

Gesunde Ernährung in der Familie- wie können wir Familien in einem gesunden Ernährungsverhalten unterstützen?

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich bin Regina Hoschmann. Mein gelernter Beruf ist Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, zusätzlich bin ich Coach in der Schulverpflegung beim Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, ich bin Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement, Coach im Bereich gesundheitsförderlicher Lebensstil, ich gebe Kochkurse an der Evangelischen Familienbildungsstätte und stehe auch als Köchin selbst am Herd.

Frau Reinecke hat mich eingeladen, heute hier vor Ihnen, den Mitgliedern des „Bündnis für Familie“ einen Vortrag zum Thema „Gesunde Ernährung in der Familie“ zu halten. Das Thema Ernährung, insbesondere Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, ist jedoch ein außerordentlich umfassendes Thema, es würde den zeitlichen Rahmen bei Weitem sprengen. Also habe ich mich entschieden, hier und heute **nicht** über die Ernährungspyramide, 5 am Tag oder warum ein gesundes Frühstück wichtig ist, zu referieren.

Vielmehr möchte ich, entsprechend der Aufgabenstellung des Bündnisses für Familie einen Impuls geben für den Anstoß eines neuen Projektes gemeinsam mit den Akteuren des Bündnisses:

Wie können wir Familien in einem gesunden Ernährungsverhalten unterstützen?

Im Leitbild des Bündnisses für Familie steht das Gestalten einer „neuen Kultur des Aufwachsens“ in der Präambel. Dieser Gestaltungsprozess läuft hier in Nürnberg seit Jahren hervorragend und ist bundesweit richtungsweisend.

In der Vorbereitung auf heute ist mir erneut bewusst geworden, wieviel für uns jetzt Selbstverständliches im Zusammenleben in Nürnberg eigentlich in der Arbeit des Bündnisses für Familie wurzelt. Ich denke hier z. B. an die familienbewusste Personalpolitik, familiengerechte Stadtplanung, die Familienzentren und Familienstützpunkte, die familienfreundliche Schule, die Kinder UNI, oder das Willkommenspaket für Neugeborene.

Durch den gesellschaftlichen Wandel sind in den Familien viele Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf gesundheitsförderliche Ernährung verloren gegangen. Hinzu kommen der Bewegungsmangel und ein stark verändertes Freizeitverhalten. All das kann und wird zu erheblichen gesundheitlichen Defiziten im Laufe des Lebens unserer Kinder führen. Die Kosten, die hier auf das Gesundheitssystem zurollen, werden immens sein.

Genau das wurde im Bündnis für Familie aber schon längst erkannt. Im Leitbild, Absatz 5 lesen wir u.a.:

„In enger Zusammenarbeit mit allen Trägern von Kindertageseinrichtungen, ... den Schulen und betrieblich unterstützenden Betreuungseinrichtungen wollen wir den Ausbau einer verlässlichen und bedarfsgerechten Kindertagesbetreuung forcieren.“

Ebenso im darauf folgenden Absatz 7:

„Jedes Kind soll in seiner gesunden Entwicklung von Anfang an gefördert werden. Deshalb wollen wir auch die Erziehungskompetenz der Eltern stärken. Gesunde Ernährung junger Menschen ... sind uns besondere Anliegen...“

In meiner Beratungstätigkeit erlebe ich immer wieder aufs Neue, dass es in der Metropolregion Nürnberg durchaus ein sehr breites Angebot an Hilfen in Bezug auf gesundheitsförderliche Ernährung gibt, einige Beispiele:

