicht, Dir vor und nach dem Kochen die Hände zu waschen.** Auch zwischendurch, nachdem Du rohe Eier oder Fleisch angefasst hast oder etwas vom Boden aufgehoben hast.
5. **Während des Kochkurses den Bus nie unangemeldet verlassen.** Sag bitte immer einer Aufsichtsperson Bescheid, wenn Du mal zur Toilette oder aus einem anderen Grund das KIMBAmobil verlassen musst.
6. **Vorsicht beim Schneiden mit einem Messer.** Dein wichtigstes Werkzeug ist das Messer. Scharfe Messer rutschen zwar nicht so leicht ab beim Schneiden - trotzdem aufpassen!
7. **Am Besten sollte ein Küchenwecker bereitstehen!** Der erspart Dir das ständige "auf-die-Uhr-gucken" und verhindert angebranntes oder verkochtes Essen. Küchenwecker bekommst du beim KIMBAmobil-Team.
8. **Drehe die Stiele der Töpfe und Pfannen stets zur Seite.** Dies verhindert, dass Töpfe und Pfannen aus Versehen vom Herd gestoßen werden. Außerdem muss die Kochplatte immer ausreichend weit vom Rand weg stehen.
9. **Denk daran die Topflappen zu benutzen.** Du brauchst sie ganz bestimmt! Sie sind besonders praktisch und schützen die Hände rundherum.
10. **Stelle angefangene nicht mehr benötigte Packungen und Zutaten gleich wieder verschlossen weg,** um Chaos zu vermeiden. Auch Geräte, die nicht mehr benötigt werden, sollten gleich weggeräumt werden. Nutze Wartezeiten, z.B. bis das Wasser kocht, zum Aufräumen und Säubern Deiner Arbeitsmittel und der Arbeitsflächen.
11. **Benutze Kochtöpfe nach dem Gebrauch mit Wasser einweichen.** So vermeidest du langes Schrubben. Pfannen oder Töpfe, in denen noch heißes Fett ist, unbedingt vor dem Einweichen abkühlen lassen. Wische diese nach dem Abkühlen zunächst mit Küchenpapier aus, um das Fett zu entfernen, bevor Du sie einweichst.
12. **Besonders wichtig ist das Spülen und Aufräumen.** Hinterlasse Deinen Arbeitsbereich blitzblank – sonst könnte es Ärger mit dem Küchenchef geben 😊

Viel Spaß im KIMBAmobil und einen guten Appetit!



Quelle: FKE Dortmund, optimiX® Kochbuch für Kinder

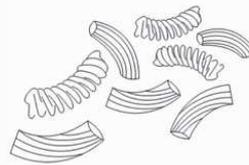
Anhang 6: Rezept Handout (Beispiele)

Rucki Zucki Nudeln (vorne):



Das brauchst du:

4-5 Personen
35 -45 Minuten



600g Nudeln



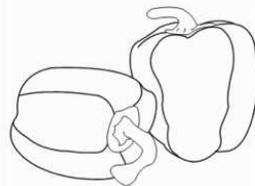
1-2 Zehen Knoblauch



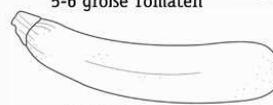
5-6 große Tomaten



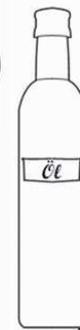
1 Zwiebel



2 Paprika
(Farbe nach Wunsch)



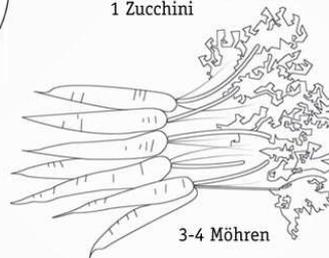
1 Zucchini



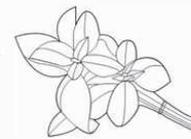
(Oliven-)Öl



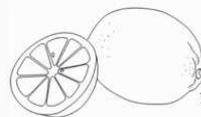
Käse gerieben oder
am Stück zum Selbstreiben



3-4 Möhren



(frischer) Basilikum



1 Zitrone



Das kochen wir heute:

(WICHTIG: Lies dir das Rezept erst einmal komplett durch bevor du beginnst!)

1. Das Gemüse musst du gut putzen und danach kleinschneiden. Beginne mit der Zwiebel, die du in kleine Würfel schneidest (**VORSICHT: Wenn deine Augen tränen und brennen, auf keinen Fall mit den Händen die Augen reiben**). Genauso machst du es mit dem Knoblauch.
2. Nächster Schritt ist, die beiden Esslöffel Olivenöl mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einem Topf zu erhitzen (**VORSICHT: Achte besonders gut darauf das du dich am heißen Öl nicht verbrennst**). Dann musst du das Gemüse nach der Länge der Garzeit unter Rühren in den Topf geben (**MERKE: Je fester das Gemüse desto länger die Garzeit!**). Fang hierbei immer mit dem härtesten Gemüse an.
3. Als letztes Gemüse kommen die Tomaten dazu. Nachdem du die im Topf hast, würzt du das Ganze mit 3-4 Prisen Salz und Pfeffer. Bei mittlerer Hitze (**MERKE: Das ist die Hälfte der höchsten Stufe der Kochplatte**) lässt du alles 10 bis 15 Minuten sanft kochen. Wenn das Gemüse und besonders die Tomaten nicht genug Flüssigkeit hergeben, schütte noch etwas Wasser in den Topf. Dann musst du aber auch darauf achten, dass du noch ein bis zwei Esslöffel Tomatenmark (das aus der Tube) dazugibst. So bleibt deine Soße auch eine Soße und wird keine Suppe.
4. Sobald das Gemüse im Topf vor sich hin kocht, solltest du die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Wie lange das dauert, findest du auf der Verpackung. Wenn die Nudeln fertig sind, musst du sie nur noch in einen Sieb abgießen und sie abtropfen lassen (**VORSICHT: Hierbei sehr gut aufpassen, da das Wasser und die Nudeln sehr heiß sind**).
5. Während die Nudeln und das Gemüse auf dem Herd stehen, kannst du die Kräuter schon mal waschen und fein hacken. Wenn die Soße fertig ist, die Kräuter einfach dazugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und etwas Zitronensaft abschmecken wie du es am liebsten magst.
6. Ganz zum Schluss die Nudeln auf den Teller geben, die Rucki-Zucki-Soße drüber und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen.



Viel Spaß beim Nachkochen
und einen guten Appetit wünscht:

KIMBA
mobil

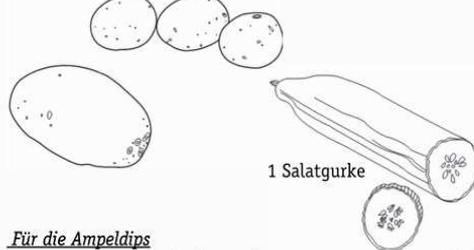
Pellkartoffeln mit Ampeldips (vorne):



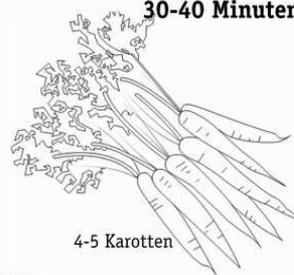
Das brauchst du:

Für die Pellkartoffeln und Gemüsesticks

700 - 800 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffel



4-5 Personen
30-40 Minuten



Für die Ampeldips

500 - 750 Gramm Speisequark



1 Knoblauchzehe



2 Esslöffel Zitronensaft



4-6 Esslöffel Milch



Salz und Pfeffer



Roter Dip:
1 Tomate

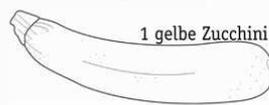


oder 1 rote Paprika



rotes Paprikapulver

Gelber Dip:



oder
1 gelbe Paprika



Currygewürz(-mischung)

Grüner Dip:



Pellkartoffeln mit Ampeldips (hinten):

Das kochen wir heute:

(WICHTIG: Lies dir das Rezept erst einmal komplett durch bevor du beginnst!)

