



KINDER LERNEN ESSEN

Mag. Hanni Rützler
2. Jahrestagung der Plattform Elterngesundheit (PEG)
Dornbirn am 17.11.2012

futurefoodstudio

“ Früher war sogar die Zukunft besser.

Karl Valentin

futurefoodstud.o

“ Es heißt immer, die Zeit ändert alles, aber in Wirklichkeit, muss man es selbst machen.

Andy Worhole

futurefoodstud.o

“ Es ist nicht unsere Aufgabe die Zukunft vorauszusagen, sondern gut auf sie vorbereitet zu sein.

Perikles

futurefoodstud.o

Was brauchen wir für die Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Esskultur?

- Wissen
- Überblick
- Gefühl für den Zeitgeist
- Kreativität

SINN

futurefoodstud.o

“ Etwas wahrnehmen kann man erst, wenn etwas „Sinn“ macht.

Heinz von Foerster

futurefoodstud.o

Paradoxien der Ernährung:

- Wir nehmen uns keine Zeit zum Essen, aber reden viel über Ernährungsprobleme.
- Wir leben im Überfluss, fühlen uns aber leer.
- Wir haben klare Qualitätsansprüche, aber kaufen billig.
- Wir wissen was gesunde Ernährung ist, aber nicht wie man sie „isst“.
- Die Globalisierung is(s)t am Teller, die Region im Kopf.
- Wir sind Genießer, aber fürchten uns vor dem Genuss.

Teil I Lernen wir essen?



„Vielleicht ist das Strampeln des ungeborenen Kindes Vorfreude, Vorlust. Der Mensch wird als Genießer geboren.“

Gero von Randow

ruturapoodstudio

Was kann das Baby?



Es weiß, wann es Hunger hat und was ihm schmeckt.

Es hat die Fähigkeit im Zusammenspiel mit den Eltern authentisch zu reagieren.

ruturapoodstudio

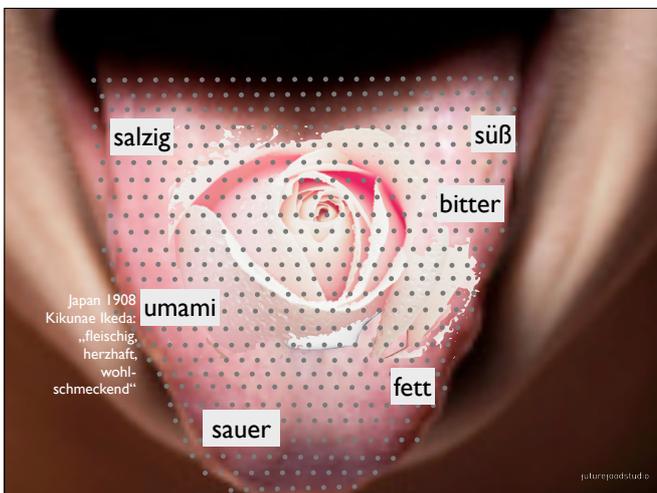


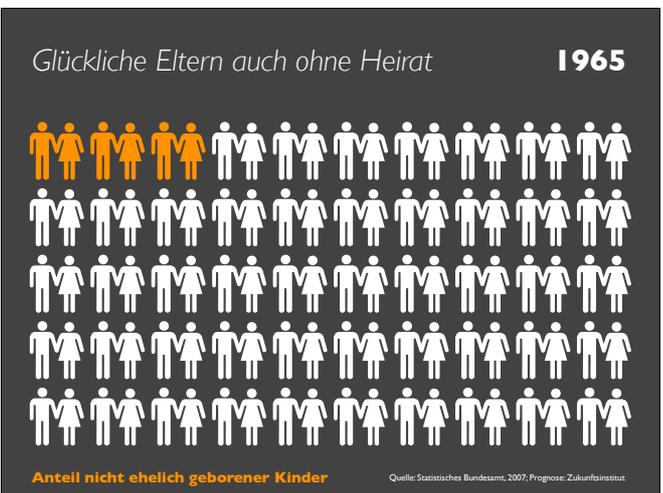
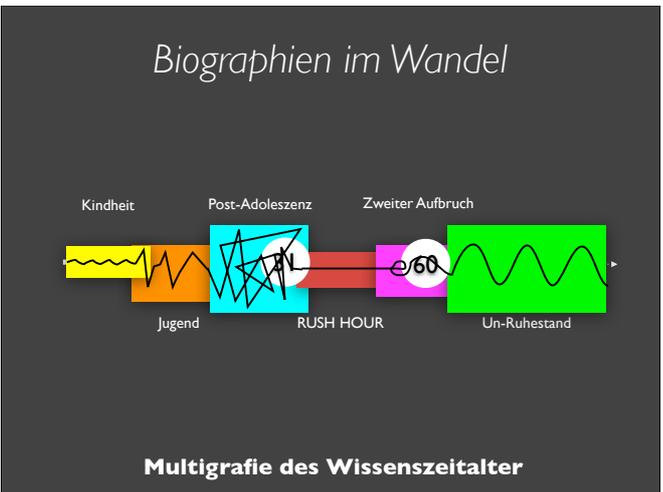
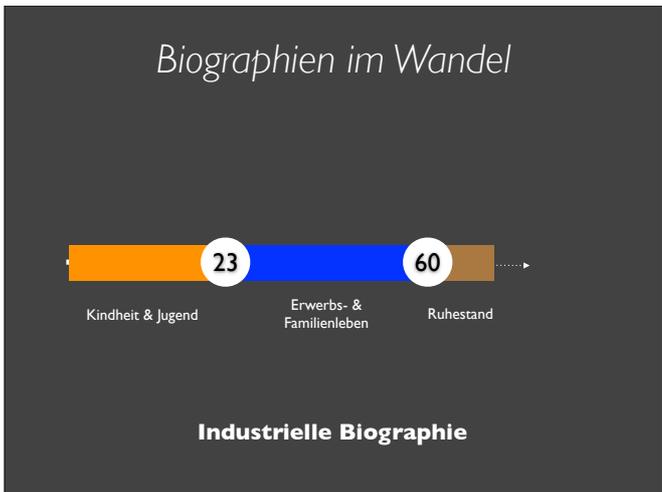
Die Kompetenz des Kindes

