

DAS GUTE SCHULBUFFET

Essen wirkt – auf Körper und Geist. Wer in der Schule konzentriert arbeiten und Leistungen erbringen soll, braucht eine gute, bedarfsgerechte Verpflegung. Das Wissen über eine bedarfsgerechte Ernährung steigt. Die Umsetzung in die Praxis lässt aber zu wünschen übrig. Für die Schule heißt das: Es greift zu kurz, Ernährung nur im Rahmen des Unterrichts oder in Projekten zu behandeln. Was gelernt wird, muss auch im Alltag erlebbar gemacht und vorgelebt werden, zum Beispiel bei der Schuljause.

Was brauchen SchülerInnen?

Essen ist ein Grundbedürfnis. Wir lernen es, kaum dass wir auf der Welt sind, und üben es täglich aufs Neue. Jeden Monat essen und trinken wir ungefähr die Menge, die unserem eigenen Körpergewicht entspricht. Ziemlich viel. Essen ist also die normalste Sache der Welt. Und doch ist das Essverhalten (nicht nur) von Kindern und Jugendlichen verbesserungswürdig. Knapp ein Fünftel der Kinder ist übergewichtig oder adipös. Bei den 10 bis 17-Jährigen sind es fast 25 %. Tendenz steigend. Bis zu einem Viertel der SchülerInnen kommen ohne Frühstück in die Schule, bis zu 40 % der Kinder essen kaum Obst oder Gemüse. Die Diskrepanz zwischen „richtiger Ernährung“ und dem tatsächlichen Essverhalten steigt.

Entscheidend für die Leistungsfähigkeit

Unser Gehirn denkt „biochemisch“. Es gewinnt aus Nährstoffen Energie und bildet Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter. Unsere „Denkzentrale“ ist dabei unbescheiden: Sie verbraucht ca. 20 % unseres gesamten täglichen Energiebedarfs! Und das obwohl das Gehirn nur ca. 2 % des Kör-

Schule, das heißt lernen, erleben, Leistungen erbringen. Die Basis dafür ist eine bedarfsgerechte Ernährung. SchülerInnen essen bis zu drei Mahlzeiten in der Schule. Ein zielgruppengerechtes, attraktives & nachhaltiges Schulbuffet von der Bäuerin/vom Bauern kann hier viel an Prävention, Geschmacks- und Gesundheitsbildung leisten – ganz nebenbei, ohne Appell, schlechtem Gewissen und ohne sozialer Grenzziehung.

VON ROSEMARIE ZEHETGRUBER



pergewichtes ausmacht. Fehlen Wasser und Nährstoffe, sind SchülerInnen unaufmerksamer, langsamer, müder und machen bei Rechen-, Seh- und Sprachaufgaben mehr Fehler. Da das Gehirn leider keine Nährstoffe speichern kann, braucht es – besonders zur Unterrichtszeit – Nachschub. Optimale Hirnnahrung sind neben ausreichender Flüssigkeit, Vollkornprodukte, Nüsse & Flocken, Milchprodukte, Gemüse und Obst. Das Salatblatt als Alibi-Vitaminspender reicht da nicht aus. Zu viel Süßes oder Fett macht träge statt fit und munter.

Gut essen lernen

Ausgewogenes Essverhalten wird in den Familien nicht mehr selbstverständlich vermittelt. Schulen übernehmen hier eine wichtige Funktion und betrachten Gesundheits- und Verbraucherbildung als wichtige pädagogische Herausforderung. Erfreulicherweise ist das Gesundheitswissen von Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Das Wissen um Herkunft und Zubereitungsmethoden der Lebensmittel ist – wenig überraschend – gravierend gesunken. Ein hohes Wissen über die Zusammenhän-



Foto: Rosemarie Zehetgruber

ge von Ernährung und Gesundheit geht nicht automatisch Hand in Hand mit einem günstigen Essverhalten. Besonders SchülerInnen sind geübt darin, Wissen anzuhäufen und im täglichen (echten) Leben nicht danach zu handeln. Wissen ist für die Schule, für die Note, Essen hingegen ist das echte Leben – mit allen Sinnen wahrnehmbar und mit Gefühlen verbunden. Sich „gesund“ zu ernähren fordert ein hohes Maß an Selbstverantwortung bei der Auswahl der Nahrung. Das überfordert (nicht nur) die SchülerInnen.