1. Zuerst müssen die Kartoffeln gründlich gewaschen werden. Danach legst du sie in einen Kochtopf und schüttest so viel Wasser rein, bis die Kartoffeln komplett unter Wasser sind. Zum Kochen musst du vorher noch etwas Salz dazugeben. Danach den Deckel auf den Topf und das Ganze ungefähr 20 - 30 Minuten garen (MERKE: Zuerst auf der höchsten Stufe und wenn das Wasser kocht auf eine kleine Stufe zurückstellen). Wenn die Kartoffeln fertig sind musst du das Wasser vorsichtig abgießen (VORSICHT: Hierbei sehr gut aufpassen, da das Wasser und die Kartoffeln sehr heiß sind).
2. Während die Kartoffeln kochen kannst du schon die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden. Alles mit Quark, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Wenn der Grundquark fertig ist, teilst du ihn in drei Portionen auf. Danach kannst du aus den Karotten und der Gurke die Gemüsesticks schneiden.
3. Für den roten Quark die Tomaten waschen und in vier Stücke teilen. Stielansatz und Kerne entfernen, die Frucht fein würfeln. Das gleiche machst du mit der roten Paprika, wenn du eine hast. Die Tomatenwürfel und die Paprikawürfel in eine Portion Quark einrühren. Wenn du auch Paprikagewürz benutzt, wird dies ebenso in den Quark eingerührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den grünen Quark die Gurke waschen, der Länge nach in zwei Hälften teilen und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Danach schneidest du die beiden Hälften in kleine Würfel. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter müssen zuerst gewaschen werden. Danach mit dem Wiegemesser (MERKE: Das ist das runde Messer mit den zwei Griffen) ganz klein schneiden. Die gehackten Kräuter in die zweite Quarkportion mischen und wieder Salz und Pfeffer zum Abschmecken dazu.
5. Für den gelben Quark die gelbe Paprika gut waschen und in feine Würfel schneiden. Dasselbe machst du mit der gelben Zucchini. Zum Schluss werden die Paprikawürfel und die Zucchiniwürfel mit dem Curry (VORSICHT: Achte darauf nicht zuviel Curry zu nehmen, denn das kann auch scharf sein) unter die letzte Quarkportion gemischt. Abschmecken mit Salz und Pfeffer nicht vergessen.



Viel Spaß beim Nachkochen
und einen guten Appetit wünscht:

KIMBA
mobil

Anhang 7: Pressespiegel

Die folgenden Seiten geben einen kleinen Überblick über die Berichterstattung zum KIMBAmobil. Um den Pressespiegel übersichtlich zu halten, finden sich dort ausgewählte Artikel. Da es sich um eine Druckversion handelt, konnten Fernseh- und Radioberichte (z.B. RBB und Deutschlandradio) nicht berücksichtigt werden.



Diese Seite finden Sie unter

www.berliner-bank.de > Über uns Unser Unternehmen KIMBAmobil

KIMBAmobil

Mehr Informationen

Berliner Bank Vorstand kocht gemeinsam mit Schülern im KIMBAmobil der Berliner Tafel e.V.

Um die Bedeutung einer gesunden Ernährung insbesondere für Kinder und Jugendliche zu unterstreichen, kochten Frank Gilly, Vorstand der Berliner Bank und Angelika Strehle, Vertriebsbereichsleiterin der Bank am heutigen Donnerstag, gemeinsam mit einem Koch und 11 Schülern der Lichtenrader Annedore-Leber-Grundschule im KIMBAmobil der Berliner Tafel e.V.. „Iss dich schlau“ – so lautet das Motto des Doppeldeckers, der zu einem mobilen Kochstudio, dem KIMBAmobil, umgebaut wurde. Durch die Förderung eines gesunden Ernährungsbewusstseins, Erlernen im Umgang mit Haushaltsgeräten und Übernahme von Verantwortung bei der Zubereitung von Mahlzeiten wird hier zielgerichtet Aufklärungsarbeit bei Kindern und Jugendlichen geleistet.

Mit dem persönlichen Einsatz will die Berliner Bank zeigen, dass ihr Bildungsprojekte mit Kindern und Jugendlichen ein besonderes Anliegen sind. "Die gesellschaftlichen Trends zeigen leider, dass eine gemeinsame Zubereitung und Verzehr von Mahlzeiten im Kreise der Familie einen zunehmend geringeren Stellenwert im Alltag haben. Damit gehen wichtige Impulse bei der Erziehung der Kinder durch das Elternhaus verloren. Gerade das Thema gesunde Ernährung ist von erheblicher Bedeutung für die Konzentrationsfähigkeit und damit die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in der Schule", sagt Frank Gilly.

"Diese Entwicklungen und daraus resultierende Bildungsdefizite lassen sich durchweg in allen Bezirken der Stadt beobachten. In Akademiker-Familien ebenso wie in Haushalten von Hartz-4- Empfängern. Hier sind Berliner Unternehmen gefordert, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, der insbesondere der heranwachsenden Generation beste Bildungs- und damit Zukunftschancen eröffnet ", so Gilly weiter. Aus diesem Grund ist die Bank besonders stolz darauf, dass sie neben den fleißigen Helfern der Berliner Tafel und Berlinerinnen und Berlinern auch viele engagierte Helfer aus der Bank gewinnen konnte, die sich am Umbau des ehemaligen BVG-Busses aktiv beteiligt und bei der Ausstattung (z.B. durch selbstgenähte Kochschürzen) persönlich geholfen haben.

Das KIMBAmobil kann als mobiles Kochstudio von Berliner Grundschulen direkt bei der Berliner Tafel für einen symbolischen Preis von 1,- Euro pro Kind gebucht werden. Die Berliner Tafel hat das Ziel, die Kinder und Jugendlichen so an das Thema gesunde Ernährung heranzuführen. Der Bus fährt die Schulen direkt an. Gemeinsam mit einer ausgebildeten Fachkraft wird vor Ort gekocht. Im oberen Deck des Busses kann das Selbstgekochte anschließend verspeist werden. Die Berliner Bank hat im vergangenen Jahr mit ihrem bankinternen Programm "Initiative Plus" das persönliche Engagement von Mitarbeitern in mehr als 70 Projekten mit Geld und persönlicher Freistellung in Berlin gefördert. Der Umbau des KIMBAmobils wurde von der Berliner Bank als Hauptsponsor mit rund 30.000 Euro gefördert.

Zur Übersicht Engagement für Berlin <http://www.berliner-bank.de/ser-ueber_unser_unternehmen.html?tab=2>

IM "KIMBA-MOBIL" BRINGT DIE BERLINER TAFEL SCHÜLERN GESUNDES KOCHEN BEI

Der große, gelbe Heldenbus

22. Juni 2010 07.10 Uhr, BZ

Manchmal sind die Erfahrungen, die Koch Ralf Stegmann (46) in seinem neuen Job macht, recht erschreckend. "Es gibt Schulen, da kennen die Kinder nicht einmal die gängigsten Gemüsesorten", sagt er. "Wenn ich dort eine Paprika hochhalte, fragt schon mal einer: Was ist das denn für eine große Erdbeere?"

Der Koch der "Berliner Tafel" steht in der schmalen Küche seines Kimba-Mobils und schüttelt den Kopf. Und auch wenn diese Unwissenheit nicht die Regel ist, wie er zugibt, zeigt es doch, wie wichtig sein Job ist. Denn seit zwei Monaten ist der Koch mit dem zum mobilen Kochstudio umgebauten BVG-Doppeldecker an Berlins Schulen unterwegs, um Kindern dort gesundes Kochen beizubringen. Motto: Iss dich schlau. "Wir möchten den Kindern beibringen, einen Imbiss gesund und nahrhaft zuzubereiten, um sie so an eine gesunde Ernährungsweise heranzuführen", erklärt Tafel-Geschäftsführerin Petra-Maria Grohs-Fries. Bei der heutigen Station auf dem Pausenhof der Annedore-Leber-Grundschule in Lichtenrade kennen zumindest alle Kinder den Unterschied zwischen Erdbeere und Paprika: "Ich koche auch zu Hause mit meiner Mutter", zeigt sich Antonia aus der 6b als Nachwuchs-Kochprofi. Mit Koch Stegmann schnippelt sie heute Gurken zu kleinen Gemüsesticks. "Mit Dip sind das leckere und gesunde Snacks", erklärt Stegmann. Unterstützt wurde der Umbau des Busses mit 30 000 Euro von der Berliner Bank und dem Verein "Berliner helfen". "Wir haben aber nicht nur Geld gegeben", sagt BB-Privatkundenvorstand Frank Gilly. "Unsere Mitarbeiter haben auch Schürzen genäht und Bänke bemalt." Er selbst ist heute als ehrenamtlicher Helfer mit an Bord, um das Projekt und Koch Stegmann zu unterstützen. Ein Profi ist er am Herd zwar nicht, aber ein gutes Vorbild, denn: "Ich habe einen Kochkurs gemacht, um mit meinen Kindern zu Hause zu kochen", so Gilly. Wenn Sie sich als ehrenamtlicher Helfer bei der Berliner Tafel engagieren möchten, melden Sie sich unter Tel. (030) 782 74 14 (Mo-Fr, 9 bis 15 Uhr) zum Info-Abend an. Nächster Termin: Dienstag, 7. September, 18 Uhr, Beusselstraße 44, 10553 Berlin



Rebecca und Emil mit Koch Timo

Küchen-Bus der Berliner Tafel startet in neue Saison

Iss dich schlau! Unter diesem Motto bringt die Berliner Tafel seit einem Jahr Schülern bei, wie man sich gesund ernährt. Star des Projekts: ein zur mobilen Küche umgebauter BVG-Doppeldeckerbus, das KIMBA-Mobil. Dutzende Pausenhöfe wurden damit

letztes Jahr angesteuert, 1600 Schüler lernten, wie man sich gesund ernährt. Nach einer Generalüberholung startet die Küche auf Rädern jetzt in die neue Saison. An der Grundschule am Neuen Tor in Mitte durften die ersten Schüler Gemüse

schnippeln: „Besonders freut uns, dass bis zu den Sommerferien wieder alle Termine ausgebucht sind“, sagt Tafel-Chefin Sabine Werth. **Deshalb werden auch noch Helfer gesucht, die beim Projekt mitarbeiten. Kontakt und Infos: www.berliner-tafel.de**

Am Ende der Nahrungskette

Tafeln versorgen täglich eine Million Menschen mit gespendeten Lebensmitteln

Berlin/Wattenscheid (epd). *Über 870 Tafeln gibt es in Deutschland – Tendenz steigend. Mehr als eine Million Menschen erhalten dort täglich gegen einen geringen Obolus gespendete Lebensmittel. Doch viele Tafeln tun längst mehr, als Brot, Obst oder Gemüse auszugeben. Sie bieten Kochkurse an, betreiben Jugendrestaurants oder sind aktiv auf vielen anderen Feldern der Sozialarbeit.*

»Unser Auftrag kann nicht länger allein darin liegen, Bedürftige mit gespendeten Lebensmitteln zu versorgen. Wir müssen weg von der reinen Armenversorgung«, sagt Sabine Werth, Vorsitzende der Berliner Tafel und 1993 Gründerin der ersten Einrichtung dieser Art in Deutschland. Sie will deshalb mit ihren Helfern die Kinder- und Jugendarbeit weiter ausbauen – und so alle sozialen Schichten erreichen.

