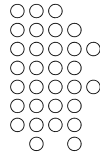


Kinder stark machen! Auftrag und Verpflichtung für die Gesellschaft

Prof. Dr. Barbara Methfessel
Pädagogische Hochschule Heidelberg

Beitrag zur Auftaktveranstaltung
zum Aktionsplan 2018
Stuttgart 21. Juli 2008



Starke Kinder

sind

- physisch
 - psychisch
- und
- sozial



stark.

Eine gute Ernährung kann all das unterstützen!



Und wer ist dafür verantwortlich,
wer ist „Gesellschaft“?

**WIR ALLE -
AN UNSEREM JEWEILIGEN PLATZ**



Bedenken:

- „Wir sind und werden, was wir essen“
weil unser Körper aus der Nahrung, die wir essen,
auf- und umgebaut wird.
- Kinderkörper sind anders: sie benötigen regelmäßig
und ausreichend Wasser, Nährstoffe und Energie,
weil sie weniger speichern können und für
Wachstum und Aktivität viel benötigen
- Gut ernährte Kinder lernen besser, zeigen weniger
Verhaltensauffälligkeiten und sind gesünder



Was ist es uns wert ??....



Katzenfutter
Preis: 2,50 €/Kg
Zutatenliste:
mindest. 4% Fleisch oder
tierische Nebenerzeugnisse
vom Geflügel mind. 4%.



**Hähnchen-
schenkel**
Preis: ca. 2,50 €/Kg

Quelle: Aldi Werbung (http://www.aldi-sued.de/de/html/product_range/sortiment_grillspezialtaeten.htm)



Wertschätzungen

- Müssen (vor-) gelebt werden
- Erlangt man durch Erkunden und Verstehen ‚der Welt‘
- sind „ein wichtiger Schlüssel“ in der Erziehung

Wertschätzungen über das gemeinsame Tun
fördern - und dabei kennenlernen, was es in
der Küche noch zu erforschen gibt....



Verantwortung übernehmen

- Jede/r in seinem/ihren Bereich für alle wichtigen Bereiche

Frage:

- Warum werden Sportgeräte überprüft, Speiseangebote (zB der Schule) nicht?

Prekärer Wandel: Der Esstisch als Kampfplatz

Sind Kinder dankbar für das Essen

und/oder

Eltern dankbar, dass Kinder essen ?

Wir benötigen

- Gegenseitigen Respekt
- ‚gute Selbstverständlichkeiten‘
- Gute Beziehungen zu Gutem (vgl. Methfessel 2004)

Die Bedeutung der Erfahrung der Kindheit

- Geschmack ist Gewohnheit und Erfahrung – Kinder und Jugendliche an ‚Gutes‘ gewöhnen.
- Kinder selbstständig werden lassen mit ‚guten‘, dh sinnvollen und gesundheitsförderlichen Routinen.
- Essenserfahrungen mit sozialen Erfahrungen verknüpfen

Freude am guten Essen
und ‚Beziehungen‘ zu
erwünschten Lebensmitteln

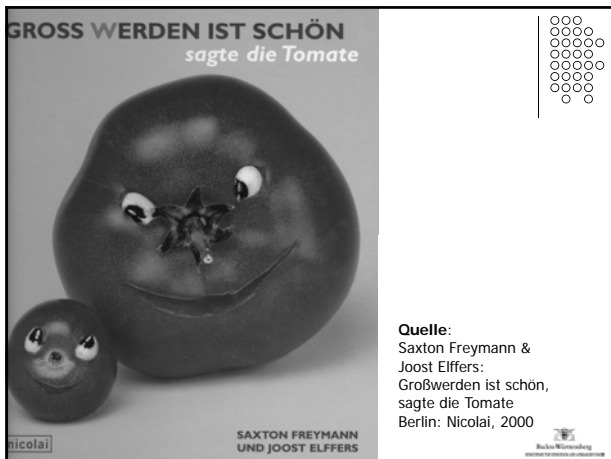
sind der beste Weg der
Ernährungsbildung

Erwachsene haben aber die Verantwortung ..

- In ihrem jeweiligen Verantwortungsbereich (Familie, Kindergarten);
und
- dürfen sie auch nicht an Erwachsene anderer Lebensbereiche abschieben (z. B. Eltern ↔ Erzieher/innen);
- dürfen sie vor allem **nicht an die Kinder delegieren**
☛ auch das Einüben von Selbstverantwortung bleibt in der Verantwortung der Erwachsenen.

...und Erwachsene haben das Privileg,

- mit Kindern jung zu bleiben
- sich gemeinsam Gutes wert zu sein
- mit Kindern die Welt zu entdecken



Quelle:
Saxton Freymann &
Joost Elffers:
Großwerden ist schön,
sagte die Tomate
Berlin: Nicolai, 2000

Literatur und Links

- Thorbrietz, P. (2003). *Gefährliche Mahlzeiten*. GeoWissen, 32, 2003, 126-135.
- Juul, Jesper. Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Düsseldorf: Walter, 2002.
- Methfessel, Barbara (Hrsg.). Essen lehren – Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung. Baltmannsweiler: Schneider, 3. Auflage 2002.

hier erfahren Sie mehr:

- <http://www.10.ph-heidelberg.de/org/allgemein/1631.0.html>
- http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1_311.html
- http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_2_426.html
- www.evb-online.de
- www.sciencekids.de

© Barbara Methfessel

Zu beziehen über:
Landeszentrale für politische Bildung
Baden-Württemberg
(download)