

## Fachwissenschaftliche Begründung und Legitimation des Ganztagsangebots

Die Welt befindet sich in einem ständigen Wandel. Alles verändert sich, sodass für gesunde und ausgewogene Ernährung kaum noch Zeit bleibt. Das Essverhalten der Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert – vom selbstgekochten Sonntagsbraten hin zu einer 5-Minuten-Terrine. In den westlichen Ländern herrscht ein Nahrungsüberfluss: an jeder Straßenecke befinden sich Restaurants oder Imbisse, die Regale im Supermarkt sind voll mit den verschiedensten Produkten. Die Nahrungsaufnahme ist fest in das Alltagsleben der Menschen eingebunden, sodass gerade deswegen Routinen eine wichtige Rolle spielen sollten.

Daran wird bereits in der Früherziehung von Kindern gearbeitet. Ernährungsbildung ist ein wichtiger Prozess, der von Geburt an bewusst oder unbewusst im Alltag stattfindet. Mit fortschreitendem Alter der Kinder, wird der Kindergarten und die Schule ein wesentlicher Bestandteil ihres Alltages, sodass auch dort Ernährung thematisiert werden muss (vgl. Heindl 2003, S. 9). In den mindestens 10 Schuljahren erfahren die Kinder und Jugendlichen im Unterricht viel über Ernährung. An den Sekundarschulen kann zu dem theoretisch erworbenen Wissen, die praktische Umsetzung im Hauswirtschaftsunterricht erlernt werden. Somit ist auch die Zubereitung einer vollwertigen Mahlzeit fest im Lehrplan verankert. Dieser curricular definierte und zielorientierte Kompetenzerwerb wird als formale Ernährungsbildung bezeichnet (vgl. NQZ 2020). Ernährungsbildung im Allgemeinen ist der „lebensbegleitende[n] Aneignungsprozess ernährungsassoziierter Kompetenzen im Hinblick auf individuelle, soziale und gesamtgesellschaftliche Ernährungszusammenhänge“ (ebd.). Durch das gemeinsame Essen und Trinken wird das Gemeinschaftsbewusstsein gefördert.

Dass Ernährung und schulische Gesundheitsbildung ein unverzichtbarer Teil der Schulbildung sind, wird auch durch die „Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“ der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 15.11.2012 deutlich. Dort heißt es:

„Gesundheitsbewusste Menschen übernehmen Verantwortung für ihre eigene physische, psychische und mentale Gesundheit sowie die Gesundheit anderer. Der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer gehört zu den Alltagskompetenzen, die Menschen auch in der Schule erlernen. Sie erwerben Kenntnisse und Fähigkeiten, um die äußeren Einflüsse auf ihre Gesundheit aktiv zu gestalten“ (KMK 2012, S. 2).

Laut KMK hängen Gesundheit und Bildungserfolg eng miteinander zusammen. Die Aufgabe der Schule ist es also, den Schüler\*innen (nachfolgend als SuS bezeichnet) die o.g. Kenntnisse und

Fähigkeiten zu vermitteln, um ihnen gesunde Lern- und Lebensbedingungen zu schaffen. Sowohl der Unterricht als auch die persönlichen Erfahrungen mit Essen und Trinken in der Schule, ergeben die Grundlage für eine erfolgreiche Ernährungsbildung.

Gerade in der frühen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen werden Verhaltensmuster geprägt, die das weitere Leben bestimmen. Daher ist die Verankerung von Ressourcen für das spätere Gesundheits- und Krankheitsverhalten essentiell. Welche Nahrungsmittel die SuS zu sich nehmen, hängt von ihrer soziokulturellen Prägung ab. Das Nahrungsangebot, familiäre Neigungen sowie Informationen, die zu Diäten und einer gesunden Ernährung gegeben werden, üben Einfluss aus.