Im »Centre Talma« in Berlin-Reinickendorf sind Werths Ideen bereits Wirklichkeit: Hier betreibt die Tafel das Kinderrestaurant »Talmarant«. Hier können junge Gäste ausgewogene Ernährung kennenlernen. Für einen Euro gibt es ein 3-Gänge-Menü, ein Getränk inklusive. Eingeladen seien »alle Kinder und Jugendlichen, ganz gleich welcher Herkunft, egal ob arm oder reich«, wirbt die Homepage. Zugleich sollen hier Esskultur und Tischsitten vermittelt werden, die angesichts von »Fingerfood, Dönerbuden und Fastfoodketten mitunter auf der Strecke bleiben«. Einen ganz ähnlichen Ansatz verfolgt seit 2004 auch das Restaurant »fünf Jahreszeiten«, das die Tafel in Kreuzberg betreibt.

Ganz neue Wege geht die Tafel seit April dieses Jahres mit dem »KIMBAmobil«. Der Doppeldeckerbus, ausgestattet mit moderner Küchentechnik, fährt Schulen und Jugendeinrichtungen an. Das Konzept: Junge Menschen bereiten unter professioneller Anleitung ihr Essen gemeinsam selbst zu. Tafel-Chefin Werth zufolge wird das Projekt begeistert aufgenommen: »Der Bus ist bis Ende des Jahres ausgebucht.«

»Mit gesunder Ernährung, vor allem für Kinder, beschäftigen wir uns schon lange. Da gibt es schon viele erfolgreiche Angebote«, bestätigt Gerd Häuser, der Vorsitzende des Bundesverbandes Deutsche Tafel. Weitergehende Hilfen sieht er indes mit Skepsis. Ein solches Engagement sei nur realistisch in Verbindung mit den Sozialverbänden. Weil jedoch viele Tafeln von den Wohlfahrtsverbänden getragen würden, biete sich die Zusammenarbeit an: »Da lässt sich soziale Arbeit gut vernetzen«, sagte der Verbandschef dem epd.

Häuser gibt sich keinen Illusionen hin: »Der Bedarf an Tafel-Angeboten wird zunehmen.« Davon geht auch Manfred Baasner aus. Der nimmermüde Macher der Wattenscheider Tafel vertritt indes einen weitfassten Hilfeansatz: »Jeder arme Mensch hat andere Bedürfnisse. Wir wissen viel von seiner Not und wollen handeln«, so das Mitglied des Tafel-Bundesvorstandes,



Foto: epd/bild

Das »KIMBAmobil«, der mit einer Küche ausgestattete Doppeldeckerbus der Berliner Tafel, zu Gast an der Charlotte-Salomon-Schule im Stadtteil Kreuzberg.

dessen im Jahr 2000 gegründete Einrichtung heute mit über 400 Helfern in Wattenscheid und Bochum ein breites soziales Feld bestellt.

Allein 34 Ausgabestellen für Lebensmittel gibt es. Unter dem Dach der Tafel existieren zudem eine Näherei und ein Sozialkaufhaus, es gibt Integrationskurse und Migrationsberatungsstellen. Baasners Philosophie: »Wir sprechen mit den Menschen, hören ihnen zu und nehmen Anteil.« Und entwickeln aus dem Gehörten weitere Angebote.

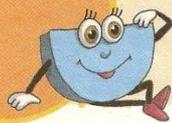
Folglich packten die Wattenscheider das Tabu-Thema Kinderarmut auf ihre Art an. Sie starteten die Initiative »Vitaminreiches Frühstück«, bei dem Obst und Gemüse einfach aus der Hand gegessen wird. Heute erhalten Baasner zufolge 64 Kitas und 26 Schulen die frischen Waren oder holen sich die Lebensmittel ab und bereiten ihre Pausensnacks selbst zu.

Über 40.000 ehrenamtliche Tafel-Helfer bringen »den Überfluss unserer Gesellschaft dahin, wo er hingehört«, so Baasner. Doch unumstritten ist die Tafel-Bewegung nicht. Der Arzt und Sozialwissenschaftler Gerhard Trabert nennt das Versorgungskonzept höchst problematisch. »Es kann nicht sein, dass Menschen auf diese Dienste angewiesen sind, um in unserer reichen Gesellschaft zu überleben«, sagte der Professor der Wiesbadener Hochschule RheinMain dem epd. Zugleich betonte er aber, »die Verwertung von Gütern, die sonst weggeworfen werden, ist sinnvoll«.

Trabert forderte die Tafel-Bewegung auf, diese Probleme »politisch aktiver anzusprechen« und den Staat nicht aus seiner originären Verantwortung für die Armen zu entlassen. Damit rennt der Forscher bei Sabine Werth offene Türen ein: Auch sie wünscht sich, dass sich der Bundesverband seiner politischen Verantwortung stellt.

Dirk Baas ■

● www.tafel.de



Das Kinder-IMBiss-Automobil auf Tour

Gemeinsam leckeres Essen kochen, das kennen die Hortkinder der Paul-Dohrman-Schule in Berlin-Kreuzberg schon. Regelmäßig bereiten sie mit den Erzieherinnen Dagmar Aschinger, Margitta Röhl und dem Azubi Carsten Lück eine Mahlzeit zu. Es gibt eine Koch AG und eine Back AG. – Doch diesmal gab es eine Überraschung. An einem Donnerstag stand ein großer bunt bemalter Berliner Doppeldeckerbus auf dem Schulhof: das **KIMBAmobil** der Berliner Tafel. Hier drin wurde diesmal gekocht!

Unten im umgebauten Bus gibt es schöne lange Arbeitsplatten,

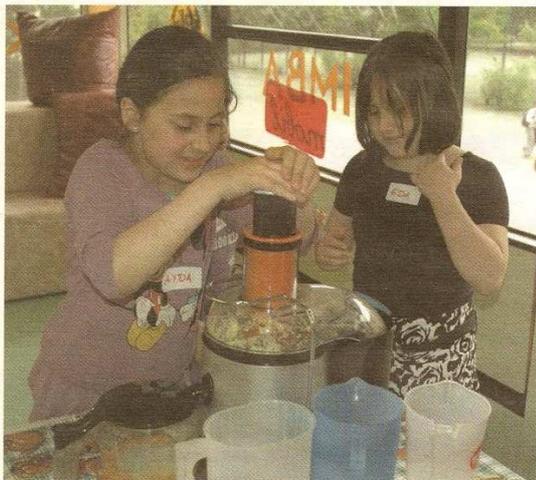


und vieles mehr hinein. Torsten Schmidt hilft beim Zerkleinern und schneidet die Früchte in passende Stücke. Eine bunte Flüssigkeit läuft in den großen Plastikkrug, der fertige Saft. „Das sieht ja schön aus“, findet Ayda.

Zusammen genießen

Das schöne Wetter lockt nach draußen, also werden vor dem Bus die Tische gedeckt. Kader und Eda helfen beim Besteck. Endlich wird aufgetan, eingeschenkt und ausgeteilt. Alle sind gespannt, ob auch schmeckt, was sie gekocht haben: Ja, alles wirklich sehr lecker!

„Den Kochbus finde ich sehr schön“, sagt Branka. „Es macht immer Spaß, zusammen zu kochen und das leckere Ergebnis mit allen zu essen!“ Auch Frau Aschinger ist sehr zufrieden: „Wir wollten den Kindern mal etwas Besonderes bieten und das ist uns doch prima gelungen!“ Zum Abschluss bekommt jedes Kind noch die Rezepte und ein paar Tipps und Tricks für zuhause.



