

Technische Universität Dortmund  
Professur Gesundheitsförderung und  
Verbraucherbildung

Arbeitsbericht Nr. 22/2014

ISSN 2191-978X

## **Leitfaden**

# **Elternnachmittag „Frühstücken mit Pfiff“**

## **Praxisphase mit realen Lebensmitteln**

von

**Aileen Zipp**

44227 Dortmund

Hrsg.: Prof. Dr. Günter Eissing  
Technische Universität Dortmund  
Professur Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung  
Emil-Figge-Straße 50  
[www.hww.fb14.uni-dortmund.de](http://www.hww.fb14.uni-dortmund.de)

Dortmund, im November 2014







## **Inhaltsverzeichnis**

1	Vorwort	3
2	Leitfaden zur Durchführung eines Elternabends	4
2.1	Vorbereitungen	4
2.2	Elternbrief	4
2.3	Konzept und Durchführung	5
3	Variationen und ergänzende Möglichkeiten	32
4	Hintergrundwissen	34
4.1	Einleitung	34
4.2	Die Zusammenarbeit mit Eltern in Grundschulen	35
4.2.1	Die Notwendigkeit von Elternarbeit	35
4.2.2	Aufgabenfelder von Elternarbeit	38
4.2.3	Formen von Elternarbeit mit besonderer Berücksichtigung des Elternabends	39
4.2.4	Die Zusammenarbeit mit schwer erreichbaren Eltern	42
4.2.5	Konzepte für die erfolgreiche Elternarbeit	46
4.2.6	Die Rolle der Eltern bei der gesunden Ernährung der Kinder	48
4.3	Das gesunde Schulfrühstück	50
4.3.1	Die Bedeutung von gesunder Ernährung	51
4.3.2	Der Stellenwert des gesunden Frühstücks in Grundschulen	53
4.3.3	Die Ernährungspyramide	55
4.3.4	Der Frühstückskreis	59
4.3.5	Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien	60
4.4	Quellenverzeichnis	63



## 1 Vorwort

Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist das Frühstück. Es liefert wichtige Nährstoffe, die der Körper den Tag über benötigt. Kinder, die morgens ein Frühstück zu sich nehmen sind fitter, konzentrierter und leistungsbereiter als Kinder, die nicht frühstücken. Daher ist ein gesundes Frühstück für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung. Im Alltag hat das Frühstück allerdings an Stellenwert verloren. Bedauerlicherweise ist die Vorstellung, dass jedes Kind täglich ein reichhaltiges Frühstück zu sich nimmt, lediglich ein Wunschdenken.

Laut einer Umfrage des HBSC-Teams Deutschland frühstückt jedes dritte Kind nicht. Umso älter die Kinder werden, desto größer wird der Anteil. Bei den 15-jährigen lässt jeder zweite Jugendliche das Frühstück aus. Des Weiteren ist die Qualität des Frühstücks der Kinder häufig mangelhaft. Süße Backwaren oder fettige Frühstücksprodukte werden einem gesunden Pausenbrot vorgezogen, Milchschnitten, Riegel und andere Süßigkeiten anstelle von Obst und Gemüse als Zwischensnacks gewählt sowie Milch und Wasser durch zuckerhaltige Softdrinks ersetzt. Diese liefern den Kindern nur einen kurzweiligen Energieschub und lassen sie danach ermüden. Der größte Einflussfaktor auf das Ernährungsverhalten sind im Kindesalter die Eltern. Dabei fungieren die Eltern und die Familie als zentraler Erfahrungsraum und wichtiges Lernfeld.

Zunächst bestimmen sie das Nahrungsmittelangebot. Sie sind für die Verfügbarkeit und die Zubereitung der Lebensmittel verantwortlich und sollten ihre Kinder durchaus in diese Prozesse aktiv einbinden. Ebenso dienen die Eltern als Vorbilder für ihre Kinder und sollten somit ein angemessenes Ernährungsverhalten vorleben.

Viele Eltern nehmen diese Aufgabe nicht in einem ausreichendem Maße wahr. Eine gesundheitsförderliche Ernährungserziehung kann daher nicht ausschließlich von den Institutionen, in denen die Kinder sich aufhalten ausgehen, sondern kann nur durch entsprechende Kooperation mit den Eltern gelingen.

Dieser Leitfaden richtet sich an alle Pädagoginnen und Pädagogen, welche in Kindertagesstätten oder Schulen tätig sind und die Kompetenzen der Eltern im Ernährungsverhalten stärken wollen. Einen Anfang kann dabei die Thematisierung eines guten Frühstücks machen. Als Methode eignet sich die Durchführung eines Elternnachmittags.

*Hinweis: Die Präsentation für den Elternnachmittag ist auf der gleichen Homepage wie dieser Leitfaden abzurufen.*

## **2 Leitfaden zur Durchführung eines Elternabends**

### **2.1 Vorbereitungen**

Ein Elternabend muss im Voraus gründlich geplant werden. Der Ort, die Zeit, Materialien, die Teilnehmerzahl sowie daraus resultierend die Größe des Raums und die Sitzmöglichkeiten sind dabei entscheidende Faktoren. Eine geeignete Form der Sitzordnung sollte je nach Thema und Methodik des Elternabends berücksichtigt werden. Im folgenden Entwurf eines Elternabends zum fitten Frühstück bietet sich eine U-förmige Anordnung von Tischgruppen an, da die Eltern in diesem Fall von der Referentin direkt angesprochen werden und stets Blickkontakt halten können. Ebenso haben sie die Möglichkeit, die aktiven Parts des Elternabends am Tisch durchführen zu können. Bei der Konzeption eines Elternabends sollte vorher eine klare Zielvorstellung definiert werden. Das Ziel des Elternabends zum gesunden Frühstück ist es, die Eltern dazu bewegen, die gelernten Aspekte im Alltag bei der Bereitstellung und Zubereitung des Frühstücks für die Kinder zu berücksichtigen. Des Weiteren muss man die Eltern bereits vor dem Elternabend erreichen. Die Gestaltung des Elternbriefes spielt daher eine wichtige Rolle.

### **2.2 Elternbrief**

Oftmals ist der Elternbrief die einzige Möglichkeit die Eltern zum Erscheinen am Elternabend zu motivieren. Daher ist es wichtig, die Eltern darin direkt anzusprechen und das Anliegen kurz, knapp und verständlich zu übermitteln.

Als Vorlage und Anregung kann der nachfolgende Elternbrief herangezogen werden.

## EINLADUNG ZUM ELTERNNACHMITTAG

**„Frühstücken mit Pfiff“:**

**(K)ein Kunststück – das muntere Frühstück!?**

Liebe Eltern,

- ◆ Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Ihr Kind mit seinem Pausenbrot macht, welches Sie liebevoll zubereitet haben?
- ◆ Kennen Sie den morgendlichen Kampf ums Frühstück – Ihr Kind möchte nicht frühstücken oder nicht das, was sie zubereitet haben?
- ◆ Sie haben interessante Ideen für (Schul-)Frühstücke?
- ◆ Sie haben wenig Zeit?

Ein fittes Frühstück ist für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes von enormer Bedeutung!

Wir wollen gemeinsam Alternativen, Ideen, Erfahrungen und Anregungen zum Frühstück austauschen und erarbeiten.

Ein ernährungswissenschaftlicher Kurzvortrag zum Thema „Frühstücken mit Pfiff“ soll zusätzliche Anregungen geben.

Freuen Sie sich auf einen interessanten und abwechslungsreichen Abend, an dem auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein wird.

Wann? \_\_\_\_\_

Wo? \_\_\_\_\_

Mit freundlichen Grüßen

Bitte den unteren Abschnitt ausgefüllt Ihrem Kind bis zum \_\_\_\_\_ mitgeben.

### 2.3 Konzept und Durchführung

Dauer: 120 Minuten

1. Begrüßung und Vorstellung der Referentin / des Referenten Vorstellung des Ablaufs	5 Min.
2. Gruppenarbeit: Erste Gedanken zum Thema „Frühstück“	15 Min.
3. Präsentation der Gruppenergebnisse	20 Min.
4. Fachwissenschaftlicher Vortrag	20 Min.
5. Gruppenarbeit: Zubereitung Frühstück	15 Min.
6. Betrachten der entstandenen Frühstücksvarianten	5 Min.
7. Exkurs zum Thema: „Kinderlebensmittel“	15 Min.
8. Gruppenarbeit: Ideensammlung	10 Min.
9. Gemeinsames Gespräch und konkreter Umsetzungsplan	15 Min.
10. Offener Ausgang	

## **1. Begrüßung und Vorstellung der Referentin / des Referenten**

### **Vorstellung des Ablaufs**

#### **Materialien:**

- Verlaufspläne des Elternabends
- Namensschild für die Referentin / den Referenten

#### **Aufgaben:**

- Heißen Sie die TeilnehmerInnen des Elternabends zunächst willkommen.
- Stellen Sie sich kurz vor und erläutern sie die Intention des Elternabends.
- → aktuelle Datenlagen zur Ernährungssituation und dem Frühstück von Kindern und Jugendlichen können hier beispielsweise erwähnt werden
- Der erste Eindruck entscheidet häufig über den weiteren Verlauf und Erfolg des Elternabends. Versuchen Sie eine angenehme Atmosphäre herzustellen.
- Nehmen Sie den TeilnehmerInnen Berührungsängste und vermitteln Sie ihnen, dass Zwischenfragen, Anmerkungen und aktive Mitarbeit erwünscht sind.
- Teilen Sie den TeilnehmerInnen Verlaufspläne des Elternabends aus und besprechen diesen gemeinsam, sodass die Teilnehmer einen Überblick erhalten und stets wissen, an welchem Punkt des Elternabends man sich befindet.