- Die „Familienfreundliche Schule“ www.bff-nbg.de/ffs wird im neuen Schuljahr ihr Angebot um den „Ernährungsführerschein für Schüler der 3. Klasse und deren Eltern erweitern.
- Der Verein „Klasse 2000“ www.klasse2000.de mit dem Programm „Stark und gesund in der Grundschule“ wurde 1991 im Klinikum Nürnberg von Experten aus Medizin und Pädagogik entwickelt, sitzt in Nürnberg und hat mittlerweile über 1Mio. Kinder in den Jahrgangsstufen 1-4 bundesweit erreicht.
- Das „Fachzentrum Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung Mittelfranken“ www.aelf-fu.bayern.de hat seinen Standort in Fürth. Von dort aus werden Coaching- Projekte, Workshops und Fachtagungen für Kindertageseinrichtungen und Schulen organisiert und durchgeführt. Hier sind hat man einen sehr umfangreichen Pool an Expertenwissen in Bezug auf Verpflegungskonzepte. Übrigens gibt es dort auch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen für die Gemeinschaftsverpflegung in Betrieben und Senioreneinrichtungen.
- Das Gesundheitsamt www.gesundheit.nuernberg.de hat in seinem Gesundheitsstudio Angebote zur Gesundheitsförderung Klasse 2-10 und verleiht Medienpakete.
- In der Verbraucherzentrale www.verbraucherzentrale-bayern.de/nuernberg können sich Schulen Lernzirkelkoffer oder Unterrichtsmaterialien wie die Mach-Bar-Tour, Ess-Kult-Tour ausleihen, auch diverse Workshops werden angeboten.
- Die Evangelische Familienbildungsstätte www.fbs-nuernberg.de bietet die Möglichkeit, praktisch an Kochkursen und Kursen zum Thema Ernährung teilzunehmen und bietet auch Raum, um dort Kurse abhalten zu können. Das Herbstprogramm ist jetzt gerade fertiggestellt.
- Viva la Eat / Kerstin Biss

Diese Aufzählung ist nur ein Ausschnitt aus dem großen Korb der Angebote hier in Nürnberg. Das ist mein persönliches Netzwerk, das sich im Laufe meiner selbständigen Tätigkeit in der Ernährungsberatung entwickelt hat.

Aber ich stelle auch immer wieder aufs Neue fest:

- Viele Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen stehen – jede für sich- vor der Herausforderung eine gesundheitsförderliche, schmackhafte, bedarfsgerechte und kostengünstige Verpflegung auf die Beine zu stellen.
- Viele Schulen müssen sich – jede für sich- auseinandersetzen mit einerseits wachsenden Teilnehmerzahlen beim Mittagessen und andererseits begrenzten räumlichen und personellen Möglichkeiten. Dabei der ständige Spagat zwischen

Caterer und Eltern, da man sich nur sehr schwer auf einen gemeinsamen Nenner in Bezug auf Angebot und Preisgestaltung einigen kann.

- Und über allem stehen die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung, die es einzuhalten gilt sowie die Anforderungen des Gesundheitsamtes und der Lebensmittelüberwachung an Personal- und Lebensmittelhygiene.

Hauswirtschaft, d.h.: Kochen und Putzen

Kochen und Putzen kann jeder- das ist immer noch und immer wieder die Aussage, mit der wir hauswirtschaftlichen Fachkräfte in unserem Berufsleben konfrontiert werden.

Ja, natürlich, da muss man Recht geben. Selbstverständlich kann jeder die Fenster in seiner Wohnung putzen.

Wenn aber der Auftrag dann lautet: „Alle Fenster in der Hegelschule sollen zum bestmöglichen Preis in den Osterferien komplett, also innen und außen mit Rahmen, gereinigt werden“, dann kann das nicht mehr jeder!

Selbstverständlich kann jeder beispielsweise eine gute Suppe, Gulasch mit Nudeln, dazu einen Salat und Pudding für seine Familie zubereiten.

Wenn aber die Aufgabe lautet: „Erstellen Sie ein Mittagsmenü für 80 Vorschulkinder, beachten Sie dabei

- die Empfehlungen der DGE
- die Hygienevorschriften
- die Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- die multikulturelle Zusammensetzung der Kunden, also der Kinder
- einen Wareneinsatz von-,40€ pro Portion
- einen Speiseplan, in welchem sich innerhalb 6 Wochen nichts wiederholt
- und dass es an 5 Tagen in der Woche jedem schmecken soll“

dann wird sehr schnell klar: hier ist hauswirtschaftliches Fachpersonal, hauswirtschaftliches Expertenwissen notwendig.