Text und Fotos: Gritt Ockert

Betül kümmert sich tapfer um die Zwiebeln: „Das macht mir gar nichts, mir kommen keine Tränen. Ich koche oft mit meiner Mama zusammen.“

Schneiden, kochen, rühren

Gar nicht so einfach war für Ömer, das Messer zum Schneiden der Tomaten richtig zu halten. Timo Schmitt gibt ihm Tipps, wie es besser gelingt. Auch Sibel schneidet Tomaten, Maik den Sellerie und Cengiz das Lauch. Branka reibt noch etwas Käse: „Der stinkt ja ein bisschen.“ Dann wird in zwei großen Töpfen das Gemüse in wenig Öl gedünstet und die Spaghetti kommen ins gesalzene kochende Wasser. Immer schön umrühren, zwischendurch würzen und kochen lassen ...

Im Oberdeck rührt in der Zwischenzeit Eda den Quark. Lilly und Sebastian putzen geduldig viele, viele Erdbeeren. Großes Vergnügen gibt es an der Saftpresse: „Das macht total Spaß“, sagte Ayda beim Pressen und Eda steckte immer wieder Möhren, Ananas, Erdbeeren, Äpfel

eine moderne Küche mit Koch- und Backherd, Kühlschrank, Mikrowelle und Waschbecken sowie sämtliches Küchenzubehör. Oben ist viel Platz an einem langen Tisch und es gibt gemütliche Sitzcken.

Unter Anleitung des Ernährungswissenschaftlers Timo Schmitt und Mitarbeiter Torsten Schmidt soll es als Hauptgericht Spa-

ghetti mit Gemüse-Bolognese geben. Zum Nachtisch Quark mit Erdbeeren sowie einen selbst gemachten Obst- und Gemüsesaft.

Nach einer kurzen Begrüßung und einigen Küchenregeln (z.B. Händewaschen!) geht es gleich los: Ganz viel buntes Gemüse muss gewürfelt, geachtelt und in Stücke geschnitten werden.

STOPP MAL!

Das **KIMBAmobil** kommt auch an deine Schule, in den Ferien zu Hortgruppen und auch in Freizeiteinrichtungen, max. 15 Kinder für einen Kochkurs, Preis pro Kind 1 €!

Anmeldung:
☎ 782 7414, Frau Rößler

KIMBAmobil
Mobiler Kinder- und JugendIMBiss der Berliner Tafel e.V.
Beusselstr. 44 n-q
10553 Berlin
www.kinderrestaurant-berlin.de

KIEK-MAL-ABO: ☎ 279 37 68 oder Fax 279 38 33 oder www.kiekmal-online.de

KIEK MAL JULI/AUGUST 2010
IMPRESSUM

Redaktion KIEK MAL Leipziger Str. 116-118, 10117 Berlin • Tel. 279 37 68 • Fax 279 38 33 • kpziekmal@t-online.de • www.kiekmal-online.de
Redaktion: Doris Müller (V.i.S.d.P./Redaktion), Gabriele Latke (Layout/Gestaltung), Gritt Ockert (redaktionelle Mitarbeit)
KIEK MAL wird herausgegeben von Kinder in der Stadt e.V. • Druck: Druckhaus Schöneeweide • Die nächste Ausgabe: September/Oktober ab 26.8.2010
„Kinder testen Berlin“ ist eine Aktion von KIEK MAL.

Partner und Mitstreiter: Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Deutsches Kinderhilfswerk e.V., Berlin 21 e.V., Sportjugend Berlin, BSR
KIEK MAL ist Mitglied der FAMILIENBANDE, dem Medienverbund regionaler Familienmagazine (27 Magazine in einer Gesamtauflage von ca. 700.000) in Deutschland: www.familienbande.de • Tel. (0431) 220 73-0



Belohnung nach den Mühen: Der Koch Ralf Stegmann (vorne) und der angehende Ernährungswissenschaftler Timo Schmitt verteilen das selbstgekochte Essen an die hungrigen Mäuler. Spaghetti stehen hoch im Kurs – ob mit oder ohne Soße. Als Nachspeise gibt es Obstsalat mit Quark. Foto: MOZ/Dominika Jaschek

Spaghetti statt Sachkunde

Mit frischem Obst und Gemüse sollen Kinder auf den Geschmack kommen – und Spaß am Kochen haben

Von DOMINIKA JASCHKE

Berlin (MOZ) Bereits seit sechs Jahren ist für die Berliner Tafel auch die Kinder- und Jugendarbeit eine wichtige Säule ihrer Arbeit. Nun ist dieser Bereich um ein weiteres Stück gewachsen. Im KIMBAmobil (Kinder-Imbiss-Aktiv) wird Schülern Kochen beigebracht – und dass gesundes Essen auch schmecken kann.

Der bunt bemalte Doppeldecker-Bus auf dem Schulhof der Charlotte-Salomon-Grundschule in Kreuzberg ist eine kleine Sensation an diesem Vormittag. Viele Schüler drücken sich von außen an den Fensterscheiben die Nasen platt, jeder möchte einmal einen Blick in die Bus-Küche erhaschen und am liebsten gleich mitkochen. Doch das bleibt, zumindest an diesem Tag, 15 Schülern der dritten Klasse vorbehalten. Einer von den kleinen Köchen ist der neunjäh-

rige Leon Leventic. Mit Messer, Schneidebrett und frischem Basilikum steht er an der Küchenzeile und zerteilt die großen Blätter in kleine Stücke. „Das kommt dann zum Schluss in die Soße“, sagt er und ergänzt: „Für das richtige Aroma!“ Weitere Fragen müssen vorerst warten, denn: „Ich muss das jetzt hier dringend fertig machen“, erklärt Leon.

Vor dem Bus betrachtet Sabine Werth, Vorsitzende der Berliner Tafel, das bunte Treiben. Sie hatte vor mehr als drei Jahren die Idee, Kinder und Jugendliche auf besondere Art und Weise an das Kochen heranzuführen. „Den Bus haben wir von der BVG zu einem symbolischen Preis bekommen. Wir haben ihn außen bunt bemalt und innen auf der unteren Etage mit einer komplett eingerichteten Küche ausgestattet“, erklärt sie. In der zweiten Etage kann das selbstgekochte Mittagessen dann an einer langen Tafel verspeist werden.

Das können Leon und seine Klassenkameraden kaum erwarten. „Es riecht schon so lecker“, sagt Moritz Kolb und hält demonstrativ seine Nase in die Luft. „Eigentlich mag ich gar keine Zucchini“, sagt er. „Aber heute werde ich es wohl mal probieren müssen.“

Fast alle Zutaten für das Menü stammen aus Bio-Spenden

Während die Kinder den Tisch in der oberen Etage decken, verbreitet sich unten eine angenehme Ruhe und der Duft von frisch gebrühtem Kaffee. Ralf Stegmann hat zum ersten Mal an diesem Vormittag eine freie Minute und nutzt diese für einen Koffeinschub. Er ist Koch im KIMBAmobil und unterstützt die Kinder beim Schneiden, gibt Tipps und Tricks rund

um Gemüse und Co. „Heutzutage kochen die Eltern nur noch sehr selten mit frischen Zutaten. Tiefkühlkost ist auf Grund der schnellen Zubereitungsart viel beliebter“, bedauert er. Der angehende Ernährungswissenschaftler Timo Schmitt, der das Projekt wissenschaftlich beobachtet, bestätigt die Aussage und erklärt: „Unser Menü besteht aus Spaghetti, dazu einer Soße aus frischen Auberginen, Zucchini, Mohrrüben und Paprika. Zum Nachtisch gibt es Obstsalat mit Quark. Sehr ausgewogen und gesund also.“

Dass Auberginen und Co. allerdings nicht unbedingt die Lieblingspeise der Grundschul Kinder ist, wird spätestens beim Servieren der Speisen klar. „Kann ich auch Nudeln nur mit Käse und ohne Soße haben?“, fragt Marcella. „Probier wenigstens einen Löffel“, überzeugt Ralf Stegmann sie. Skeptisch probiert die Neunjährige. Ihr Fazit: „Schmeckt ganz okay.“

Selbst wenn nicht der Geschmack aller Schüler getroffen wird – für die Organisatoren ist wichtig, die Kinder an bewusste und gesunde Ernährung zumindest heranzuführen. „Unsere Menüs sind alle vegetarisch. Einige von den Bio-Spenden, die an die Berliner Tafel gehen, verarbeiten wir hier, sodass die Kinder nur einen symbolischen Euro für das Essen bezahlen müssen“, erklärt die Vorsitzende Sabine Werth.

Nach nur 90 Minuten Schneiden, Kochen, Essen und Aufräumen ist der Koch-Unterricht zu Ende. „War lecker“, sagt Moritz und räumt seinen Teller weg – fein säuberlich hat er die Zucchini-Stückchen aus der Soße doch rausgesucht. „Mag ich wirklich nicht“, sagt er kopfschüttelnd. Die Premiere des KIMBAmobils ist geglückt. Die Gruppenstärke soll jedoch reduziert werden. „15 Kinder in dem kleinen Bus sind doch zu anstrengend“, gesteht Koch Ralf Stegmann.



Lernen fürs Leben

Für Kampagnen und Projekte, die Kinder und Jugendliche zu gesünderem Essen bewegen sollen, geben Staat und private Initiativen Millionen aus. Doch Einzelmaßnahmen genügen nicht.