## 2. Gruppenarbeit: Erste Gedanken zum Thema „Frühstück“

### Materialien:

- Plakate oder Flip-Chart Bögen
- Stifte (Edding)
- Themenkarten:

*„Mein Frühstück in der Kindheit“*

*„So frühstückt mein Kind heute“*

*„Frühstück – Stress am morgen“*

*„KiTa-Frühstück – da habe ich eine Idee“*

### Aufgaben:

- Zum Einstieg wird eine Gruppenarbeit herangezogen. In dieser sollen die TeilnehmerInnen ein Brainstorming durchführen.
- Die TeilnehmerInnen sollen sich zunächst in etwa gleich großen Gruppen an vorhandenen Tischgruppen zusammenfinden.
- Jede Gruppe wählt eine Themenkarte aus.
- Jeder Teilnehmer soll nun die Chance bekommen in seiner Gruppe seine spontanen Gedanken zum jeweiligen Thema zu äußern und diese auf dem Gruppenplakat zu dokumentieren.
- Lassen Sie den TeilnehmerInnen Zeit zum Überlegen und Diskutieren.

### **3. Präsentation der Gruppenergebnisse**

#### **Materialien:**

- Gruppenplakate
- ggf. Klebe-Material zur Befestigung der Plakate

#### **Aufgaben:**

- Die einzelnen Gruppenergebnisse werden im Plenum besprochen.
- Befestigen Sie die Plakate nach Möglichkeit im Raum.
- Moderieren Sie die Präsentation und bitten einen Sprecher der Gruppe nach vorne, um die jeweiligen Ergebnisse vorzustellen.
- Das Prinzip „Freiwillige vor“ gilt. Falls sich niemand bereit erklärt, fordern sie einzelne TeilnehmerInnen auf.

#### **4. Fachwissenschaftlicher Vortrag**

##### **Materialien:**

- PowerPoint-Präsentation
- Beamer
- Leinwand
- Laptop

##### Alternativ:

- Plakate von u.a. Ernährungskreis, Leistungskurve, Frühstückskreis

##### Übersicht:

- a) Der Ernährungskreis / Die 3 Regeln
- b) Empfehlungen für die Trinkmenge
- c) Einteilung der Mahlzeiten
- d) Bedeutung des Frühstücks: Leistungskurve
- e) Der Frühstückskreis
- f) Beispiele für Frühstücksvariationen
- g) Süßigkeiten
- h) Ratschläge für das Frühstück



### a) Der Ernährungskreis / Die 3 Regeln

1. Stellen Sie den Ernährungskreis und die entsprechenden Lebensmittelgruppen Schritt für Schritt vor.
  - entwickelt von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
  - gilt als Wegweiser für eine vollwertige Lebensmittelauswahl

Folgen Sie dabei der Nummerierung des Ernährungskreises:

1. Brot, Getreideprodukte und Beilagen
  2. Gemüse, Salat
  3. Obst
  4. Milch und Milchprodukte
  5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
  6. Fette und Öle
  7. Getränke
2. Erläutern Sie die kreisförmige Darstellung und die daraus resultierende mengenmäßige Verteilung. Diese verdeutlicht die Verhältnisse, in welchen Mengen zu welchen Lebensmitteln gegriffen werden sollte.
  3. Geben Sie den Hinweis, dass die kreisförmige Darstellung der Getränke in der Mitte ungünstig gewählt ist, da die Getränke den größten Anteil der täglichen Zufuhr ausmachen. Geeigneter wäre es, wenn die Getränke durch einen bereiten Kreis um den Ernährungskreis dargestellt würden.
  4. Nennen Sie die 3 Regeln  
(reichlich = pflanzliche Lebensmittel / Getränke,  
mäßig = tierische Lebensmittel,  
sparsam = fettreiche Lebensmittel / Süßwaren

- Richtwerte für die Zufuhr von Wasser durch Getränke in ml pro Tag:

1 bis unter 4 Jahre	820 ml / Tag
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	<b>940 ml / Tag ≈ 5 Gläser (200ml)</b>
7 bis unter 10 Jahre	970 ml / Tag
10 bis unter 13 Jahre	1170 ml / Tag
13 bis unter 15 Jahre	1330 ml / Tag
15 bis unter 19 Jahre	1530 ml / Tag

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

### Mehrbedarf an Wasser:

 Bei starker körperlicher Anstrengung (Sport)

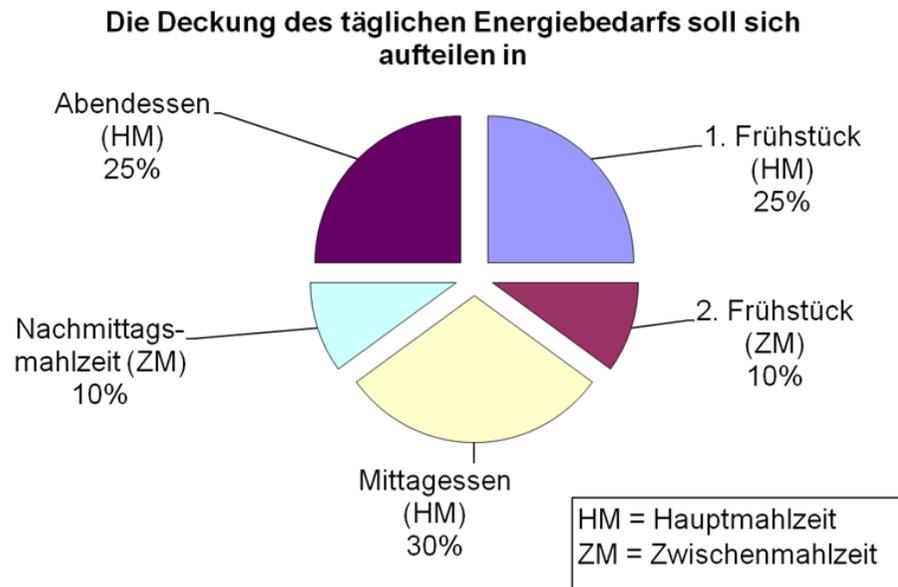
 Bei Hitze

 Trockener und kalter Luft

 Krankheit (Fieber, Durchfall, Erbrechen)

### b) Empfehlungen für die Trinkmenge

1. Präsentieren Sie die Richtwerte für die Trinkmenge
2. Unterscheiden Sie dabei die verschiedenen Altersgruppen und legen Sie den Fokus auf die Gruppe der 4-7-jährigen.
3. Vereinfachen Sie die Mengenangabe, indem Sie 5 Gläser für den Tag empfehlen (jeweils ca. 200ml)
4. Nennen Sie die Faktoren, bei denen ein Mehrbedarf bei der Flüssigkeitsaufnahme herrscht.



### c) Einteilung der Mahlzeiten

1. Erläutern Sie die Grafik und sprechen die deutliche Empfehlung von 5 Mahlzeiten am Tag aus:

#### **Frühstück**

(Pausen-) Frühstück

#### **Mittagessen**

Nachmittagsmahlzeit

#### **Abendessen**

#### **3 Hauptmahlzeiten**

2 Zwischenmahlzeiten

2. Verdeutlichen Sie den Stellenwert des Frühstücks.

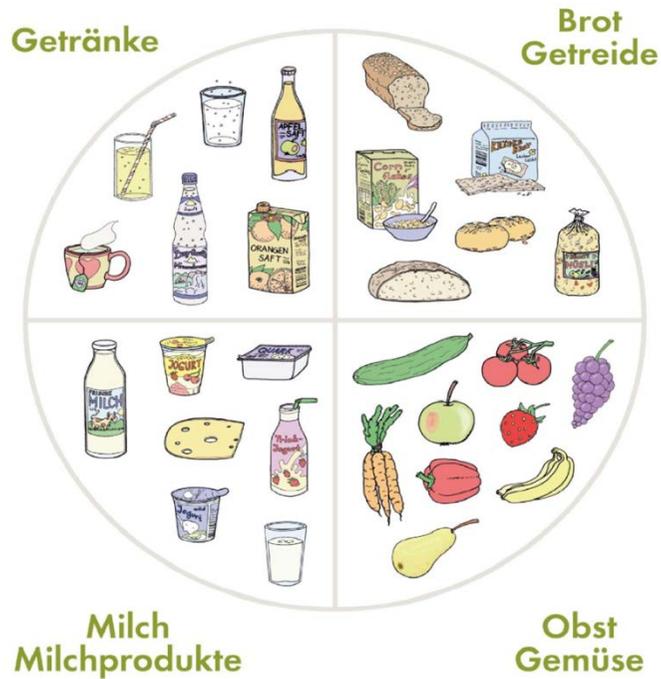
→ das erste und zweite Frühstück machen bereits ein Drittel der gesamten täglichen Nahrungszufuhr aus

