



## 11. aid-Forum

### **Du isst, wie du bist?**

Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz

7. Mai 2008, Wissenschaftszentrum Bonn

---

**Dr. Margret Büning-Fesel**

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst

---

### **Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz**

Ernährungskompetenz wird als die Fähigkeit definiert, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in ein angemessenes Handeln umzusetzen. Ernährungskompetenz als eine Schlüsselkompetenz in der Daseinsvorsorge unterstützt die Bewältigung und Gestaltung des Alltagslebens sowohl im häuslichen Ernährungsalltag (Koch- und Konsumkompetenzen) als auch im Marktgeschehen (u. a. Lebensmitteleinkauf).

Obwohl unser Lebensmittelangebot noch nie zuvor so reichhaltig und vielfältig war, fällt es vielen Menschen offensichtlich schwer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Nach Angaben der neuen Nationalen Verzehrsstudie informiert sich zwar zwei Drittel der Bevölkerung über gesunde Ernährung, jedoch haben immer mehr Menschen Schwierigkeiten damit, die bekannten Empfehlungen in das tägliche Leben und damit in die Ernährungspraxis umzusetzen: Die Zubereitung von Speisen als Kulturtechnik verliert an Bedeutung.

Das Fundament für die Ernährungskompetenz wird in den ersten Lebensjahren gelegt. Bereits mit etwa drei Jahren haben Kinder ihre grundlegenden Vorlieben in Bezug auf das Essen und Trinken ausgebildet.

„Einzelne, unabhängig voneinander durchgeführte Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass zwar das Wissen über gesunde Ernährung in den Familien angekommen ist, es aber an der mangelnden Fähigkeit der Speisenzubereitung liegt, dass die Ernährungsempfehlungen nicht umgesetzt werden“, so Prof. Dr. Ingrid Leonhäuser, Universität Gießen. Dabei haben Familienstand, Erwerbstätigkeit und Haushaltseinkommen Einfluss darauf, wie viel Mühe und Zeit auf die Zubereitung von Speisen verwendet wird.

Fachleute sind sich einig, dass vor diesem Hintergrund insbesondere die Kompetenzen der Familien in Hinsicht auf ein gesundes Essverhalten gestärkt werden muss. Eltern sind also diejenigen, die die Weichen für die Ernährungsgewohnheiten und das Essverhalten ihrer Kinder stellen. Hier müssen neue Wege des Zugangs und der Ver-

mittlung gefunden werden, da ein institutionalisierter Zugang zu den Kindern bis zum Kindergartenalter zumeist fehlt. Noch gibt es kaum geeignete Programme oder Ansätze, die Familien befähigen, ihre tägliche Ernährung wieder selbst in die Hand zu nehmen. Besonders betroffen sind sozial schwache Familien oder Familien mit Migrationshintergrund.

In den meisten gesellschaftlichen Milieus sind nach wie vor insbesondere die Frauen für die Versorgungsarbeit zuständig. Da Kinder immer seltener zur Mitarbeit im Haushalt aufgefordert werden, erhöht sich nicht nur die Arbeitsbelastung vieler Mütter, sondern dies führt auch dazu, dass Kinder und Jugendliche in ihren Familien kaum noch die wesentlichen Grundkenntnisse und Fertigkeiten zum Einkaufen, Zubereiten oder Lagern von Lebensmitteln erlernen.

Nach wie vor ist auch nicht sichergestellt, dass Kinder diese Kulturtechniken jenseits des Elternhauses im Rahmen der schulischen Bildung erlernen. Sowohl das europäische Kerncurriculum zur Ernährungsbildung als auch die Bildungsziele nach REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) fordern, dass die Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt wird. Von einer Umsetzung dieser Bildungsziele sowohl im Rahmen der Lehreraus- und -fortbildung als auch im schulischen Umfeld sind wir jedoch noch weit entfernt. Einzelne Projekte wie zum Beispiel der aid-Ernährungsführerschein für Grundschüler greifen diese Forderung auf und zeigen, wie eine Umsetzung gelingen kann.

### **Das Fazit bzw. die Forderungen des aid lauten daher:**

- mehr Frühförderung und Unterstützung von Familien mit Kindern schon vor dem Kindergartenalter in Bezug auf Ernährungskompetenz, mit dem Schwerpunkt sozial schwache und Familien mit Migrationshintergrund
- eine Verbesserung der Ernährungskompetenz durch mehr Ernährungsbildung in Kindergarten und Schule
- die „Kultur und Technik der Nahrungszubereitung“ muss verpflichtend im Kanon der Allgemeinbildung verankert werden
- eine deutlichere Ansprache von Männern – sie müssen mehr in das tägliche Ernährungshandeln einbezogen werden
- die Esskultur muss gefördert und wieder wertgeschätzt werden



## 11. aid-Forum

### **Du isst, wie du bist?**

Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz

**7. Mai 2008, Wissenschaftszentrum Bonn**

---

#### **Dr. Margret Büning-Fesel**

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst

---

#### **Vita**

- 1985 bis 1990 Studium der Oecotrophologie an der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
- Ärzte- und Apotheker-Wirtschaftsinstitut in Bonn
- 1991 bis 2001 Leiterin des Dezernats „Grundlagen der Ernährung“ im aid; Arbeitsschwerpunkte: Ernährung von Schwangeren, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie diverse diätetische Themenbereiche
- freie Referentin im Rahmen von Vorträgen und Seminaren
- 1996 Promotion am Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund
- ab August 2000 Koordinatorin des deutschen Beitrags „Talking Food“ zur europäischen Food-Safety-Kampagne
- seit 01.12.2001 Geschäftsführender Vorstand des aid
- seit Sommersemester 2003 Lehrauftrag an der Fachhochschule Mönchengladbach zum Thema „Kampagnen zur Ernährungsaufklärung“
- Mitglied im Vorstand des Vereins „5 am Tag“ und Mitglied im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten

---

#### **Kontakt:**

Dr. Margret Büning-Fesel  
m.buening@aid-mail.de  
www.aid.de