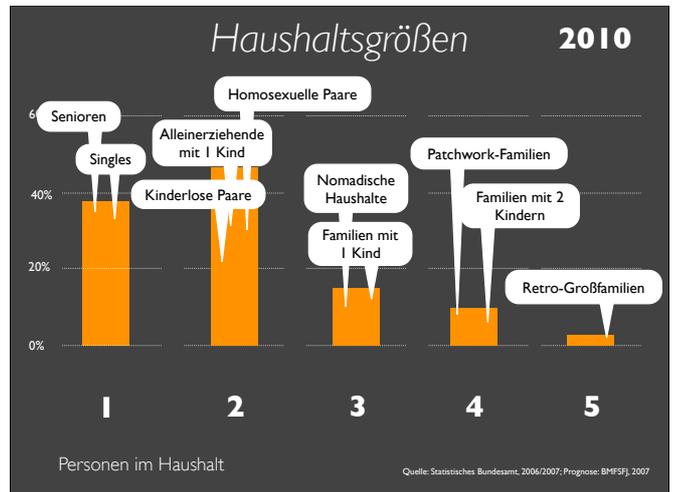
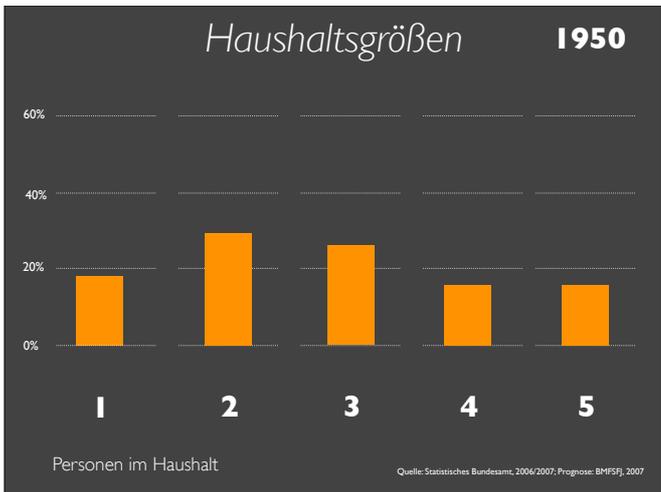
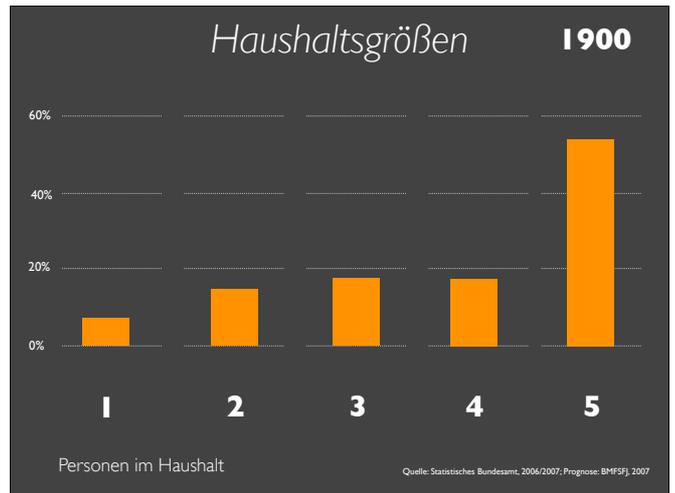