3. Wenn das 1. Frühstück gering ausfällt, sollte das 2. Frühstück entsprechend üppiger ausfallen.



#### d) Bedeutung des Frühstücks: Leistungskurve

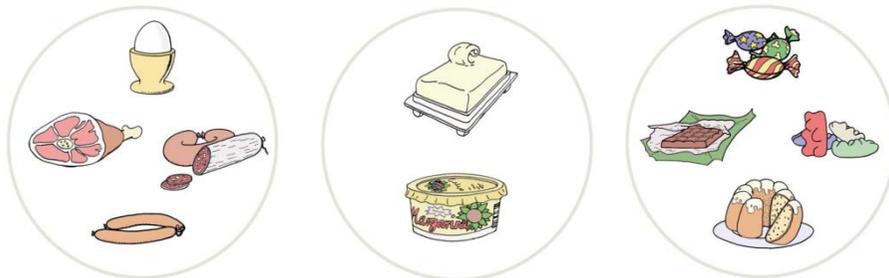
1. Anhand der Leistungskurve können Sie weiterhin den Stellenwert des Frühstücks und Zwischenmahlzeiten begründen.
  - Kinder sind nicht den ganzen Tag über gleich leistungsaktiv.
  - Die Hoch- und Tiefpunkte müssen durch Energiezufuhr verstärkt bzw. abgefangen werden.
2. Erläutern Sie den Verlauf der Leistungskurve mit Zwischenmahlzeiten im Vergleich zur Kurve ohne Zwischenmahlzeiten.



### e) Der Frühstückskreis

1. Der Frühstückskreis kann als künftiger Leitfaden für ein ausgewogenes Frühstück genutzt werden.
2. Nennen Sie die 4 Komponenten des Frühstückskreises:  
Zu einem guten Frühstück gehört:
  - 1) ein Brot- / oder Getreideprodukt
  - 2) ein Stück Obst oder Gemüse
  - 3) ein Milchprodukt oder ein Glas Milch
  - 4) ein Getränk
3. Aus den 4 Komponenten lassen sich eine Vielzahl von Frühstücksversionen herstellen.
4. Das Frühstück kann durch weitere Frühstücksegmente ergänzt werden: Wurstwaren, Eier, Streichfette, Gebäck und Süßigkeiten.

→ Es handelt sich dabei um Zusätze! Für ein ausgewogenes Frühstück werden sie nicht benötigt.



**Brot mit Belag,**

dazu etwas frisches **Obst** oder **Gemüse**

und ein Becher **Kakao** oder **Milch**

und ein Glas **Mineralwasser** oder **Apfelschorle**



**Müsli mit Joghurt** oder **Milch,**

dazu etwas frisches **Gemüse**

und ein Glas **Saft** oder **Mineralwasser**



**Brötchen mit Käse,**

dazu etwas frisches **Obst**

und ein Becher **Früchtetee** oder **Saft**



**f) Beispiele für Frühstücksvariationen**

1. Präsentieren Sie mögliche Kombinationsmöglichkeiten.

## Folie 16

- Präferenz für Süßes ist bei allen Kindern weltweit vorhanden
- Striktes Verbot von Süßigkeiten ist **keine** Lösung!
- Verbotenes lockt gerade und der Appetit wird gesteigert

→ andere attraktive Angebote schaffen:

→ Obst schmeckt süß

→ Knabbereien: Studentenfutter, Reispuffer, Vollkornkekse, Müsliriegel

→ Zwischenmahlzeiten selbst herstellen z.B. Milchshakes, Quarkspeise

→ Verzehr von Süßigkeiten in Maßen

→ feste Grenzen definieren / kein ungehinderter Zugang

## g) Süßigkeiten

1. Besprechen Sie das „Problem-Thema“ Süßigkeiten mit den TeilnehmerInnen.
2. Raten Sie vom strikten Verbot von Süßigkeiten ab.
3. Erläutern Sie mögliche Alternativen.

## Folie 17

- Nehmen Sie sich **Zeit** für die Mahlzeiten.
- Seien Sie ein **Vorbild!**
- Kinder, die nach dem Aufstehen nicht frühstücken möchten, mögen eventuell ein Glas Milch oder Kakao.
- Geben Sie Ihrem Kind je nach morgendlichem Appetit immer eine mehr oder weniger üppige **Zwischenmahlzeit für die Kita** mit.
- Lassen Sie ihr Kind **mitentscheiden**, was und wie viel es frühstücken möchte.
- **Beziehen** Sie ihr Kind in die Vorbereitungen **ein**.
- Seien Sie **kreativ** 😊 → Abwechslungsreicher Belag und wechselnde Brotsorten machen “die gute alte Stulle“ ansprechender.

## h) Ratschläge für das Frühstück

1. Geben Sie den TeilnehmerInnen abschließend einige Tipps und Ratschläge für das Frühstück.
2. Betonen Sie hierbei die außerordentliche Rolle der Eltern bei der Ernährung der Kinder.  
→ sie bestimmen die Lebensmittelauswahl und Zubereitung  
→ sie sind die wichtigste Vorbildfunktion für (Klein-)Kinder
3. Regen Sie zur kreativen Gestaltung des Frühstücks an.

## 5. Gruppenarbeit: Zubereitung Frühstück

### Materialien:

- Lebensmittel

*Hinweis: Eine Einkaufsliste der benötigten Lebensmittel ist auf der gleichen Homepage wie dieser Leitfaden abzurufen.*

- Schneidebrett / Schneidemesser
- Teller / Messer
- Holzspieße

### Aufgaben:

- Stellen Sie die Lebensmittel für alle TeilnehmerInnen zugänglich auf einen Tisch.
- Je nach Teilnehmeranzahl bereitet entweder jeder Teilnehmer individuell ein gutes und ansprechendes Frühstück zu, oder in Partnerarbeit bzw. Kleingruppen.
- Regen Sie die TeilnehmerInnen zur kreativen Zubereitung an und geben sie ggf. Hilfestellung.

## 6. Betrachten der entstandenen Frühstücksvarianten

### Materialien:

- Buffettisch
- zubereitete Lebensmittel

### Aufgaben:

- Stellen Sie die zubereiteten Frühstücksteller auf einen Buffettisch.
- Machen Sie mit den TeilnehmerInnen einen sogenannten „Museumsgang“ um den Buffettisch herum.
- Geben Sie den TeilnehmerInnen Zeit die Ergebnisse der anderen Gruppen zu betrachten und zu diskutieren.

## 7. Exkurs zum Thema: „Kinderlebensmittel“

### Materialien:

- PowerPoint-Präsentation
- Beamer
- Leinwand
- Laptop
  
- ausgewählte Kinderlebensmittel
- Zuckerwürfel

### Übersicht:

- a) Definition
- b) 5 Problematiken
- c) Beispiele im Vergleich
- d) Zuckerwürfeltest Paula Schokopudding
- e) Kinderlebensmittel im Test
- f) Fazit



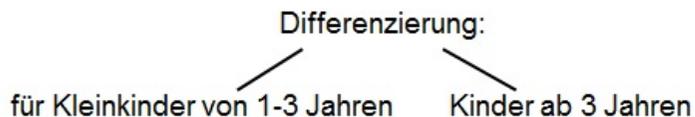
### a) Definition

1. Da es keine lebensrechtliche Definition von Kinderlebensmitteln gibt, differenzieren Sie zwischen Lebensmitteln für Kleinkinder von 1-3 Jahren und Lebensmitteln für Kinder ab 3 Jahren.

→ Lebensmittel für Kleinkinder unterliegen der Diätverordnung

2. Erläutern Sie was unter Kinderlebensmitteln verstanden wird und gehen Sie auf das aktuelle Sortiment ein.

- Es gibt keine lebensmittelrechtliche Definition



Kinderlebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder unterliegen in Deutschland der Diätverordnung (u.a. strenge Mindestwerte für Rückstände / Schadstoffe)

- Über **400 Kinderlebensmittelprodukte** sind auf dem Markt:
  - meistens Süßigkeiten oder Gebäck, Milchprodukte, Wurstwaren
  - selten Obst- und Gemüseprodukte oder Vollkornprodukte

### 1) Kinderlebensmittel sind zu süß:

- enthalten meist mehr Zucker als vergleichbare normale Lebensmittel
- Verwendung mehrerer Zuckerarten z.B. Zucker, Milchzucker, Maltit, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Honig mit vergleichbarer Energiezufuhr
  - Grund: Zucker steht nicht an erster Stelle auf der Zutatenliste
- „ohne Kristallzucker“ dafür „mit Traubenfruchtsüße“
  - ebenso kalorienreich und kariesfördernd
- Süßstoffe fördern die Geschmacksprägung auf „zu süß“
- Tagesgrenze max. 25 g Zucker (z.B. in 1 Trinkpäckchen Fruchtsaftgetränk)