Ungesundes Standardprogramm

Wer am Schulbuffet zuckersüße Getränke, fette Chips, Leberkäsemeln und Gummischlangen vor Augen hat, braucht bei vormittäglichen Hungerattacken ein extrem hohes Ausmaß an Selbstkontrolle um nicht lustvoll danach zu greifen. Was Erwachsenen oft sagenhaft schwer fällt, können wir auch Kindern nicht wirklich abverlangen. Es bringt viel mehr, ein optimiertes, gut schmeckendes Nahrungsangebot mit hohem Bio-Anteil am Schulbuffet/bei der Schuljause zu etablie-

ren, als täglich den Kindern die Botschaft „du sollst“ oder noch öfter: „du sollst nicht“ hinter die Ohren zu schreiben.

Schulbuffet: vom Wunsch zur Wirklichkeit

Wenn es ums Essen in der Schule geht, liegen die Meinungen der Erwachsenen und der Kinder bzw. Jugendlichen oft weit auseinander: Eltern und PädagogInnen wünschen sich gesunde Angebote, immerhin nehmen SchülerInnen bis zu drei Mahlzeiten pro Tag in der Schule ein. Über 80 % der Eltern möchten, dass die Schule die Verpflegung der Kinder sehr ernst nimmt, ein hoher Bio- und Frischeanteil wird gewünscht. Natürlich soll es ihren Kindern schmecken, relativ preiswert und von bester Qualität sein und die altersgemäße Entwicklung sowie die schulischen Leistungen optimal unterstützen. SchülerInnen hingegen suchen in der Jausenpause oft einfach rasche Energie – praktisch zu essen und attraktiv verpackt. BuffetbetreiberInnen wiederum stehen häufig dazwischen: Sie brauchen zufriedene KundInnen für ihren wirtschaftlichen Erfolg. Wie können all die Ansprüche unter einen Hut gebracht werden? Was Kinder und Jugendliche gerne essen, hängt nicht nur von in den Familien erworbenen Vorlieben, sondern sehr

stark vom konkreten Angebot und der Präsentation der Lebensmittel ab. SchülerInnen sind bequem: was in der Schule angeboten wird, wird auch gekauft bzw. gegessen. Besonders wenn der Weg zur Konkurrenz zu weit und das Angebot verlockend genug aussieht. Abwechslung beim Sortiment und Partizipation erhöht die Akzeptanz.

Schuljause von Bauer und Bäuerin

Die institutionelle Schulverpflegung eröffnet für bäuerliche Direktvermarkter neue Wirtschaftsfelder – als Zulieferer oder als Buffetbetreiber. Die Rentabilität der Vermarktung ist jedoch vom Produkt- und Logistikangebot und natürlich von den erreichten Absatzmengen abhängig. Bei genügend großem Einzugsbereich bzw. Lieferumfang kann die Versorgung von Schulen zu einem wichtigen Standbein für einen landwirtschaftlichen Betrieb werden. Im Rahmen einer bäuerlichen Gemeinschaft oder in Kooperation mit dem lokalen Bäcker, Fleischer oder auch Lebensmitteleinzelhändler kann die gesamte Schuljauseversorgung im Rahmen eines Schulbuffets betrieben werden. 0-8-15 kann ja jeder ... ein Schulbuffet angepasst an die Erfordernisse der bedarfsgerechten Ernährung, ökologisch, frisch vom Bauernhof – und dazu noch besonders gut – das ist etwas Besonderes!

Rosemarie Zehetgruber
Ernährungswissenschaftlerin,
Buchautorin, gutessen consulting

gutessen consulting unterstützt Schulen, Schulträger und Buffetbetreiber bei der Einführung einer attraktiven, zielgruppengerechten und nachhaltigen Pausen- und Mittagsverpflegung in Schulen. www.gutessen.at

Leitfaden „Das gute Schulbuffet – gesund.biologisch.up to date“, kostenloser Download unter: www.gutessen.at/schule/

ANZEIGE

Seit 20 Jahren unterrichte ich an einer AHS Biologie und Umweltkunde und möchte jetzt eine Schule gründen basierend auf Montessori und Sudbury Schools.

Suche MitgründerInnen, MithelferInnen, Eltern, die uns ihre Kinder anvertrauen, Grund und ev. Gebäude.

Mögliche Standorte: Kärnten, Steiermark, Oberösterreich, Salzburg oder Niederösterreich

www.datensafe.at/schule E-Mail: joann@gmx.at