Es weiß wieviel !
Es weiß wann !

ruturapoodstudio







Individuum
sehnt sich nach

Unterstützung
Entspannung
Erlebnis
Sinn & Werte



Was lehren wir unseren Kindern?



futurefoodstudio

Die Ängste der Eltern:

- _Die Angst, nicht genug für das Kind zu tun.
- _Die Angst, das Kind zu sehr zu verwöhnen.
- _Die Angst, das Kind könnte nicht früh genug selbstständig werden.
- _Die Angst, selbst zu kurz zu kommen und das eigene Leben, die eigene Karriere, die eigenen Interessen immer zugunsten der Kinder zurückzustellen.
- _Die Angst, sich und das Kind falsch zu ernähren.

futurefoodstudio

Was gehört zu einer gesunden Ernährung?



futurefoodstudio

1. abwechslungsreiche 59%
2. mehr Obst + Gemüse 58%
3. fettreiche LM meiden 45%
4. zuckerhaltige LM meiden 28%
5. mehr Fisch essen 25%



Quelle: Eurobarometer

Meine Widerstände?



futurefoodstudio

es schmeckt nicht!

schwer erhältlich

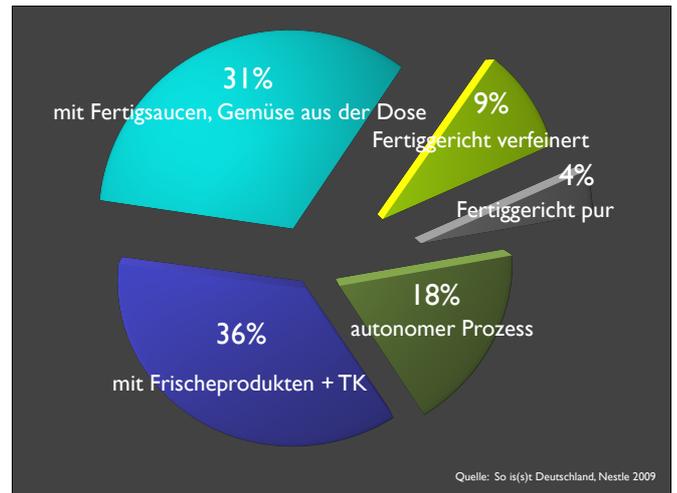
keine Zeit fürs Kochen

zu teuer



futurefoodstudio

Was verstehen wir unter kochen?



Was wird sich in Zukunft daran ändern?



JAMIE'S RECIPEASE

Echte Basics & Inspiration für KöchInnen

futurepodstud.o

KOCHHAUS

Das begehbare Rezeptbuch

futurepodstud.o

KOCHSUPPORT

seit 2012

futurepodstud.o

Teil 4 Aktuelle Studienergebnisse



futurefoodstudio

I.
Das Wissen über gesunde Ernährung ist in den Familien angekommen, aber es fehlt an der „Fähigkeit“ die Empfehlungen umzusetzen.



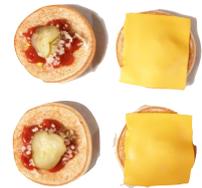
futurefoodstudio

II.
Gesunde Ernährung darf kein „Gesundheitsprojekt“ werden.



futurefoodstudio

III.
Familienstand, Erwerbstätigkeit und Haushaltseinkommen haben Einfluss darauf, wie viel Zeit und Mühe auf die Zubereitung von Speisen verwendet wird.



futurefoodstudio

„In den untersuchten Familien konnten keine Zusammenhänge zwischen der Art und Qualität der verwendeten Lebensmittel und dem Gesundheitszustand der Kinder festgestellt werden.“

**NICHT WAS WIR ESSEN,
SONDERN WIE WIR ESSEN!**

Familien mit übergewichtigen Kindern zeigten eine andere Einstellung und andere Essgewohnheiten als Familien mit übergewichtigen Kindern.“

Ravens-Sieberer 2007



„Kinder brauchen erst Wurzeln, dann Flügel.“

Diana Baumring

Teil 5 Genussziehung statt Esserziehung



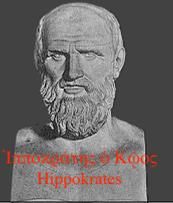
VOM BIOLOGISCHEN GESCHMACK ZUR DIÄT

Sicherheits-
geschmack



Diaita (griech.)
= Lebensführung / Lebensweise

Unterschiedliche Diät für Vollbürger,
Bürger, Kauf-, Beute- oder Schuldklaven



Ἱπποκράτης ὁ Κρότος
Hippokrates



VON DER RELIGION ZUR AUFKLÄRUNG



Bibel



Wissenschaft

„Alle Tiere, die gespaltene Klauen haben und
wiederkauen dürft ihr essen....
Ihr sollte für unrein halten das Kamel,
da es zwar wiederkaut, aber keine
gespaltenen Klauen hat....“
Levitikus 11



VOM GESCHMACK DER INDUSTRIALISIERUNG
ZUM INDIVIDUELIEN GESCHMACK

Kompensations-
geschmack



Individualisierter
Geschmack

”

Je mehr Handlungsmöglichkeiten
es gibt, desto notwendiger
wird es, den Geschmack als
internen Regulator
festzulegen.