### 2) Kinderlebensmittel enthalten oft zu viel und ungünstiges Fett:

- Nährstoffzusammensetzung entspricht auch beim Fett nicht den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen
- Enthaltene Fett häufig ungünstige Fettsäurezusammensetzung:
  - zuviel gesättigte und zuwenig ungesättigte Fettsäuren
  - vielfach „(teilweise) gehärtete“ Fette und Öle (erhöhtes Herz-Kreislauf Erkrankungsrisiko)
- Kinder essen bereits zu viel Wurst und Fleisch
  - Wurst in Bärchenform & Co regt zu weiterem Verzehr an

## b) 5 Problematiken

1. Mit Kinderlebensmitteln sind einige Problematiken verbunden. Nennen Sie die fünf wichtigsten:

- **Kinderlebensmittel sind zu süß**
- **Kinderlebensmittel enthalten oft zu viel und ungünstiges Fett**
- Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- Unnötige und bedenkliche Zusatzstoffe
- Kinderlebensmittel sind zu teuer und belasten die Umwelt

2. Verdeutlichen Sie anhand der Argumente die Überflüssigkeit von Kinderlebensmitteln

### 3) Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen:

- eine ausgewogene Mischkost liefert alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe
- durch starke Verarbeitung der Kinderlebensmittel können Nährstoffe verloren gehen → daher Anreicherung
- Vitamin- und Mineralstoffzusätze übersteigen häufig die empfohlene Tagesdosis

### 4) Unnötige und bedenkliche Zusatzstoffe:

- Damit es schön bunt ist, sich lange hält, gut knistert oder richtig fruchtig schmeckt, werden oftmals Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, modifizierte Stärke, Säureregulatoren und Verdickungsmittel hinzugefügt
- Aromastoffe suggerieren Früchte oder andere Zutaten, die gar nicht oder nur in geringen Mengen vorhanden sind → „natürlich“
- Geschmacksverstärker Glutamat macht Appetit auf mehr
- Kinder gewöhnen sich an den Einheitsgeschmack industriell gefertigter Lebensmittel → Geschmack von natürlichen Lebensmitteln unbekannt
- Zusatz von Säuren z.B. Zitronensäure in Getränken oder Süßwaren begünstigt Zahnschädigungen

## b) 5 Problematiken

### Aufgaben:

1. Mit Kinderlebensmitteln sind einige Problematiken verbunden. Nennen Sie die fünf wichtigsten:
  - Kinderlebensmittel sind zu süß
  - Kinderlebensmittel enthalten oft zu viel und ungünstiges Fett
  - **Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen**
  - **Unnötige und bedenkliche Zusatzstoffe**
  - Kinderlebensmittel sind zu teuer und belasten die Umwelt
2. Verdeutlichen Sie anhand der Argumente die Überflüssigkeit von Kinderlebensmitteln

5) Kinderlebensmittel sind zu teuer und belasten die Umwelt:

- Vielzahl der Produkte sind überteuert und kosten oft mehr als natürliche Lebensmittel
- Markenname des Produkts wird teuer bezahlt → frühes Markenbewusstsein
- Beigaben wie Plastikspielzeug, Aufkleber usw. regen zum Kauf an
  - verursachen unnötige Kosten
  - produzieren viel Müll
- Kinderlebensmittel sind aufwendig verpackt
  - Umverpackungen
  - kleine Größen zur kindgerechten Handhabung

**b) 5 Problematiken**

1. Mit Kinderlebensmitteln sind einige Problematiken verbunden. Nennen Sie die fünf wichtigsten:
  - Kinderlebensmittel sind zu süß
  - Kinderlebensmittel enthalten oft zu viel und ungünstiges Fett
  - Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen
  - Unnötige und bedenkliche Zusatzstoffe
  - **Kinderlebensmittel sind zu teuer und belasten die Umwelt**
2. Verdeutlichen Sie anhand der fünf Argumente die Überflüssigkeit von Kinderlebensmitteln.

**FruchtZwerge (Danone)**



Preis: 1,79€/ 400g

Nährwerte	pro 100g
Energie (kJ/kcal)	441/105
Fett (g)	2,9
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,9
Kohlenhydrate (g)	13,0
davon Zucker (g)	12,8
Eiweiß (g)	4,6
Salz (g)	0,08
Calcium (mg)	15* 120
Vitamin D (µg)	25* 1,25

**Naturjoghurt (fettarm) mit Obst**



Preis: 0,45€/ 500g

+ Obst

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100 g
Brennwert:	197 kJ 47 kcal
Eiweiß:	4,3 g
Kohlenhydrate:	4,0 g
davon Zucker:	4,0 g
Fett:	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,0 g
Ballaststoffe:	0,9 g
Natrium:	0,05 g

**c) Beispiele im Vergleich**

- Um den TeilnehmerInnen Alternativen zu Kinderlebensmitteln zu bieten, stellen Sie folgende drei prägnante Beispiele vor:

**1. FruchtZwerge – Naturjoghurt mit Obst:**

Nennen Sie die Energiewerte und Zuckergehalte und vergleichen Sie zusätzlich den Preis miteinander.

**Milchschnitte „mit der Extraportion Milch“?!**



Preis: 1,29€  
(5 x 28g)

**Milch**



Preis: 0,65€  
(1 Liter)

**c) Beispiele im Vergleich**

- Um den TeilnehmerInnen Alternativen zu Kinderlebensmitteln zu bieten, stellen Sie folgende drei prägnante Beispiele vor:

**2. Milchschnitte – Milch (3,5% Fett):**

Vergleichen Sie zunächst den Preis. Lassen Sie anschließend die TeilnehmerInnen einschätzen wie viel Milchschnitten für 100ml Milch benötigt werden. Lösen Sie es daraufhin auf und nennen die unterschiedlichen Energiewerte sowie den Zucker-gehalt.

**Milchschnitte „mit der Extraportion Milch“?!**

Gesamtgewicht Riegel: 28 g 3,6 Milchschnitten ergeben 100 g	40 % Vollmilch in Milchschnitte
--	---------------------------------

**Verzehrmenge 100 g**

Produkte	Energiezufuhr (kcal)	Kohlenhydrate (g)		Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
		Gesamt	Zucker Mono-, Disaccharid	g	g	g
Trinkmilch (3,5 % Fett)	64	4,8	0	3,5	3,3	0
Milchschnitte	422	34	29,5	28,0	8,0	1,2

**Fruchtiger (Eckes-Granini)**

ANGABEN PRO 100 ML:	
Brennwert	129 kJ/30 kcal
Eiweiß	< 0,5 g
Kohlenhydrate	7,1 g
davon Zucker	
aus Früchten	6,8 g
Fett	< 0,2 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,5 g
Natrium	0,002 g
100 ml entsprechen im Mittel 0,6 BE.	

Preis: 0,99€/ 500ml

**Apfelschorle**

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml:	pro Portion 250 ml:
Brennwert:	112 kJ 26 kcal	280 kJ 65 kcal
Eiweiß:	0,1 g	0,3 g
Kohlenhydrate:	6,3 g	15,8 g
davon Zucker:	6,0 g	15,0 g
Fett:	<0,1 g	<0,1 g
davon gesättigte		
Fettsäuren:	<0,1 g	<0,1 g
Ballaststoffe:	0,1 g	0,3 g
Natrium:	<0,01 g	<0,01 g

Preis: 0,22€/ 500ml



**c) Beispiele im Vergleich**

- Um den TeilnehmerInnen Alternativen zu Kinderlebensmitteln zu bieten, stellen Sie folgende drei prägnante Beispiele vor:

**3. Fruchtiger – Apfelschorle:**

Das Getränkebeispiel hat eine ähnliche Nährstoffzusammensetzung. Legen Sie daher den Fokus auf den unterschiedlichen Preis der Getränke.

**PAULA Schoko-Pudding (Dr. Oetker)**



Nährwertangaben		
	pro 100 g	pro Becher 125 g
Energie	491 kJ 117 kcal	614 kJ 146 kcal
Fett	3,9 g	4,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	3,1 g
Kohlenhydrate	16,9 g	21,1 g
- davon Zucker	14,1 g	17,6 g
Eiweiß	3,1 g	3,9 g
Salz	0,18 g	0,22 g

**Preis: 1,69€/ 500g**

**d) Zuckerwürfeltest Paula Schokopudding:**

- Lassen Sie die TeilnehmerInnen schätzen wie viele Zuckerwürfel in einem Becher Paula Schokopudding stecken und lösen Sie dies anschließend auf.

→ *Lösung: 6 Stück Würfelzucker*

## Folie 33

- **Forschungsinstitut für Ernährung (FKE) 1997 / 2001** - Bewertung von Kinderlebensmitteln:  
„Ernährungsphysiologisch bieten die derzeitigen Kinder- und Kleinkinderlebensmittel gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln keinerlei Vorteile“
  - **Stiftung Warentest 2004** - Stichprobe von 40 Fertigprodukten für Kinder:
    - nur 5 Produkte wurden als geeignet beurteilt
    - überwiegend „eingeschränkt geeignet“ / „nicht geeignet“
  - **Arbeiterkammer Wien 2005** – Studie von 57 Kinderlebensmitteln:
    - 90% als nicht oder nur eingeschränkt empfehlenswert
- **Kinderlebensmittel halten nicht, was ihre Werbung verspricht**

## e) Kinderlebensmittel im Test

- Über Kinderlebensmittel gibt es eine Vielzahl von Studien und Tests. Stellen Sie die Ergebnisse von drei Studien vor:
  1. Forschungsinstitut für Ernährung (FKE) 1997 / 2001
  2. Stiftung Warentest 2004
  3. Arbeiterkammer Wien 2005
- Verdeutlichen Sie, dass Kinderlebensmittel nicht halten, was ihre Werbung verspricht.