Berliner Kinder lieben das KimbaMobil. Der quietschgelbe Doppeldecker-Bus der Berliner Tafel ist das wohl originellste Kochstudio der Welt und entsprechend gefragt. Seit seiner Jungfernfahrt im April steuerte das mit Profi-Küchentechnik ausgestattete KimbaMobil über 40 Schulen im Stadtgebiet an. Mehr als 1.500 Schüler lernten im „Bauch“ des Busses eine gesunde Zwischenmahlzeit zuzubereiten. Immer an Bord: der Jungkoch



und Oecotrophologe Timo Schmitt. Im Laufe seines Jobs hat er unterschiedliche Erfahrungen mit Schülern gemacht. Unglaublich, aber wahr: „Es gibt Kinder, die können eine Birne nicht von einem Apfel unterscheiden oder wissen nicht den Unterschied zwischen einer Paprika und einer Tomate!“ Selbst gekocht habe kaum ein Kind. Die Idee des KimbaMobils ist einfach: Junge Menschen bereiten in 90 Minuten unter professioneller Anleitung ihr Essen selbst zu – schneiden und schälen, backen und kochen gemeinsam. Bis zu zwölf Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren finden im rollenden Kochstudio Platz. An den Töpfen und Pfannen wird Timo Schmitt von einem ehrenamtlichen Helfer unterstützt. Zusätzlich ist eine den Kindern vertraute Lehrkraft bzw. pädagogische Betreuungskraft an Bord. Die Teilnahme am Kochkurs beträgt 1 € pro Kind. Bereits bei der Anmeldung erfragt das KimbaMobil-Team Unverträglichkeiten und sonstige Einschränkungen. Der Warenkorb für die überwiegend vegetarischen Gerichte wird daraufhin individuell auf die Kinder zugeschnitten. Bevor es an

die Töpfe und Pfannen geht, ist zunächst Theorie angesagt. „Wir stellen den Kindern die frischen Lebensmittel vor, erklären ihre Zubereitung und erläutern die richtige Handhabung der Küchengeräte“, berichtet Eva Rößler von der Berliner Tafel. Die Kinder erfahren, welche Hygieneregeln es im Umgang mit Lebensmitteln gibt (Händewaschen!) und wie das Verletzungsrisiko durch den sicheren Umgang mit Messern, kochendem Wasser und siedendem Fett klein gehalten werden kann. Zum Kochkurs gehören das Eindecken des Tisches und das gemeinsame Essen. Zum Schluss bekommen alle Nachwuchsköche das Rezept sowie Tipps für die Zubereitung zu Hause an die Hand.

Erst ein Anfang

Keine Frage – das Kochen im KimbaMobil macht Spaß. Doch wie nachhaltig ist ein Kochkurs als erzieherisches Element? „Das KimbaMobil bleibt bei den Kindern im Gedächtnis“, sagt Eva Rößler von der Berliner Tafel. „Ob auch etwas von den Inhalten des Kochkurses hängen bleibt, ist

Fotos: Berliner Tafel/KimbaMobil

Tipps für Projekte und Aktionen

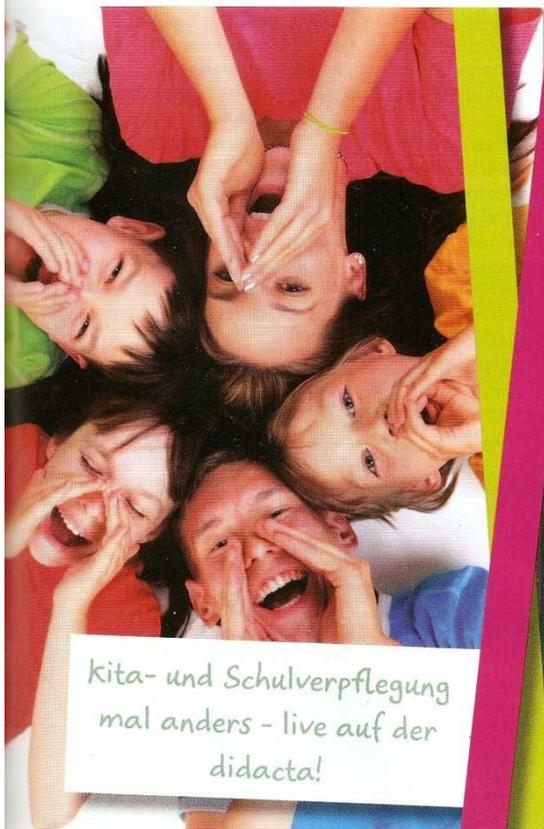


- » Eine Übersicht an Unterrichtsmaterialien sowie zahlreichen aktuellen Informationen und weiterführenden Angeboten zum Thema Ernährungserziehung in der Grundschule bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de/ernaehrung-klasse1-6/. Interessierte Schulen können bisher unter 108 Angeboten wählen. Daneben gibt es eine Checkliste zur Auswahl qualifizierter Unterrichtsmaterialien.
- » Auch die Verbraucherzentralen bieten einen großen Fundus an Anregungen bzw. Aktionen zur Ernährungsbildung. Darunter die Projekte „PowerKauer auf Gemüsejagd“, ein Saisonspiel für die Klassen 3 und 4, die „Die Mach-Bar-Tour: Trendgetränke, was ist dran, was ist drin“, eine interaktive Mitmachausstellung für die Klassen 7 bis 10, „Ein Parcours für die Sinne – knackig, duftig bunt – Erlebniswelt Essen“ für Schüler von 8 bis 12 Jahren. www.verbraucherzentralen.de
- » Unter www.aid-macht-schule.de gibt es nützliche Informationen zu ernährungsbildenden aid-Projekten, z. B. dem „Ernährungsführerschein“ und den „SchmExperten“ sowie unterrichtsbegleitende Materialien und vieles mehr.

von der Vorarbeit und Unterstützung der Pädagogen und Eltern abhängig.“ Gesundheitspolitiker, Krankenkassen und Mediziner schlagen schon lange Alarm: Deutschlands Nachwuchs ist zu dick und zu unbeweglich. Inzwischen hat jedes fünfte Kind zwischen 3 und 17 Jahren zu viel Speck auf den Rippen. Einer Kinder- und Jugendstu-

die des Robert-Koch-Instituts zufolge stellen selbst einfachste Bewegungsübungen schon eine Hürde dar: 43 % der 4- bis 17-jährigen scheiterten an einer simplen Rumpfbeuge – viele fielen sogar um. Die nicht erlernte Kompetenz einer gesunden Lebensführung macht aus dicken Kindern meist dicke Erwachsenen.

Es ist also höchste Zeit zu handeln. Vor einigen Jahren stellte das Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz mehrere Millionen für die Kampagne „Kinder leicht – besser Essen“ bereit, die derzeit in 24 „Kinderleicht“-Regionen in vielen Bundesländern durchgeführt wird. Bis Ende 2011 wollen sich die Modellpro-



++ Sodexo auf der **didacta** in Stuttgart ++ 22. - 26.02.2011
in Halle 9 Stand B31 ++ Wir freuen uns auf Sie! ++

So machen wir's:

- leckere und ausgewogene Menüs
- Spaß und Abwechslung beim Essen
- professionelle, individuelle Verpflegungskonzepte
- persönliche Betreuung und Beratung vor Ort
- kompetente und vielfältige Services, die Sie entlasten
- Unterstützung bei Ihrer Ernährungserziehung

All das und vieles mehr macht uns „anders“ und zur Nr. 1 für Schulen und Kindereinrichtungen – lassen Sie sich überzeugen!

**Sie möchten mehr darüber erfahren?
Wir beraten Sie gerne.**

Sodexo SCS GmbH
Niederlassung Frankfurt • Telefon: 0 69/2 44 50 67 11
Niederlassung Dresden • Telefon: 03 51/81 13 90
info@sodexo-scs.de

www.sodexo.de



sodexo
ZEHNACKER  GA▲tec

Sich gemeinsam gesund essen

Der schnelle Griff zum Hamburger und zur Limonade ist für viele Kinder Alltag. Oft wissen sie gar nicht, wie sie sich gesund ernähren können. Ein Projekt der Berliner Tafel bringt Kindern bei, wie sie mit viel Spaß und wenig Geld ein gutes Essen zubereiten können.



KIMBAmobil (KIMBA = Kinder-Imbiss-Aktiv) heißt das Projekt der Berliner Tafel, das bei Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein für gesunde Ernährung wecken will. Seit April 2010 tourt die mobile Kinderküche in einem umgebauten Doppeldeckerbus der Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) durch **Berlins** Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen und hält Kochkurse für Fünf bis 16-Jährige. In einem umgebauten Waggon der Deutschen Bahn, der auf dem Südgelände steht, wird ebenfalls gemeinsam gekocht. „Iss dich schlau“ lautet das Motto.

„Wir kommen an die Eltern ja nicht ran“, begründet Initiatorin **Sabine Werth**, Gründerin und Vorsitzende der

Berliner Tafel, ihre Idee. Also setzt KIMBAmobil auf die Experimentierlust der Kinder.

