

Zukunft Essen: Gesundes Essen für alle!

Gesundheitsdialog der Plattform Eltern für Kindergesundheit in Kooperation des Arbeitskreises Gesundheit des Elternvereins Theresianum am 12. Juni 2024.

Mag.^a Elisabeth Rosenberger, Vorsitzende der PEkG verweist in ihren Begrüßungsworten, dass bei einer Umfrage 48% der Jugendlichen mehr über gesunde Ernährung wissen möchten und 38% sich für das Thema Kochen interessierten. Sie stellt dann die PEkG vor, ein 2020 gegründeter Verein, der sich die Gesundheitsförderung in Schule und Familie zum Ziel setzte. Zielgruppe sind alle Schulpartner. Die Rahmenbedingungen in der Schule sollen verbessert, die Eltern in schulische Gesundheitsprojekte eingebunden und als Multiplikatoren gestärkt werden.

DDr. Reinhild Strauss vom Elternverein Theresianum stellt den AK Gesundheit vor, der seit acht Jahren besteht. Einmal pro Jahr findet ein Elternessen statt, im Schuljahr 23/24 nahmen über 30 Eltern daran teil, es gibt immer wieder Gespräche mit dem Küchenchef.

Mag.^a Natalie Lehner, stellt den 2021 gegründeten Verein „Zukunft Essen“ vor, dessen Geschäftsführerin sie seit Kurzem ist.¹

Gutes Schulessen habe sehr positive Auswirkungen, gesundes Essen könne auch gut schmecken, nachhaltig und leistbar sein. Da dürfe es kein entweder - oder geben. Ein großes Problem stelle die Lebensmittelverschwendung dar, 40% des Essens werde weggeworfen.

30% der Treibhausemissionen in Österreich und 37% weltweit seien auf die Ernährung zurückzuführen. Als neuen Ansatz erwähnt sie „Planetary Health Diet“, die Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.²

Sie zeigt folgende Probleme auf:

2021 wurden nur 27% des Schulessens als ausgezeichnet bewertet. Nur jedes dritte Kind isst täglich Gemüse. Ärmere Kinder essen ungesünder und jedes fünfte Kind ist armutsgefährdet. Der Fleischkonsum ist dreimal höher als gesundheitsfördernd.

Eine Langzeitstudie der Universitäten in Lund und Stockholm ergab, dass eine kostenlose Schulverpflegung viele Vorteile für die Schulkinder habe.

In Österreich werden täglich 425 000 Mahlzeiten in Schulen und Kindergärten ausgegeben. Es gibt aber keine einheitlichen gesetzlichen Vorgaben für Schulmahlzeiten und auch keine einheitlichen Qualitätskriterien. Die Zuständigkeiten liegen bei Bundesschulen beim Bund, bei Pflichtschulen bei den Gemeinden und bei Privatschulen beim Schulerhalter.

Ihr Verein sieht sich als Ansprechpartner für alle Essensfragen.

Im Herbst 2024 startet das Projekt „50 Küchen der Zukunft“. Zielgruppe sind alle Gemeinschaftsküchen, die für Kinder kochen. Die Information soll breit gestreut werden.

Mag. Dr. Michael Schätzer geht in seinem Referat der Frage nach „Was ist gesunde Ernährung?“ Zunächst stellt er die Ernährungspyramide vor. Die Basis bilden alkoholfreie Getränke, darüber liegen Gemüse und Obst, darüber Getreideprodukte und Kartoffel, darüber Milch und Milchprodukte, darüber Fleisch, Fisch, Wurst und Eier, darüber Fette und Öle und ganz oben liegen die Süßigkeiten. Im unteren Bereich ist die Nährstoffdichte sehr hoch, im oberen Bereich die Energiedichte.

Ein Schokoriegel entspricht z.B. bei der Energiedichte dem Wert von acht Mandarinen.

Er lädt die Teilnehmer:innen ein, eine Selbstbeobachtung zu machen und auf einem Blatt Papier einzutragen, was sie am Vortag gegessen und getrunken haben. Idealerweise sollte sich die Pyramide ergeben.

Bereits pränatal werde der Geschmackssinn ausgebildet. Die Tatsache, dass Kinder gerne Süßes essen, ergebe sich dadurch, dass in der Natur alles, was süß schmeckt, nicht giftig sein könne. Beim Kleinkind sei es bereits sehr wichtig, dass das Essen gut aussieht. Zuckerhaltige Getränke stellen

¹ <https://gutes-schulessen.at/>

² <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

ein großes Problem dar. In 1/2 Liter Limonade stecken 14, im Eistee acht Stück Würfelzucker. Eine Dose Energydrink entspricht einer Tasse Kaffee mit acht Stück Würfelzucker.

Er kommt dann auf die Problematik der industriell verarbeiteten Lebensmittel, die Attraktivität der Feinbackwaren, den Salz- und Zuckerkonsum zu sprechen. Täglich sollte nicht mehr als 5g Salz (zwei Teelöffel) konsumiert werden, dabei ist aber das in den Lebensmitteln bereits enthaltene Salz einzuberechnen).

Er warnt vor der Zunahme von Adipositas bei Kindern. Übergewicht habe massive Auswirkungen auf den Körper, erhöhe das Risiko für Herzkrankheiten im Alter und habe auch Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit.

Er rät den Lehrkräften das Trinken im Unterricht zu gestatten, da es einen klaren Zusammenhang zwischen konsumierter Flüssigkeitsmenge und dem Konzentrationsvermögen gebe. Wasser trinken fördere die visuelle Aufmerksamkeit und das Erinnerungsvermögen.

Jeder Mensch habe einen individuellen Bedarf was die tägliche Trinkmenge betrifft. Der Urin müsse hell sein, dann wurde ausreichend getrunken.

Um die Eltern gut einbeziehen zu können sei es sinnvoller Handouts für das Mitteilungsheft zu verteilen. Da könne man mehr Eltern erreichen als mit Vorträgen zu denen meist nur die besonders Interessierten kämen.

Schätzer gibt folgende Empfehlungen:

- Achte auf die Energiedichte
- Achte auf den Salz- und Zuckergehalt
- Achte auf ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause
- Achte auf die Portionsgrößen
- Trinke viel, vor allem Wasser
- Iss langsam
- Schaffe die passenden Rahmenbedingungen

Arja Krauchenberg, MA, österreichische Vertreterin in der European Parents Association (EPA) stellt kurz das Projekt des European Food and Information Council (EUFIC) vor, das vier Ziele hat:

- Aufbau von ernährungs- und gesundheitswissenschaftlichen Kenntnissen und Förderung einer evidenzbasierten Entscheidungsfindung
- Erleichterung der Umstellung auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung
- Unterstützung der Prävention von ernährungs- und lebensstilbedingten nicht übertragbaren Krankheiten
- Förderung der Reduzierung von Lebensmittelverschwendung auf der Ebene des Verbrauchs