## f) Fazit

1. ● Zusammengefasst werden Kinderlebensmittel nicht gebraucht!
2. ● Erläutern Sie, dass Kinder ab dem 1. Lebensjahr an normalen, ausgewogenen Familienessen teilnehmen können.
3. ● Wiederholen Sie, dass Kinderlebensmittel nicht zur Basis-Ernährung gehören.
4. ● Falls Sie dennoch eingekauft werden, müssen Sie als Süßigkeiten deklariert werden und entsprechend sparsam und als Ausnahme verzehrt werden.

## **8. Gruppenarbeit: Ideensammlung**

### **Materialien:**

- Plakate
- Stifte (Edding)

### **Aufgaben:**

- Lassen Sie zur Ergebnissicherung die TeilnehmerInnen erneut in ihren Gruppen zusammenfinden.
- Nun soll der Fragestellung nachgegangen werden: Wie kann ein ausgewogenes Frühstück sowohl zu Hause als auch in der Kindertagesstätte umgesetzt werden?
- Dazu reichen Sie Plakate mit der Überschrift: „Für das Frühstück meines Kindes werde ich in Zukunft...“
- Lassen Sie den TeilnehmerInnen Zeit zur Bearbeitung.

## **9. Gemeinsames Gespräch und konkreter Umsetzungsplan**

### **Materialien:**

- Gruppenplakate
- Plakat für den Umsetzungsplan
- ggf. Klebe-Material zur Befestigung der Plakate

### **Aufgaben:**

- Fordern Sie die einzelnen Gruppen auf ihre Ergebnisse zu präsentieren.
- Lassen Sie die TeilnehmerInnen danach im Plenum über die Umsetzungsmöglichkeiten diskutieren.
- Halten Sie den aus der Diskussion entstandenen Umsetzungsplan auf einem neuen Plakat fest.

## 10. Offener Ausgang

### Materialien:

- zubereitete Lebensmittel
- Broschüren
- Rezepte

### Aufgaben:

- Befragen Sie die TeilnehmerInnen nach Unklarheiten oder offen gebliebenen Fragen und sonstigen Anmerkungen.
- Geben Sie ebenfalls Hinweise und Empfehlungen zu weiterführenden Büchern, Broschüren, Internetseiten sowie Beratungsstellen.
- Verteilen sie ggf. Zusammenfassungen des Elternabends, Rezepte und weiteres Informationsmaterial.
- Nun dürfen ebenfalls die zubereiteten Speisen verzehrt werden.

### 3 Variationen und ergänzende Möglichkeiten

- **Lebensmittelkarten für ein „Frühstückspuzzle“ anstelle von realen Lebensmitteln**

Falls das Budget für den Elternnachmittag knapp ist und die Zeit für den Einkauf der Lebensmittel fehlt, könnte man die Zubereitung des Frühstücks durch ein sogenanntes „Frühstückspuzzle“ ersetzen. Dazu müssen Lebensmittelkarten von einer Auswahl an Lebensmitteln hergestellt werden.

*Hinweis: Icons / Fotos von Lebensmitteln stehen auf der gleichen Homepage wie dieser Leitfaden zum Download bereit.*

Empfehlenswert wäre es die Lebensmittelkarten einzulaminieren, sodass die einmal hergestellten Karten beliebig häufig eingesetzt werden können. Bei der Variante des Frühstückspuzzles finden sich die TeilnehmerInnen erneut in Gruppen zusammen. Sie erhalten ein Set der Lebensmittelkarten und sollen anhand dieser ein ausgewogenes Frühstück für ihre Kinder zusammenstellen. Die Gruppenergebnisse werden ebenfalls präsentiert und im Plenum diskutiert. Ein Nachteil dieser Variante ist, dass der Aspekt der selbstständigen Zubereitung verloren geht.

Beispiel Frühstückspuzzle:



- **Selbstbedienungsbuffet für die TeilnehmerInnen:**

Falls doch etwas Zeit und Geld übrig bleibt, ist ein Buffet für die TeilnehmerInnen mit entsprechenden anregenden Frühstücksvariationen motivierend und einladend. Dass für das leibliche Wohl gesorgt ist, sollte man daher durchaus bereits in dem Elternbrief erwähnen. Im Idealfall findet eine begleitende Verköstigung statt, sodass nicht viel Zeit in Anspruch fällt.

Beispiel Buffet:



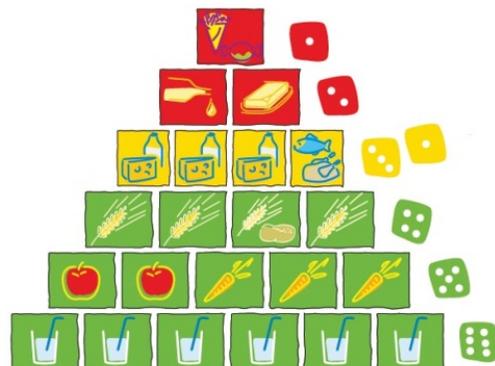
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten thematisieren**

Falls Sie auf dem Rückmeldebogen mehrfach Verweise auf Lebensmittelallergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten erhalten, sollten Sie diese Angaben stets berücksichtigen und entweder an den jeweiligen Stellen geeignete Hinweise und Tipps geben oder als separaten Punkt darüber referieren. Inhaltliche Aspekte finden Sie im Hintergrundwissen wieder.

- **Die aid - Ernährungspyramide**

Anstelle des Ernährungskreises der DGE im fachwissenschaftlichen Vortrag könnte eine vereinfachte Darstellung der Ernährungspyramide gewählt werden: die aid-Ernährungspyramide. Diese prägt sich in der Regel schnell ein. Sie bietet sich auch bereits für den Einsatz mit Kindern an.

Quelle: aid infodienst 2009



- **Kinder und Erwachsene gemeinsam informieren**

In der Schule oder in Kindertagesstätten ist es reizvoll die Kinder und die Eltern gemeinsam über die Thematik zu informieren. Daher ist es sinnvoll ein Projekt zu initiieren, welches einen Elternabend mit begleitendem Stationenlernen der Kinder beinhaltet. Dabei werden die Erwachsenen und die Kinder über deckungsgleiche Themen informiert, allerdings mit verschiedener Methodik und verschiedenem Schwierigkeitsgrad.

Beispiele für das Einbinden der Kinder wären: ein gemeinsames Erstellen eines Frühstückskreises, die Zubereitung des Frühstücks üben, Ernährungspyramiden basteln.

## 4 Hintergrundwissen

### 4.1 Einleitung

Morgens um Punkt zehn Uhr, die Frühstückspause beginnt in den Grundschulen. Man entdeckt in den Klassen vielseitige Frühstücksprodukte, von selbstgemachten Broten in Lunch-Boxen, fertigen Brötchen vom Bäcker nebenan über süße Riegel und fettige Snacks bis hin zu gar keinem Frühstück. Einige Kinder essen ihr Frühstück nicht, sodass sie es entweder verschenken oder es gar im Abfall landet. Teilweise verspüren sie keinen Hunger, können die große Pause nicht mehr abwarten oder ihnen schmeckt ihr Frühstück nicht. Dabei darf nicht vergessen werden, dass das Schulfrühstück für die Schülerinnen und Schüler von großer Bedeutung ist. Ohne ein Schulfrühstück können sie während des Unterrichts nicht vollkommen leistungsbereit und konzentriert sein (vgl. Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg 2011, S. 1). Somit verringern sich die Chancen für gute Leistungen in der Schule. Dem muss durch ein gesundes und reichhaltiges Schulfrühstück vorgebeugt werden. Doch wie kann Einfluss auf ein verbessertes Schulfrühstück genommen werden? Die drei Akteure, die dies beeinflussen können sind einerseits die Eltern, die Schule sowie die Kinder selbst. Doch das Frühstück hat allgemein enorm in der Gesellschaft an Bedeutung verloren. Dies betrifft vor allem die jüngere Generation. Sie beklagen, dass sie keine Zeit für das Frühstück haben, sodass laut der Nestlé Studie aus dem Jahr 2009 etwa die Hälfte der 16- bis 29-jährigen nicht mehr zu Hause frühstückt und jeder Vierte darüber hinaus gar nicht frühstückt (vgl. Nestlé Deutschland AG / Deutscher Fachverlag 2009, S. 56). Dies ist problematisch, da die Eltern als Vorbilder für ihre Kinder fungieren und somit ein mangelhaftes Frühstücksverhalten vorleben.