„Wenn die statt Fastfood zu kaufen, lieber einen gesunden Burger selber machen wollen, ist viel gewonnen“, sagt Sabine Werth. Um das Projekt bekannt zu machen, wird in Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen geworben.

Während zweier Schulstunden schneiden, schälen, backen, braten und kochen die Schüler. Sinn ist jedoch nicht nur die Zubereitung vitaminreicher Kost. Es geht darum, die im Alltag verloren gegangene Esskultur wieder zu beleben. Teamgeist und Tischsitten wie der richtige Umgang mit Messer und Gabel werden beim gemeinsamen Essen eingeübt. Ein angestellter Koch der Berliner Tafel leitet den Kurs, 15 bis 25 Aktive wirken beim Projekt mit.

Die Initiative will in den Alltag der Kinder hineinwirken. „Der Besuch unseres Kochkurses stellt gesunde Alternativen zum Junk-Food vor und regt dazu an, das Erlernte auf die alltäglichen Ernährungsgewohnheiten zu übertragen“, betont Koordinatorin Eva Rößler.

„Wir stellen ganz verschiedene Obst- und Gemüsesorten vor und zeigen, wie sie diese zubereiten können“, erläutert sie. Manch einer erfährt so hautnah, dass Kühe nicht lila sind und Pommes aus Kartoffeln gewonnen werden. Damit die kleinen Köche ihr

Lieblingsgericht auch zu Hause nachkochen können, arbeitet das KIMBAmobil mit Geräten, die auch in einer Durchschnittsküche zu finden sind. Der richtige Umgang damit will jedoch gelernt sein. Oft zum ersten Mal halten Kinder ein scharfes Messer in der Hand und lernen, es zu benutzen, ohne sich zu verletzen.

Bis die ersten gesunden Snacks auf den Tellern landeten, mussten viele Hände anpacken. Freiwillige nähten Schürzen, bemalten Bänke und richteten den BVG-Doppeldeckerbus wieder her. Die Berliner Bank und Berliner helfen e.V. spendeten 30.000 € für den Umbau von KIMBAmobil. Firmen wie DEKRA, die Dr. Herrmann Unternehmensgruppe, BSB Brandschutz Berlin und Studiodesign unterstützten das Kinderprojekt auf Gebieten wie dem Brandschutz und der Innenausstattung. „dieGesellschafter.de“ steuerten ein Mikroförderprogramm von 40.000 Euro zur Ausstattung bei. Spenden und Mitgliedsbeiträge kommen hinzu.

Die Nachfrage nach vitaminreicher Küche ist groß. Seit seinem Start wird das KIMBAmobil von Anfragen der Berliner Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen überflutet. So plant die Berliner Tafel weitere ähnliche Projekte, in denen junge Menschen aktiv an die Zubereitung von gesunden Mahlzeiten herangeführt werden.

Das Projekt wurde im Rahmen der Kampagne Geben gibt. nominiert für den Deutschen Engagementpreis 2010.

© [Stiftung Bürgermut](http://StiftungBuergermut.de), www.weltbeweger.de



Expertentipp

Ein Projekt wie das KIMBAmobil lässt sich leichter starten und finanzieren, wenn es in eine bundesweite Initiative wie den Bundesverband Deutsche Tafel e.V. eingebettet ist.

Der organisatorische Aufwand ist hoch. Schulen müssen vom Konzept überzeugt werden. „Die größte Herausforderung besteht darin, den hohen personellen und logistischen Aufwand der mobilen Kinderküche im laufenden Betrieb zu meistern“, betont Koordinatorin Eva Rößler. Auch die lebensmittelrechtlichen Auflagen für Küchen und Speiseabgabe müssen genau eingehalten werden.

Eine intensive Öffentlichkeitsarbeit begleitet das Projekt. So werden die Erfolge des KIMBAmobils per Newsletter der Berliner Tafel verbreitet, außerdem durch Berichterstattung in Print- und elektronischen Medien. Auch die Website der Berliner Tafel informiert über die Einsätze des KIMBAmobils. Ein professioneller Internetauftritt ist daher ein Muss.

Anhang 8: Fragebogen zum Besuch des KIMBAmobil



Fragebogen zum KIMBAmobil der Berliner Tafel

Das KIMBAmobil war an Deiner Schule! Wir möchten gern Deine Meinung dazu wissen. Hilf uns bitte und versuche alle Fragen zu beantworten.

1. In welcher Klasse bist Du? _____

2. Ich bin ein ...

Mädchen  Junge 



3. Das haben wir im KIMBAmobil gekocht:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pellkartoffeln mit Ampeldips und Gemüsesticks | <input type="checkbox"/> Berliner Frühlingsrollen |
| <input type="checkbox"/> Ruckizucki Nudeln (vegetarische Bolognese) | <input type="checkbox"/> Gemüsegratin mit Ofenkartoffeln |

4. Wie hat Dir das selbstgekochte Essen geschmeckt?

- Sehr gut 😊😊 Gut 😊 Ging so 😐 Überhaupt nicht ☹️

5. Ich kann mich noch an das Rezept und die Zubereitung erinnern:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ja, ganz genau | <input type="checkbox"/> Ja, ich glaube schon |
| <input type="checkbox"/> Ich bin mir nicht sicher | <input type="checkbox"/> Nein, nicht mehr |

6. Insgesamt hat mir das gemeinsame Kochen und Essen so gefallen:

- Sehr gut 😊😊 Gut 😊 Ging so 😐 Überhaupt nicht ☹️

7. Hast Du das Essen danach noch einmal gekocht?

- Ja Nein

8. Wenn ja, mit wem hast Du gekocht:

- Familie Freunden in der Schule _____

9. Ich konnte viel Neues im KIMBAmobil lernen:

- Ja Nein Weiß ich nicht

10. Wir haben in der Schule schon einmal über gesunde Ernährung gesprochen:

- Ja Nein Weiß ich nicht

11. Zuhause essen wir gemeinsam:

- Ja, jeden Tag Ja, mindestens einmal in der Woche
 Selten Nie

12. Zuhause kochen wir gemeinsam:

- Ja, jeden Tag Ja, mindestens einmal in der Woche
 Selten Nie

13. Ich koche selbst:

- Sehr gern 😊😊 Gern 😊 Nicht so gern 😊 Überhaupt nicht gern ☹️

14. Ich würde mich freuen wenn das KIMBAmobil noch einmal kommt:

- Ja Nein

15. Das hat mir am KIMBAmobil besonders gefallen:

16. Das hat mir nicht gefallen:

Vielen Dank für's Mitmachen!

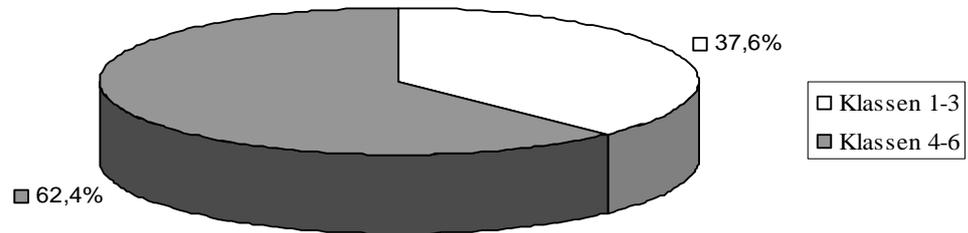
Das KIMBA-Team der Berliner Tafel

Anmerkung:

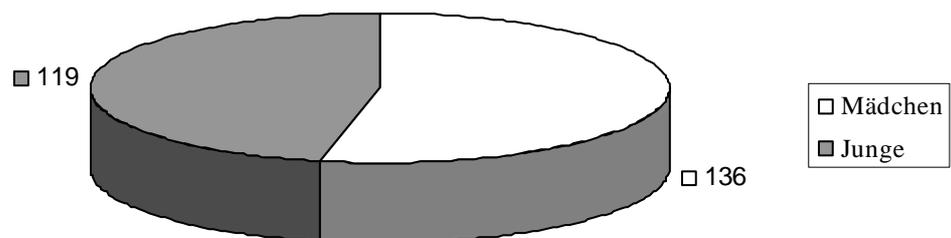
Die Teilnehmer an dieser Umfrage bleiben anonym. Die ermittelten Daten werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich von der Berliner Tafel e.V. verwendet.

Anhang 9: graphische Auswertung der Fragebögen mit SPSS und MS Excel (n=255)

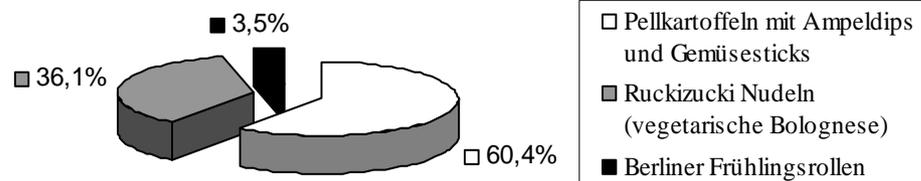
1. In welcher Klasse bist Du?