Das Wissen, das hierfür notwendig ist, wird man sich nicht in der Ausbildung zur Kindergartenleitung aneignen. Auch der Direktor einer Schule hat sich –eigentlich- mit ganz anderen Dingen zu beschäftigen. Tatsächlich verbringt aber tagtäglich pädagogisches Fachpersonal etliche Stunden damit, Material zu beschaffen, Elterndienste zu organisieren, Speisepläne zu erstellen und Reinigungsdienste zu überwachen. Diese kostbare Zeit fehlt unseren Kindern.

Übrigens: auch in Sachen hauswirtschaftliches Fachpersonal sitzen wir hier in Nürnberg an der Quelle, denn wir sind durch die Berufsfachschule für Hauswirtschaft, die Fachakademie für Hauswirtschaft und das Berufsförderungswerk bestens mit qualifiziertem Nachwuchs versorgt.

Leider muss ich aber auch hier aus meiner beruflichen Erfahrung sagen (ich habe viele junge Frauen ausgebildet), dass man, wenn hauswirtschaftliche Stellen zu besetzen sind, leider doch aus Kostengründen häufig auf ungelernte Kräfte zurückgreift, denn- Hauswirtschaft kann ja jeder...

Wissen Sie, mit welchem Unternehmen ich hier im Bündnis für Familie vertreten bin? Ich führe auch das Weight Watchers Center im Königstorgraben. Wir arbeiten mit einem ausgezeichneten Programm, mit dem wir unsere Teilnehmer unterstützen, nachhaltig zu

einem gesundheitsförderlichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten, zu einer neuen Lebensqualität zu finden. Der Erfolg stellt sich bei allen ein, aber: Es ist ein langer Weg und es erfordert von jedem Einzelnen Willensstärke und Durchhaltevermögen. Es ist eben nicht so einfach, ungesunde Gewohnheiten abzulegen und es geht in den meisten Fällen um gesundheitliche Schadenbegrenzung.

In der Ernährungsbildung sind das zweite und dritte Lebensjahr entscheidend, hier entstehen die Geschmacksvorlieben. Erinnerungen an bestimmte Mahlzeiten oder Speisen begleiten uns oft ein ganzes Leben, wie Christina Hopf von www.diakonia-inhouse.de sagt.

Erinnern Sie sich an bestimmte Speisen aus Ihrer Kindheit? Ich z.B. weiß, dass es diese „Leckerschmecker“ gab oder die Igelwaffeln beim Hausmeister. Die Gewohnheiten aus der Kindheit bleiben uns ein Leben lang, und wenn Sie uns schaden, ist es unglaublich schwer, sie abzulegen:

„Teller aufessen“- später haben wir ein Problem mit dem Erkennen des Sättigungsgefühls
Es gibt erst Nachtisch, wenn aufgegessen ist- später essen wir zu große Portionen
Wie man isst, so arbeitet man- keiner lässt sich gerne nachsagen, er arbeite langsam!
Essen als Belohnung- wir gönnen uns den Eisbecher oder das Glas Wein nach einem anstrengenden Tag

Im Vorschulalter wird das künftige Ernährungsverhalten geprägt, und wenn Kinder in diesem Lebensalter die ganze Vielfalt der Lebensmittel entdecken, ihnen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen beigebracht werden, dann müssen sie sich im Erwachsenenalter nicht damit „herumschlagen“, sich etwas wieder mühsam abzugewöhnen.