Wichtig ist es alle drei Akteure anzusprechen. Wie Eltern und Kinder gleichermaßen erreicht werden können und inwiefern die Schule und die Lehrkräfte eingreifen können, um das Frühstücksverhalten zu verbessern, wird im Folgenden erläutert. Zunächst wird auf die Zielgruppe der Eltern eingegangen, indem die Notwendigkeit und die Aufgaben von Elternarbeit erläutert werden. Ebenso werden Formen der Zusammenarbeit mit Eltern vorgestellt mit dem Schwerpunkt des Elternabends, um die Eltern auf direktem Wege zu erreichen. Einige Eltern können aufgrund zeitlichen Mangels oder Sprachbarrieren durch einen Elternabend nicht erreicht werden. Diese Elterngruppen werden thematisiert und alternative Handlungsmöglichkeiten vorgeschlagen. Des Weiteren werden Anregungen für die erfolgreiche Elternarbeit gegeben sowie nochmals die herausragende Rolle der Eltern bei der gesunden Ernährung ihrer Kinder dargelegt. Darauf folgt ein Kapitel zum gesunden Schulfrühstück, in welchem praktische Tipps gegeben werden. Ein Schulfrühstück bildet eine Grundlage für das Wohlbefinden der Kinder, dennoch ist eine insgesamt gesunde Ernährung wünschenswert. Welche Bedeutung eine nahrhafte Ernährung hat und welche Folgen mangelnde Ernährung haben kann, wird an dieser Stelle geklärt. Ebenso warum ein reichhaltiges Frühstück in Schulen unabdingbar ist. Als Leitfäden für gesunde Ernährung beziehungsweise für ein gesundes Frühstück, kön-

nen die Ernährungspyramide und der Frühstückskreis dienen, welche daraufhin näher erläutert werden. Immer mehr Kinder haben Probleme mit der Bekömmlichkeit einiger Lebensmittel, sodass abschließend einige Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien thematisiert werden.

## **4.2 Die Zusammenarbeit mit Eltern in Grundschulen**

Die Zusammenarbeit von Lehrpersonen mit den Eltern der Schülerinnen und Schüler ist von zentraler Bedeutung. Für diese Zusammenarbeit werden verschiedenste Begrifflichkeiten benutzt wie Elternarbeit, Elternmitwirkung, Elternbeteiligung, Elterneinbeziehung oder Elternmitarbeit, welche synonym zu betrachten sind (vgl. Molderings 2007, S. 205). Im Folgenden wird der Begriff Elternarbeit verwendet.

»Elternarbeit« kann somit definiert werden als Kontakt zwischen einer für das Kind zuständigen pädagogischen Fachkraft und den Eltern des Kindes, in dem es darum geht, eine gemeinsame Basis herzustellen und sich so über die Situation des Kindes auszutauschen, dass es die individuelle Entwicklung des Kindes fördert (Dusolt 2001, S. 16).

Ebenso könnte Elternarbeit als die Gesamtheit der Angebote, die sich direkt oder indirekt an die Eltern richtet verstanden werden (vgl. Molderings 2007, S. 205). Mit Eltern sind dabei nicht zwingend die leiblichen Eltern der Kinder gemeint, sondern können auch Großeltern, Onkel und Tanten, Stiefeltern, Pflegeeltern, Heimeatern, oder ältere Geschwister personenrechtliche Aufgaben übernehmen (vgl. Sacher 2008, S. 27). Elternarbeit ist als wechselseitiger Kommunikationsprozess zu verstehen, von dem beide Akteure profitieren. Die Lehrkraft erhält Informationen über das Umfeld des Kindes und gewinnt folglich ein größeres Verständnis für das Verhalten und die Eigenarten des Kindes und ist anschließend in der Lage besser auf seine Bedürfnisse einzugehen. Die Zusammenarbeit kann die Lehrkräfte ebenfalls entlasten und ihre Arbeitszufriedenheit erhöhen (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 70). Die Eltern wiederum bekommen Informationen über das Verhalten des Kindes außerhalb der Schule und erhalten direkte fachliche Beratung (vgl. Dusolt 2001, S. 16f.). Elternarbeit ist im Schulgesetz 2006 des Bundeslandes Nordrhein-Westfalens verankert und somit vorgeschrieben.

§ 2 Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule [...] (3): Die Schule achtet das Erziehungsrecht der Eltern. Schule und Eltern wirken bei der Verwirklichung der Bildungs- und Erziehungsziele partnerschaftlich zusammen (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen 2006, S. 19).

Hierbei muss die Betonung auf der Beziehungsqualität liegen. Eine partnerschaftliche und vor allem gleichberechtigte Beziehung gilt als Voraussetzung für erfolgreiche Elternarbeit (vgl. Molderings 2007, S. 206). Die Dringlichkeit von Elternarbeit wird im Folgenden erläutert.

### **4.2.1 Die Notwendigkeit von Elternarbeit**

In den letzten 50 Jahren hat sich die Einstellung gegenüber Elternarbeit gewandelt. Früher wurde der Elterneinfluss auf die Kinder als eher negativ betrachtet, sodass dieser mit mangelnder Förderung, einer Überforderung des Kindes oder autoritären Erziehungshaltungen

verknüpft wurde (vgl. Bernitzke / Schlegel 2004, S. 11). Viele Pädagoginnen und Pädagogen richten Schuldzuweisungen ihrer ineffektiven Arbeit an die Eltern. Sie werfen ihnen vor ihre Kinder nicht richtig zu erziehen, sich nicht ausreichend zu kümmern und ihnen belastende familiäre Bedingungen zuzumuten (vgl. Dusolt 2001, S. 11). Derartige Schuldzuweisungen können als Angriff verstanden werden, gegen den sich die Eltern verteidigen und gegebenenfalls mit einem Gegenangriff reagieren. Dieses „Gegeneinander“ ist unproduktiv und nützt niemanden etwas, weshalb es zu einem „Miteinander“ werden muss (vgl. Dusolt 2001, S. 15). Das Verhältnis zwischen den Eltern und Lehrern ist nicht selten durch Vorurteile und Distanzierungen geprägt, woraus Ängste, Unsicherheiten und ein mangelndes Verständnis resultieren. Des Weiteren sollte es nicht zu Überlegenheitsgefühlen seitens der Lehrer und zu Unterlegenheitsgefühlen bei den Eltern führen. Da dies oftmals der Fall ist, können diese Berührungspunkte als Ursache für geringe Beteiligung an Elternsprechtagen und Elternabenden gelten. Bei den Elternabenden liegt es vielfach an der Lehrerzentrierung, welche die Eltern an frühere Lehrer-Schüler-Situationen erinnern kann und somit für einige Elternteile abschreckend wirkt. Daher sollten gelungene Elternabende vielmehr teilnehmerzentriert sein. Weitere Gründe für das Fernbleiben der Eltern können die Erfahrungen von herkömmlichen, demotivierenden Elternabenden sein, aber auch familiäre Belastungen, Artikulationsängste oder Kontaktprobleme (vgl. Molderings 2007 S. 207f.). Deshalb sollten die Eltern stets als Erziehungspartner betrachtet werden, welche in einem konstruktiven, vertrauensvollen, vorbehaltlosen sowie partnerschaftlichen und dialogischen Verhältnis miteinander kooperieren (vgl. Bernitzke / Schlegel 2004, S. 10). In der Praxis passiert dies allerdings viel zu selten. In Deutschland wird der Kontakt zwischen Eltern und Schule zu wenig genutzt (vgl. Robbe 2009, S. 14). Betrachtet man das zugrundeliegende Thema des Ernährungsverhaltens, so sind sich häufig Eltern und Lehrer ihres Einflusses nicht ausreichend bewusst und schieben den Verantwortungsbereich an den jeweilig anderen weiter. Eine Aufklärung und Bewusstmachung der gemeinsamen Verantwortlichkeit ist daher unabdingbar (vgl. Molderings 2007, S. 208). Die Familie und die Eltern besitzen bei der Entwicklung des Kindes eine herausragende Rolle. Die Familie gilt als erste Sozialisationsinstanz der Kinder. In ihr sammeln sie erste Erfahrungen, übernehmen Verhaltensweisen, Werte und Normen. Die Familie gilt ebenfalls als Grundlage für die Identitätsfindung des Kindes (vgl. Robben 2011, S. 14).

Kinder erwerben in ihrer Familie Kompetenzen und Einstellungen, die für das ganze weitere Leben wichtig sind (z.B. Sprachfertigkeit, Lernmotivation, Neugier, Leistungsbereitschaft, Interesse, Werte, Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, soziale Fertigkeiten). In wieweit solche Kompetenzen in der Familie ausgebildet werden, bestimmt zu einem erheblichen Teil den Erfolg in Schule und Beruf (Robben 2011, S. 14).