Krankheiten, die aufgrund eines gestörten Essverhaltens entstehen, haben in den letzten Jahren immer mehr zugenommen. Adipositas oder Typ 2 Diabetes tritt vor allem bei übergewichtigen Kindern vermehrt auf. Gleichzeitig fällt auf, dass die Qualität der im Privathaushalt zubereiteten Gerichte abnimmt und vermehrt auf verarbeitete oder Fertigprodukte zurückgegriffen wird. Die Kompetenzen, die mit der Verarbeitung und Zubereitung der Lebensmittel einhergehen, werden kaum noch an die jüngeren Generationen weitergegeben. Der Anteil der unter 30 Jährigen, die aus frischen Zutaten ein leckeres Gericht zubereiten können, ist gering (vgl. Heseke/Beer 2004, S. 243). Dieser Mangel an Kompetenzen kann in der Schule aufgegriffen werden, jedoch setzt der Unterricht vermehrt auf die kognitive Vermittlung von Ernährungsphysiologie. Was gehört zu einer gesunden Ernährung dazu? Welche Nährstoffe gibt es? Welche Krankheiten können bei zu viel Fastfood-Konsum entstehen? All diese Fragen wirken auf Kinder und Jugendliche vielmehr belehrend als motivierend. Diese Überbetonung von Richtig und Falsch, kann Essstörungen fördern anstatt sie zu verhindern (vgl. ebd.).

Eine sachliche Weitergabe der Informationen sowie eine aktive Beteiligung an der Zubereitung oder Selbstgestaltung der Nahrung motiviert die SuS, sich begeistert mit dem Thema Ernährung zu befassen. Bereits im Kindergarten fördert die gemeinsame Nahrungsaufnahme die Entwicklung der Kinder und steigert ihre Akzeptanz für die verschiedenen Lebensmittel und Speisen. Schulen bieten als Bildungs- und Betreuungseinrichtung einen Raum, in dem die SuS ein realistisches Verhältnis zur Ernährung ausbilden können, ohne den Einfluss von Medien.

Durch die Schulpflicht in Deutschland sind die Kinder und Jugendlichen an einen regelmäßigen Schulbesuch gebunden. Dazu gehören auch das gemeinsame Essen und Trinken in den Pausen, auf dem Schulweg oder im Speisesaal. Natürlich bleiben die Augen der Kinder nicht bei sich: sie vergleichen ihr Essen und tauschen auch Pausenbrote oder Süßigkeiten untereinander aus.

Doch nicht nur die Lebensmittel an sich stehen in einem sozialen Vergleich, auch Aussehen und Körpergewicht werden bewertet. Social Media übernimmt hierbei einen großen Einfluss. Fast jedes Kind hat heutzutage ein Handy und ist auf verschiedenen Plattformen im Internet angemeldet. Auf diesen sehen sie die neusten Trends, neue Produkte und fragwürdige Diäten. Da das meiste von ihren Idolen, sogenannten Influencern, vermarktet und angepriesen wird, werden die Produkte, deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen gar nicht hinterfragt. Youtuber und Influencer genießen ein hohes Vertrauen ihrer Follower, die meistens jünger oder im gleichen Alter sind. Hier ist es wichtig, den SuS eine Basis an Kompetenzen und Fähigkeiten zu vermitteln, um dem entgegenzuwirken. Social Media hat einen starken Einfluss auf die Heranwachsenden und sollte auch nicht gänzlich als schlecht oder falsch dargestellt werden, da es zu ihrer Lebenswelt gehört. Man kann aber durch Prävention und spielerisches Aufgreifen der Problematik ein Verständnis und eine gesunde Einstellung zur Ernährung fördern.

Aus diesen Gründen soll das folgende Ganztagsangebot die Zusammenarbeit und die soziale Kompetenz der SuS fördern. Unterschiedliche Voraussetzungen und Erfahrungen können problemlos aufgegriffen werden, die SuS können sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Gerade beim Kochen spielt es keine Rolle, ob jemand einen Migrationshintergrund, eine körperliche oder mentale Einschränkung oder Behinderung hat. Die Freude für das Kochen und Probieren der Speisen verbindet.

Ein solches Angebot kann nicht pauschal von jeder Schulform an jedem Standort übernommen werden. Vielmehr muss darauf geachtet werden, dass die jeweiligen Bedingungen vor Ort stimmig sind und die Durchführung eines solchen Projekts als sinnvoll erachtet wird (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 5). Zur Förderung der Gesundheit der SuS zählen verschiedene Aspekte, wovon Ernährung nur ein kleiner Teil ist. Schätzt man diesen Aspekt als besonders bedeutsam für die Schülerschaft ein, ist die Umsetzung dieses Angebots empfehlenswert.