Jean-Claude Kaufmann

”

Etwas wahrnehmen
kann man erst,
wenn etwas „Sinn“ macht.

Heinz von Foerster

Was passiert, wenn wir

nicht genießen?



3/4 der Kinder in Österreich können die Grundgeschmacksrichtungen nicht erkennen und unterscheiden

10% der Kinder in Österreich können keine einzige Grundgeschmacksrichtung erkennen



Quelle: AMA 2008 / Österreich



Ernährungs-
basiswissen

~~simplichs
Erfahrungswissen~~

Quelle: AMA 2008 / Österreich



Unser
Geschmack
ist mächtiger
als unser
Kopf.

futurepodstudio



Schmeckt`s ?

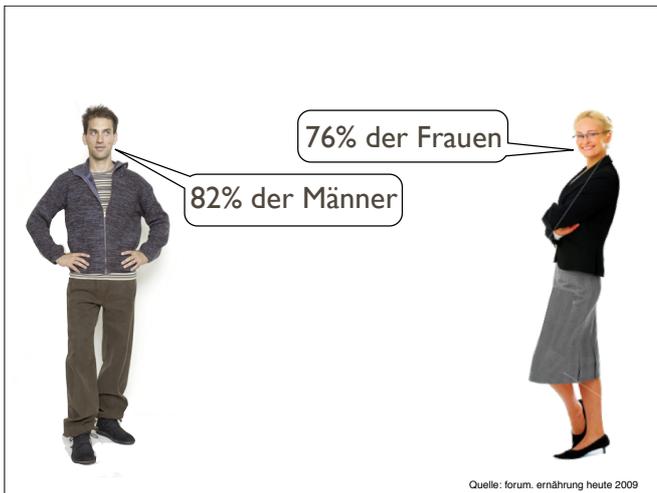
futurepodstudio



Wieviel % der ÖsterreicherInnen bezeichnen sich als

Genießer?

futurepodstudio



Genuss - stärkt das Selbstbewusstsein

- hebt das Leistungsniveau
- fördert Entspannung & Stressabbau
- wirkt depressiven Befindlichkeiten entgegen
- hilft die „richtige“ Menge zu finden
- fördert eine abwechslungsreiche Ernährung

Quelle: Oldham-Cooper et al, Am J Clin Nutr 93 (2): 308-313 (2011)

Quelle: forum. ernährung heute, Genussbarometer 2009, 2010

Quelle: Genuss und Gesundheit, Reinhold Bergler und Tanja Hoff, Kölner Universitätsverlag 2002

Aber erlauben wir uns

zu genießen?

Rationale Ernährungsempfehlungen für Kinder?

futurefoodstudio

Appelle sind nicht nur wirkungslos, sondern kontraproduktiv!

- > Führen zu Auseinandersetzungen am Esstisch
- > Alle verlieren die Freude am Essen
- > Kinder lernen Gesundheit mit Druck, Verzicht und schlechtem Geschmack zu verwechseln.

futurefoodstudio
futurefoodstudio

Alle rationalen Ernährungsempfehlungen haben etwas gemeinsam:

- > Sie ignorieren das spezifische Umfeld der jeweiligen Familie.
- > Sie unterschätzen die Kraft von Geschmack und Genuss.

futurefoodstudio

Lösungsansätze:

- > gesunde Geschmackspräferenzen prägen
 - erfahrungsbedingte Gewohnheitsbildung
 - das Phänomen der sensorisch spezifischen Sättigung
 - falsches Essen macht dick? Falsch essen macht dick!
 - die Funktion von strukturierten Mahlzeiten
 - Vielfalt! Die verführerische Macht der Abwechslung
- > Genussstraining statt Gesundheitstraining

futurefoodstudio

Genuss und damit Geschmack sind kein Luxus, sondern Voraussetzung für gesunde Ernährung.

futurefoodstudio

Wir werden als Genießer geboren, aber zum Feinschmecker müssen wir erst heranwachsen.

futurefoodstudio

Food bietet mehr als Wohlstand: Immaterielle Lebensqualität.

futurefoodstudio

Hanni Rützler, www.futurefoodstudio.at



futurefoodstudio