Die Familie hat demnach einen immensen Einfluss auf die Intelligenz, Motivation und Emotionsregulation und daraus resultierend auf die Leistung und Entwicklung des Kindes. Diese Eigenschaften und Fähigkeiten werden frühzeitig durch familiäre Erfahrungen beeinflusst. Frühe soziale Erfahrungen wie Anregungen durch Spielsachen und elterliches Engagement befördern spätere zufriedenstellende Schulleistungen (vgl. Robbe 2009, S. 13). Sind die Eltern

mit dem Schulalltag der Kinder vertraut, pflegen einen Kontakt zur Schule und nehmen an Schulaktivitäten teil, verbessert sich ebenfalls die Einstellung des Kindes gegenüber der Schule und sorgt somit für bessere Leistungen (vgl. Robbe 2009, S. 14). Laut den PISA-Studien aus den Jahren 2000 und 2003 wurde ein Zusammenhang zwischen der sozialen Herkunft und dem Bildungserfolg entdeckt. Demnach hat ein Kind aus einer Akademikerfamilie eine viermal höhere Chance ein Gymnasium zu besuchen (vgl. Robben 2011, S. 14). Die Einstellung der Eltern zur Bildung und damit zusammenhängend die Unterstützung beim Lernen sind für die Entwicklung des Kindes entscheidend. Wenn Eltern hohe, aber realistische und erfüllbare Leistungserwartungen an ihre Kinder haben, wirkt sich dies positiv auf das Selbstvertrauen der Kinder aus (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 69).

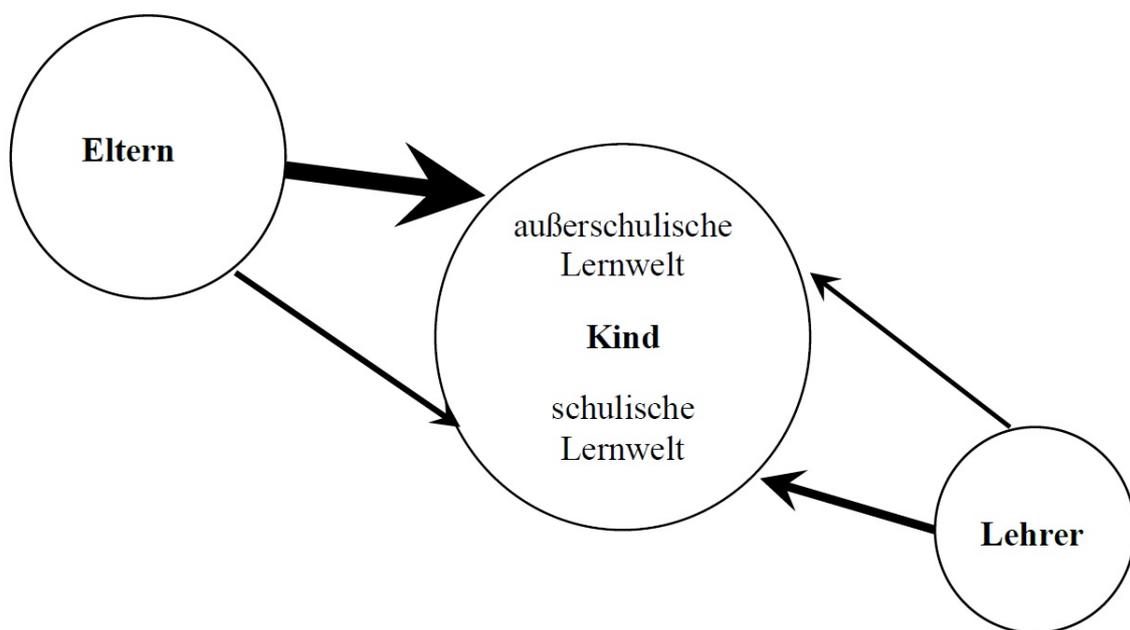


Abb. 1: Vermuteter relativer Einfluss von Eltern und Lehrern auf das Lernen des Kindes (Molderings 2007, S. 209)

Dieses Modell von Volker Krumm aus dem Jahr 1996 verdeutlicht nochmals das hohe Maß, in dem Kinder von ihren Eltern geprägt werden. Die Stärke des Einflusses der einzelnen Lernwelten ist durch die Dicke des jeweiligen Pfeils symbolisiert. So ist das Lernen durch einen erheblichen Anteil von den Eltern bestimmt. Dies liegt an den Hintergründen der höheren zur Verfügung stehenden Zeit und dem stärkerem Interesse sowie intensiverem Bemühen der Eltern im Vergleich zu der Lehrperson. Dadurch, dass die Lehrkräfte mit „fremden“ Kindern zu tun haben, ist die emotionale Nähe in den meisten Fällen geringer (vgl. Molderings 2007, S. 209). Zusammengefasst haben die Eltern einen entscheidenden Anteil an der Entwicklung und Förderung des Kindes. Aus diesem Grund muss die Schule obligat mit den Eltern zusammenarbeiten. Elternarbeit erfordert allerdings viel Zeit, welche die Lehrkräfte aufbringen sollten. Ebenso erfordert sie Qualifikationen der Lehrerinnen und Lehrer, die in den meisten Fällen nicht vorhanden sind. Dies kann wiederum zu Überforderungen bei der Kon-

frontation mit Problemfamilien führen. Aus diesem Grund sollte die Elternarbeit als fester Bestandteil in die Ausbildung integriert werden (vgl. Dusolt 2001, S. 17). Im Anschluss werden die Aufgabenbereiche der Elternarbeit explizit dargestellt.

#### **4.2.2 Aufgabenfelder von Elternarbeit**

Die amerikanische Soziologin Joyce L. Epstein schlug 1995 eine Unterteilung der „School, Family and Community Partnership“, dem amerikanischen Pendant zur Elternarbeit, in folgende sechs Aufgabenbereiche vor. Der erste Bereich „Communicating“ bezeichnet den regelmäßigen Austausch wichtiger Informationen zwischen der Schule und den Eltern. Dieser Austausch soll in beide Richtungen stattfinden und nicht nur seitens der Schule zu den Familien (vgl. Sacher 2008, S. 42). „Parenting“ ist der zweite Bereich der Elternarbeit und meint die Elternbildung und Elterntraining. Dabei sollen die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Eltern bestärkt werden und Hilfestellungen bei der Ausführung der Elternrolle gegeben werden. In diesem Aufgabenbereich soll die Elternarbeit vor allem die Eltern in ihrem Selbstvertrauen stärken, damit sie sich in ihrer Rolle als Eltern mehr zutrauen und somit effektiver zum Schulerfolg ihres Kindes beitragen. Den Prozess, in dem jemand die Kräfte entwickelt, um seine oder die Lebensumstände des Kindes aktiv zum Besseren zu verändern, wird als „Empowerment“ bezeichnet (vgl. Sacher 2008, S. 43). Eine weitere Aufgabe, welche die Elternarbeit begünstigen soll, ist das „Student learning“. Hierbei sollen die Lernprozesse der Kinder besonders durch die Eltern unterstützt werden. Wie Abbildung 1 bereits verdeutlichte, ist der Einfluss der Eltern auf das Lernen der Kinder am größten. Der nächste Bereich, der des „Volunteering“, steht für die freiwillige Arbeit der Eltern an Schulen. Diese Hilfeleistungen und Unterstützung werden jederzeit in der Schule willkommen geheißen. „School Decision Making and Advocacy“ bezeichnet die Einbeziehung der Eltern als vollwertige Partner bei allen Entscheidungen, welche ihre Kinder oder sie selbst betreffen. Die gewünschte Partnerschaft zwischen Lehrpersonen und Eltern wurde in 2.1 bereits näher beschrieben. Der letzte Aufgabenbereich laut Epstein ist: „Collaborating with Community“. Hierbei steht als Hauptziel wiederum die Verbesserung des Lernens der Schüler. Dieses soll durch die Nutzung lokaler Ressourcen wie Beratungsangeboten erfolgen, in denen die Schulen und Familien gestärkt werden. Neben den sechs aufgeführten Bereichen, gilt als weitere Aufgabe der Elternarbeit vor allem das Aufrechterhalten eines regelmäßigen und intensiven Kontakts ferner die Entwicklung und die Pflege einer günstigen Atmosphäre zwischen Schule und Elternhaus (vgl. Sacher 2008, S. 43). Eine Untersuchung von Werner Sacher gab Aufschlüsse darüber wie Eltern die Atmosphäre einschätzen. Je besser die Schulleistungen ihrer Kinder sind, umso besser schätzen sie auch das Verhältnis mit der Schule ein. Dies liegt vor allem an ihrer Zufriedenheit und dem Ausbleiben von möglichen Konflikten. Die Studie ergab ebenfalls, dass die Atmosphäre mit weiblichen Lehrkräften positiver empfunden wird und, dass eine persönliche Bekanntschaft mit dem Schulleiter die Atmosphäre ebenfalls begünstigen kann. Je größer die Schule und je voller die Klassen sind, umso eher wurde die Atmosphäre schlechter eingeschätzt (vgl.

Sacher 2004, S. 15). In welchen Formen Elternarbeit erfolgen kann und weshalb sich Elternabende als Form der Elternarbeit besonders eignen, folgt im nächsten Abschnitt.

