

IN FORM

# Praxis statt Theorie - Wie Kinder essen lernen

**Ernährungspsychologe Dr. Thomas Ellrott erläutert auf IN FORM, was das Essverhalten prägt und wie die Schulkantine positiv wirken kann.**



Dr. med. Thomas Ellrott, Bild: privat

Schon vor dreißig Jahren zeigten es Umfragen unter Kindern und Jugendlichen: Grundsätzlich wissen sie ganz genau, dass Limo und Süßigkeiten als „ungesund“, Vollkornbrot und Salat als „gesund“ einzustufen sind. Dieses Wissen führt aber nicht dazu, dass Kinder sich beim Essen entsprechend verhalten. Was sie essen und trinken, hängt von ganz anderen Faktoren ab, zum Beispiel dem Vorbild der Eltern, der Erzieher oder der Peer-Group, den Gewohnheiten und natürlich dem Geschmack.

An diesem Punkt eröffnen sich gute Möglichkeiten für die Schulverpflegung. Denn hier geht es nicht um Theorie, sondern um Praxis. „Die Kinder und Jugendlichen in Deutschland verbringen heute immer mehr Zeit in der Schule, auch über Mittag. Das ist eine große Chance, sie für tolles gemeinsames Essen in der Schulmensa zu begeistern“, meint der Ernährungspsychologe Thomas Ellrott von der Universität Göttingen. Welche Einflüsse dabei eine Rolle spielen und was die Schulkantine dazu beitragen kann, hat er der IN FORM-Redaktion in einem Interview erläutert.

## **IN FORM: Kinder kommen im Schnitt mit sechs Jahren in die Schule. Welche Faktoren bestimmen in diesem Alter das Essverhalten am meisten?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Ganz klar dominieren hier noch die Eltern als positive Vorbilder. Auch die Vorlieben von Großeltern oder älteren Geschwistern sowie die Verfügbarkeit von Speisen und Getränken im häuslichen Umfeld spielen eine Rolle. Was zuhause vorgelebt wird, übernehmen Kinder gewöhnlich. Sind die Kinder zuvor lange in der Kita gewesen, haben auch Erzieherinnen und Erzieher sowie das dortige Speisenangebot einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Vorlieben und gegebenenfalls Abneigungen der Kinder ausgeübt.

## **Ändert sich diese Gewichtung in der Pubertät?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Der Einfluss der Eltern auf das Essverhalten nimmt in dem Umfang ab, wie der Einfluss des Freundeskreises, der Peer-Group, im gleichen Zeitraum zunimmt. Der Marktforscher Ingo Barlovic von iconkids & youth aus München hat ermittelt, dass der Einfluss des Freundeskreises im Schnitt ab einem Alter von 13 Jahren wichtiger ist als das, was die Eltern vorleben.

## **Und wie sieht es in der Oberstufe aus?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Hier dominiert klar die Peer-Group, aber auch mediale Vorbilder wie Celebrities, YouTuber und Sportstars werden immer wichtiger. Berichten diese zum Beispiel in den diversen Social-Media-Kanälen darüber, was sie essen und trinken oder eben nicht, lassen sich ältere Jugendliche dadurch oft beeinflussen. Parallel kann sich in dieser Altersgruppe auch ein gezügeltes Essverhalten entwickeln. Darunter versteht man die bewusste Beschränkung der Nahrungsaufnahme entgegen der natürlichen inneren Reize von Hunger und Sättigung. So versuchen manche Jugendliche, ihren eigenen Körper bewusst zu modellieren. Als Extremform dieses Verhaltens können in Einzelfällen Essstörungen entstehen. Auch besondere Ernährungsstile wie Vegetarismus oder Veganismus nehmen besonders in der Zeit der Oberstufe zu.