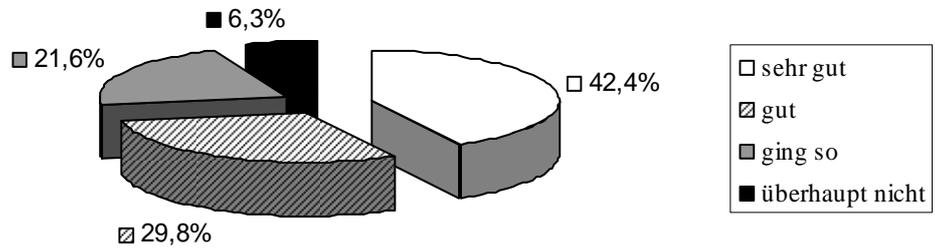
2. Ich bin ein ...



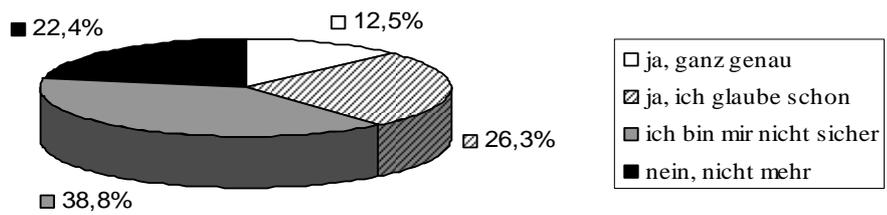
3. Das haben wir im KIMBAmobil gekocht:



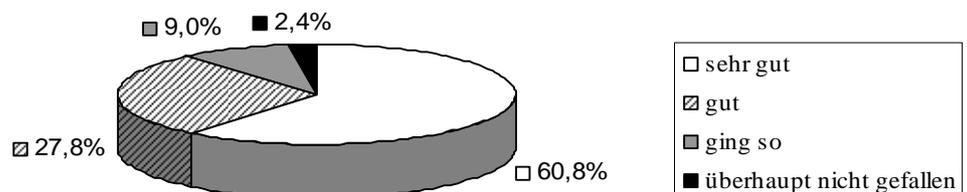
4. Wie hat Dir das selbstgekochte Essen geschmeckt?



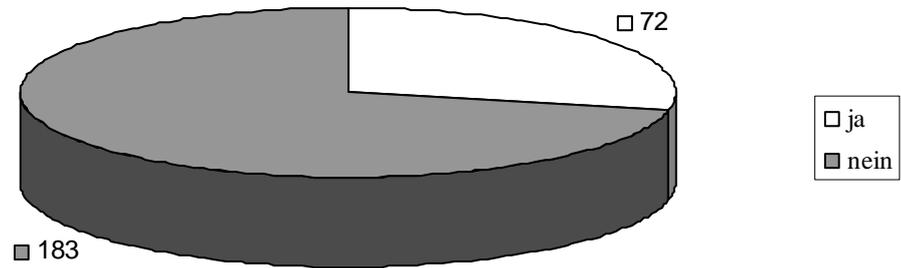
5. Ich kann mich noch an das Rezept und die Zubereitung erinnern:



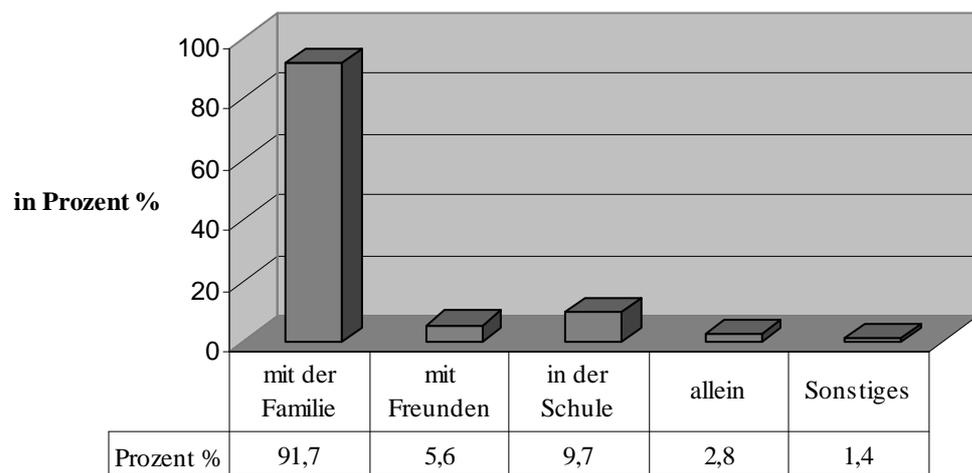
6. Insgesamt hat mir das gemeinsame Kochen und Essen so gefallen:



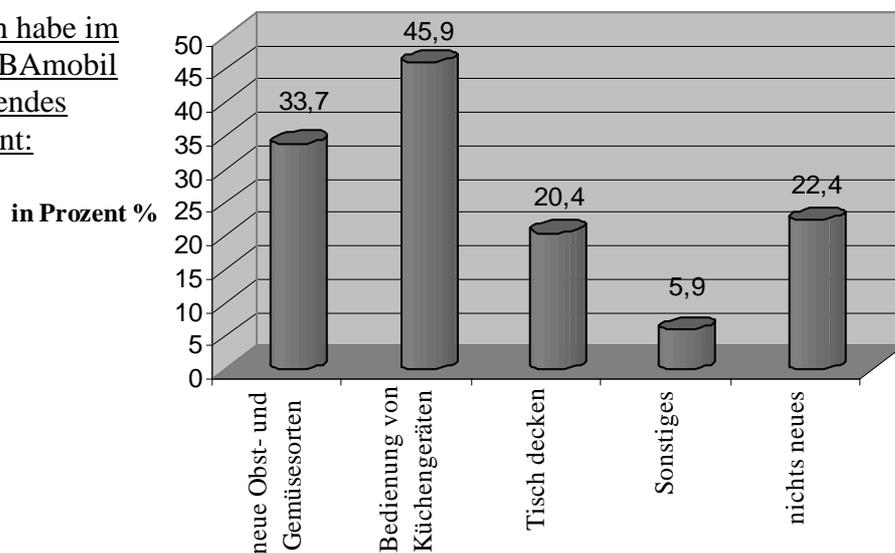
7. Hast Du das Essen danach noch einmal gekocht?



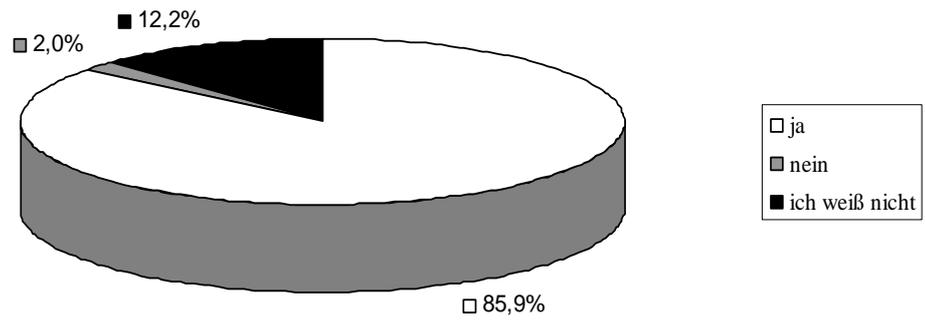
8. Wenn ja, mit wem hast Du gekocht:



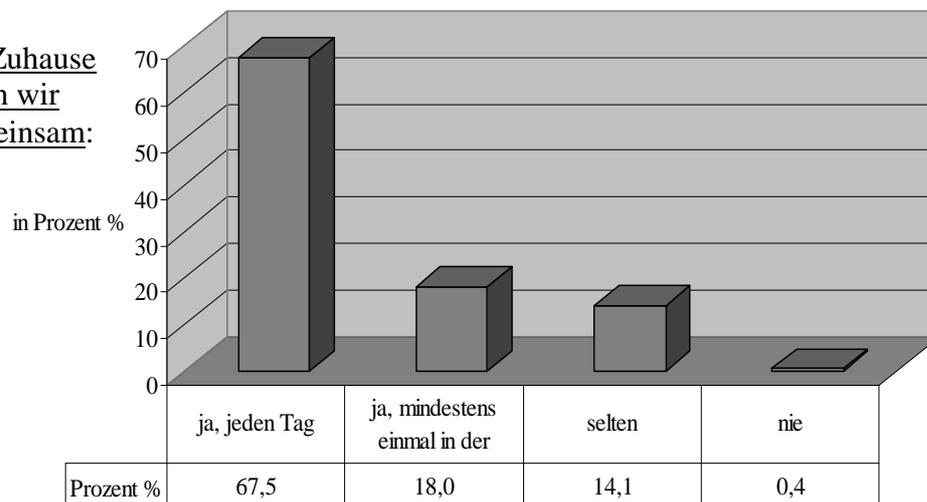
9. Ich habe im KIMBAmobil Folgendes gelernt:



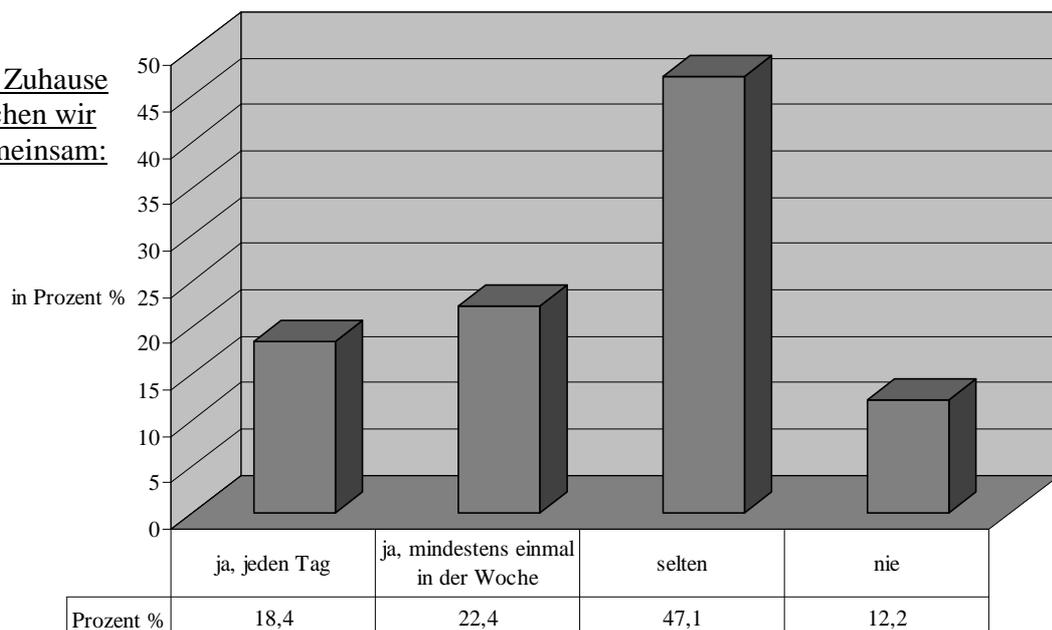
10. Wir haben in der Schule schon einmal über gesunde Ernährung gesprochen:



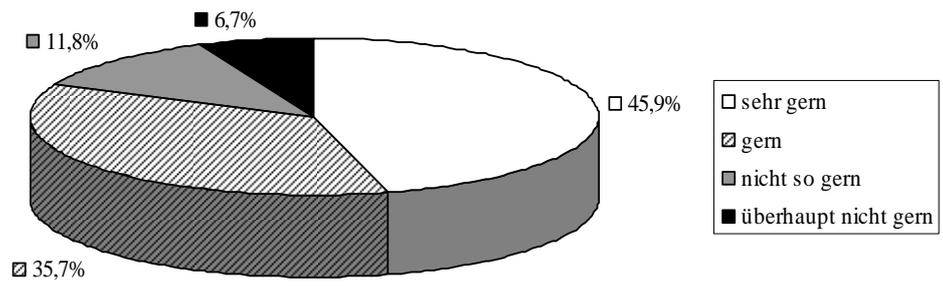
11. Zuhause essen wir gemeinsam:



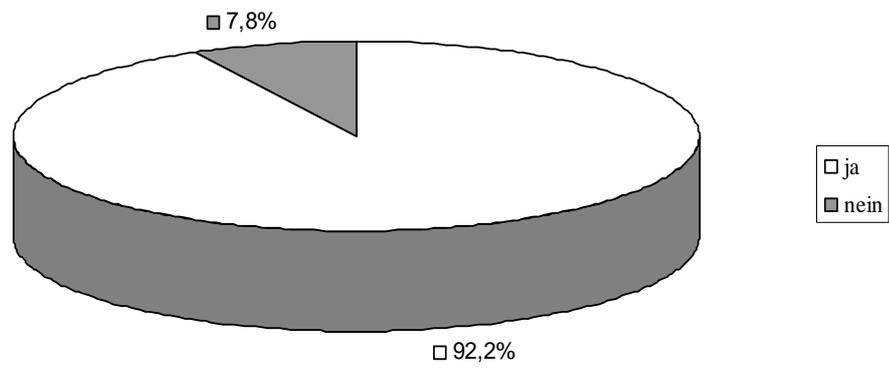
12. Zuhause kochen wir gemeinsam:



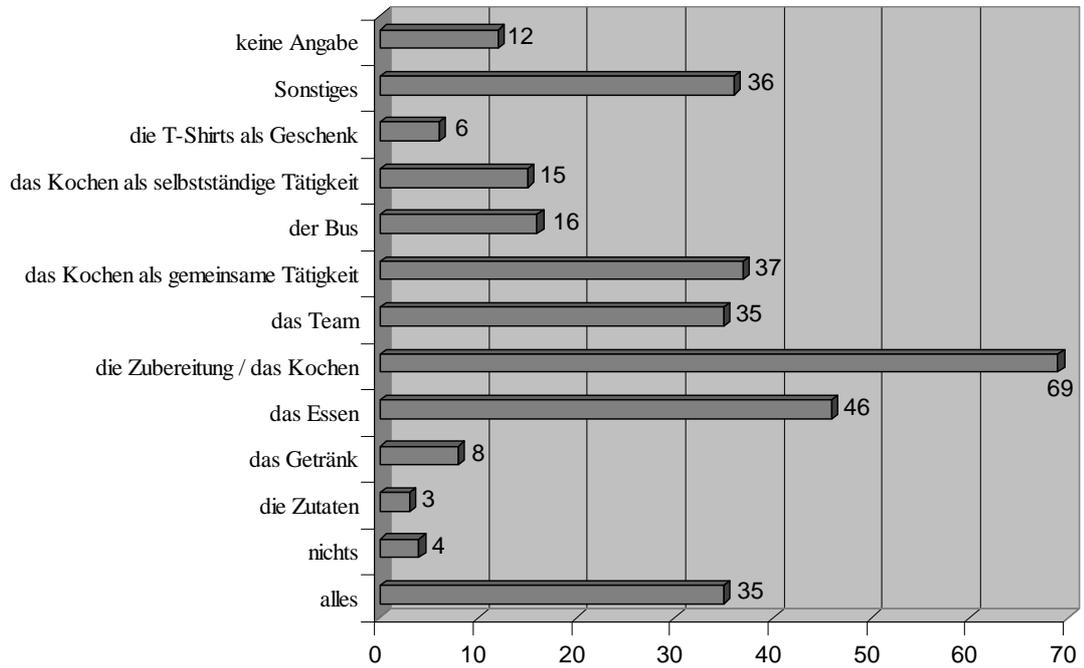
13. Ich koche selbst:



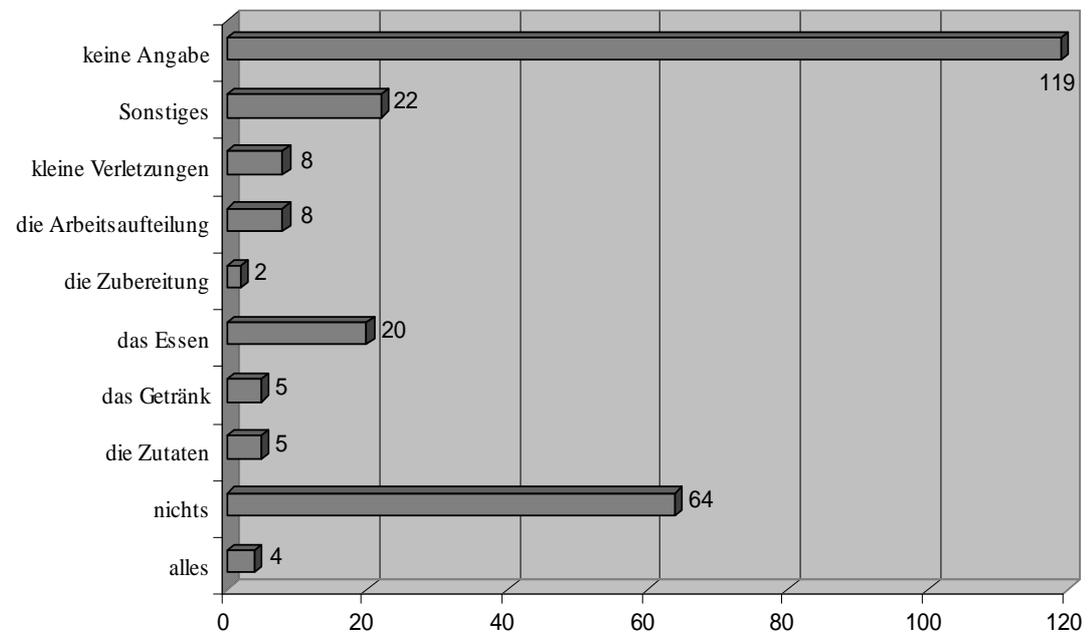
14. Ich würde mich freuen wenn das KIMBAmobil noch einmal kommt:



15. Das hat mir am KIMBAmobil besonders gefallen:



16. Das hat mir nicht gefallen:



VII Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen verwendet habe. Die eingereichte Arbeit habe ich in gleicher oder ähnlicher Form noch keinem anderen Prüfungsausschuss vorgelegt.

Berlin, 28.03.2011