Und genau hier sehe ich eine große Aufgabe für uns im Bündnis für Familie: Wir haben die Möglichkeit, und ich denke, wir haben vor allem den Auftrag, unseren Kindern auch in Bezug auf Ernährung und gesundheitsförderliches Verhalten den Weg in ein gesundes, aktives Leben vorzubereiten:

Lassen Sie uns gemeinsam die Familien in einem gesunden Ernährungsverhalten unterstützen.

Ich möchte noch kurz mit einem Bild arbeiten: Ebenfalls hier bei uns in Nürnberg nimmt die Initiative www.foodsharing.de an Fahrt auf. Hier wird dem täglichen Wahnsinn des Wegwerfens von Lebensmitteln entgegengearbeitet.

Das Motto ist: Lebensmittel teilen statt wegwerfen.

Einmal im Monat gibt es das sogenannte „Foodsharing- Dinner“ im Mehrgenerationenhaus in Schweinau: Jeder bringt mit, was er abgeben will. Alles wird auf dem Tisch ausgebreitet und man überlegt gemeinsam, wie man etwas Schmackhaftes daraus zubereitet. Oft ergeben sich durch völlig neue Kombinationen ungeahnte Geschmackserlebnisse. Jeder, der möchte, kann teilhaben an dem Dinner, egal, ob er etwas mitgebracht hat oder nicht.

In meiner Beratungstätigkeit in Kindergärten und Schulen stelle ich sehr oft fest, dass bei den Verantwortlichen sehr wohl der Wille und die Überzeugung da sind, den anvertrauten Kindern eine gesundheitsförderliche Ernährung zu bieten. Meistens scheitern jedoch die Vorstellungen an der Finanzierung, so dass man gezwungenermaßen mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner arbeitet und irgendwie alle nicht so richtig zufrieden damit sind.

Vorhandene Kräfte bündeln und nutzen, Schnittstellen in Nahtstellen umwandeln,
Doppelarbeiten vermeiden- das ich brauche Ihnen nicht zu erzählen: hier kann man einsparen!

Die Kultusministerkonferenz sieht die Gesundheitsförderung... als „grundlegende Aufgabe“
schulischer Arbeit (Empfehlung vom 15.11.2012).

Deshalb: Unterstützen wir die Familien in einem gesundheitsförderlichen Verhalten!

Mit folgendem Impuls möchte ich schließen:

Lassen Sie uns darüber nachdenken, im Bündnis für Familie
ein hauswirtschaftliches Gesamtkonzept für Kindertageseinrichtungen und Schulen
auf den Weg zu bringen.
Schaffen wir eine Win- win- Situation für alle:

- Entlastung der pädagogischen Mitarbeiter
- Ernährungsbildung für Kinder und Eltern
- Finanzielle Vorteile für alle durch die Bündelung von Kräften
- Ernährungsphysiologische, rechtliche und hygienische Sicherheit
- Ein hohes Maß an Qualität in der hauswirtschaftlichen Dienstleistung für unsere Kinder

Wir müssen das Rad nicht neu erfinden, eigentlich haben wir schon alles, was wir brauchen.

Um im Bild zu bleiben: statt um Foodsharing geht es bei uns um „Kompetenz- Sharing“:
Wenn wir unsere Ressourcen, unsere Fachkräfte und unser Expertenwissen, alles, was wir in
Nürnberg, in der Metropolregion haben, an einem Runden Tisch beim Bündnis für Familie
ausbreiten;
wenn jeder zur Verfügung stellt, was er hat,
wenn wir all das in ein praktikables Konzept bringen, das wir den pädagogischen
Einrichtungen als Werkzeug zur Verfügung stellen
dann sollte es uns gemeinsam gelingen, ein „schmackhaftes Mahl“, eine gesunde Zukunft für
unsere Kinder zuzubereiten, wobei vielleicht sogar noch die eine oder andere Überraschung
verborgen ist.

Ist erst einmal die Basis, ein Konzept geschaffen, können alle an diesem Expertenwissen
teilhaben, profitieren werden in jedem Fall unsere Kinder in Nürnberg.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.