## **Welches sind die wichtigsten Hebel, mit denen die Schulverpflegung das Essverhalten ihrer jungen Gäste positiv beeinflussen könnte?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Die meisten Schülerinnen und Schüler können mit dem Motiv „gesunde Ernährung“ nichts anfangen. Ihnen ist viel wichtiger, dass das Essen gut aussieht und gut schmeckt, dass die Bedienung nett ist und auch die Räumlichkeiten attraktiv sind. Außerdem essen sie gerne zusammen mit ihren Freunden. Es ist daher nicht klug, in der Kommunikation mit Kindern ständig von „gesund“ zu sprechen. Auch wenn die Gesundheit der Kinder natürlich ein wichtiges Ziel ist, sollte der Begriff am besten nicht oder kaum genutzt werden. Wesentlich erfolversprechender sind Attribute wie „lecker“, „frisch“, „triff deine Freunde in der Mensa“ usw. Dazu müssen Aussehen, Qualität und Geschmack des Essens stimmen. Für die Atmosphäre ist sympathisches und motiviertes Personal von großer Bedeutung. Ist die Mensa dann auch noch ansprechend eingerichtet – vielleicht ist sogar ein wenig Hintergrundmusik erlaubt – besuchen Kinder und Jugendliche sie gerne als Ort zum Essen,

Entspannen und miteinander reden – in ihrer Sprache „zum Chillen und Abhängen“. Ideal ist, wenn auch die Lehrer die Mensa nutzen und positiv darüber reden.

## **Welche schulischen Maßnahmen können außerhalb der Mensa einen erfolgversprechenden Beitrag zur Veränderung des Essverhaltens leisten?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Die Beschäftigung mit Lebensmitteln sowie das gemeinsame Kochen und Essen müssen im Idealfall Teil der Schulkultur werden. Dazu gibt es eine Vielzahl von Ideen: Eine durch Schülerinnen und Schüler oder kooperativ bewirtschaftete Cafeteria oder ein ebensolcher Kiosk, ein Kräuter-Schulgarten, eine Lehrküche mit vielfältigen Kochangeboten für Schülerinnen und Schüler im Projektunterricht oder in der Ganztags-Betreuung sind großartige Möglichkeiten. Vorstellbar wäre auch eine Zusammenarbeit mit lokalen Landwirtinnen und Landwirten bzw. mit Köchinnen und Köchen aus der Umgebung oder Kochevents wie „Schüler kochen für ihre Eltern“. Dabei könnte man gleichzeitig Geld für einen guten Zweck sammeln, der von den Schülerinnen und Schülern bestimmt wird. Auch die Zusammenstellung eines individuellen Schul-Kochbuchs oder Koch-Blogs ließe sich gut mit interessierten Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern, Eltern und dem Mensa-Personal realisieren. Alle tragen dafür ihre Lieblingsrezepte zusammen und engagieren sich für eine gemeinsame Sache, besser geht es nicht!

## **Führt das denn auch zu gesünderen Essgewohnheiten?**

**Dr. Thomas Ellrott:** Das ist das Spannende daran. Werden Kinder und Jugendliche regelmäßig in das Einkaufen, Zubereiten und gemeinsame Essen involviert, dann essen sie auch gesünder. Sie lernen geschmacklich zu differenzieren und entwickeln so ein stärkeres Qualitätsbewusstsein beim Essen. Und sie machen das Essen zu ihrer eigenen Sache, was mit großer Identifikation und Wertschätzung verbunden ist.

Autorin: Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn

---

## **LINKS**

Der **DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung** enthält alle wichtigen Hintergrundinformationen sowie praktischen Empfehlungen für eine qualitativ hochwertige Schulverpflegung.

Schulen können sich am **Wettbewerb KLASSE, KOCHEN!** beteiligen und eine von zehn hochwertigen Lernküchen gewinnen.

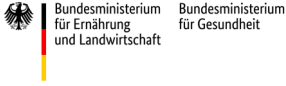
Eine Übersicht der vielfältigen Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention zeigt die **Projektdatenbank von IN FORM**.

Im Beitrag **Interkulturelle Schulverpflegung - eine Chance für alle** erläutert Frau Professorin Elisabeth Leicht-Eckardt den Zusammenhang zwischen Schulesen und Integration.

---

## ZUR PERSON

Privatdozent Dr. med. Thomas Ellrott leitet seit 2007 das Institut für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen. Einer seiner Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind die Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen.



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/in-form/experten/praxis-statt-theorie-wie-kinder-essen-lernen/>**