### **4.2.3 Formen von Elternarbeit mit besonderer Berücksichtigung des Elternabends**

Laut Sacher lässt sich Elternarbeit zunächst zwischen formellen und informellen Kontakten unterscheiden. Unter formellen Kontakten zwischen Eltern und Lehrkräften versteht man vor allem durch Verwaltungsvorschriften angeordnete und somit verpflichtende Angebote. Dazu zählen Elternsprechstunden, Elternsprechtage beziehungsweise Elternsprechabende sowie Klassenelternabende. Diese formellen Kontakte werden von den Eltern häufig als Abarbeitung eines Rituals betrachtet. Sie nehmen diese Angebote gelegentlich wahr, um ein ungünstiges Bild von ihnen oder ihrem Kind zu vermeiden. Untersuchungen aus dem Jahr 2004 ergaben, dass dementsprechend 90% der Eltern mindestens einmal jährlich eine Sprechstunde besuchen. Die Beteiligung an Elternabenden lag bei 94% und nur 76% der Eltern besuchten einen Elternsprechtag. Dabei nehmen die Gespräche zwischen Eltern und Lehrkräften mit zunehmendem Alter der Schülerinnen und Schüler stetig ab. Die Ausnahme bilden nur die Jahrgangsstufe 4 und 9, in denen aufgrund von wichtigen Schullaufbahn- und Berufswahlentscheidungen die formellen Kontakte besonders häufig genutzt werden (vgl. Sacher 2008, S. 92). Elternsprechstunden finden meist auf Initiative der Lehrkräfte statt. Dabei werden Eltern von leistungsschwächeren Kindern häufiger geladen als Eltern von leistungsstärkeren Kindern. Innerhalb der Sprechstunden werden vor allem Themen wie das Lernen und die Leistungen der Kinder, Hausaufgaben- und Disziplinprobleme sowie Fragen der weiteren Schullaufbahn besprochen. Eltern von Jungen nehmen häufiger Sprechstunden wahr, da Jungen durchschnittlich schlechtere Schulleistungen als Mädchen erbringen (vgl. Sacher 2008, S. 92ff.). Da sich Elternsprechstunden an weiterführenden Schulen durch das Fachlehrersystem als schwierig erweisen, finden dort öfter Elternsprechtage beziehungsweise Elternsprechabende statt. Auf diesen können Eltern alle Lehrkräfte ihrer Kinder an einem Tag sprechen. Durchschnittlich werden Elternsprechtage 1,3 Mal im Jahr von den Eltern besucht, davon an weiterführenden Schulen häufiger als in Grundschulen. Ein Viertel der Eltern besucht keine Elternsprechtage. Charakteristisch für Elternsprechtage sind lange Warte- und kurze Gesprächszeiten. In den knapp gehaltenen Gesprächen werden ähnliche Themen, des Leistungsstands und des Lern- und Arbeitsverhaltens der Kinder, wie in der Sprechstunde behandelt (vgl. Sacher 2008, S. 112f.). Die Elternabende gehören ebenfalls zu den formellen Kontakten, auf die zum Ende des Kapitels näher eingegangen wird.

Zu den informellen nicht verpflichtenden Kontakten zählt Sacher spontane persönliche Gespräche, Anrufe, SMS-Nachrichten, E-Mail-Kontakte, Briefe, Elternfeedback, Elternstammtische, Hausbesuche, Unterrichtshospitationen, Ausstellungen, Präsentationen und Kontakte bei schulischen Veranstaltungen, wie beispielsweise Festen, Feiern, Theateraufführungen oder Konzerten (vgl. Sacher 2008, S. 135). Diese informellen Kontakte werden seltener von den Eltern angenommen. Nur zweimal im Jahr findet durchschnittlich ein spontanes

Gespräch zwischen den Eltern und der Lehrkraft bei zufälliger Begegnung statt. Informelle Kontakte setzen eine gute Atmosphäre zwischen den Eltern und der Lehrkraft voraus, fördern aber auch gleichzeitig diese Atmosphäre. Da an privaten oder kleineren Grundschulen die Atmosphäre oftmals positiver als an überfüllten Schulen ist, werden dort häufiger spontane Gespräche und Telefonate geführt oder Briefe von den Eltern an die Lehrkräfte geschrieben. Informelle Kontakte können unter Umständen bestimmte Elterngruppen benachteiligen, da sie mehr Initiative und eine größere kommunikative Kompetenz voraussetzen als formelle Kontakte. Daher müssen die Lehrkräfte wenn möglich allen Elternteilen die Scheu nehmen informellen Kontakt zu ihnen herzustellen (vgl. Sacher 2008, S. 135ff.). Um eine Flut von E-Mails oder Anrufen zu vermeiden, sollten die Lehrpersonen separate E-Mail-Adressen anlegen und bestimmte Zeitkorridore für Anrufe festlegen. Der Vorteil von E-Mail- und SMS-Kontakt oder Anrufen liegt aufgrund der Schnelligkeit, in der Missverständnisse und Probleme geklärt werden können, auf der Hand (vgl. Sacher 2008, S. 138).

Hans Dusolt nimmt eine andere Unterteilung der Formen von Elternarbeit vor. Er untergliedert diese in Einzelarbeit und Gruppenarbeit. In der Einzelarbeit findet ein Gespräch, beispielsweise in Form eines Einzelgesprächs oder eines Hausbesuchs, zwischen der Lehrkraft und den Eltern eines Kindes statt. Dabei kann sehr individuell auf die jeweilige Situation und Problematik eingegangen werden. Sie ist allerdings sehr zeitaufwendig. Bei der Gruppenarbeit nehmen mehrere Eltern der Kinder teil. Diese kann unter anderem in Form von Elternnachmittagen, Elterngruppen oder Elternabenden erfolgen. Hierbei werden vorrangig allgemeine Inhalte vermittelt und weniger auf individuelle Anliegen eingegangen. Dennoch fördert die Gruppenarbeit das Kennenlernen und den Informationsaustausch zwischen den Eltern (vgl. Dusolt 2001, S. 19). Susanne Robben hat eine ähnliche Einteilung der Formen der Elternarbeit vorgenommen. So hat sie zunächst ebenfalls eine Abgrenzung aufgrund der Anzahl der Teilnehmer vorgenommen. Zu der „Arbeit mit einzelnen Eltern“ zählt sie Elternsprechtag, Elternsprechstunden, Erziehungsverträge, Telefonate, Hausbesuche und sonstige Förderangebote. Der Elternabend und Elterntreffpunkte, in Form von Elternstammtischen oder Elterncafés zählen zu der „Arbeit einer Elterngruppe“. Sonstige Formen der Elternarbeit ist zum einen die „Mitarbeit am Schulprogramm“ und zum anderen die „Mitarbeit und Hospitation im Unterricht“. Robben teilt Schulfeste, Ausflüge, Projekte und die Cafeteria einem Extrapunkt, dem der „besonderen Aktionen“ zu. Als letzte Untergliederung und Form der Elternarbeit berücksichtigt Robben die „schriftlichen Elterninformationen“. Dazu gehören Zeugnisse, Informationsbriefe, Mitteilungshefte sowie die Schulzeitung (vgl. Robben 2011, S. 31).

Um ein Thema wie gesunde Ernährung zu besprechen und für ein verbessertes Frühstücksverhalten innerhalb einer Klasse zu sorgen, bietet sich die Durchführung eines thematischen Elternabends an. Neben der Vermittlung von Informationen rund um die Thematik, können sich die Eltern innerhalb eines Elternabends austauschen. Bei ersten Elternabenden in der Grundschule lernen die Eltern sich untereinander sowie die Lehrkraft näher kennen. Unterstützt werden könnte dies durch geeignete Kennenlern-Spiele (vgl. Dusolt 2001, S. 63).

Elternabende finden mindestens einmal pro Jahr statt, meistens zu Beginn des neuen Schuljahres. Nach Schätzungen von Lehrerinnen und Lehrern nutzen rund 75% der Eltern diese Kontaktmöglichkeit (vgl. Sacher 2008, S. 116). Ein Elternabend muss im Voraus gründlich geplant werden. Das Thema, der Ort, die Zeit, die Teilnehmerzahl sowie daraus resultierend die Größe des Raums und die Sitzmöglichkeiten sind dabei entscheidende Faktoren. Eine geeignete Form der Sitzordnung sollte je nach Thema und Methodik des Elternabends berücksichtigt werden. Des Weiteren muss man die Eltern bereits vor dem thematischen Elternabend erreichen. Nur wenn sie ausreichend motiviert sind und sich vom Thema angesprochen fühlen, werden sie den Elternabend besuchen. Die Gestaltung des Elternbriefes spielt daher eine wichtige Rolle (Dusolt 2001, S. 64ff.). Über viele Themen, die in thematischen Elternabenden behandelt werden, auch die gesunde Ernährung, könnten die Eltern sich ebenfalls über Bücher, Zeitschriften oder Fernsehprogramme informieren. Nichtsdestotrotz bietet ein Elternabend Vorteile gegenüber der Auseinandersetzung eines Themas anhand von Medien. Bei einem Elternabend findet ein direkter Austausch mit der Lehrkraft statt, so dass neben der kognitiven auch die soziale und emotionale Ebene angesprochen wird (vgl. Dusolt 2001, S. 66). Thematische Elternabende müssen nicht immer durch die Lehrer erfolgen, sondern können zu bestimmten Themenbereichen auch externe Referenten eingeladen werden. Anregungen von Gastreferenten beeinflussen oftmals die pädagogische Arbeit in der jeweiligen Institution enorm (vgl. Dusolt 2001, S. 69). Dabei sollten reine Vortragsabende vermieden werden, in der die Eltern als bloße Empfänger von Informationen agieren und ihre persönlichen Vorstellungen, Probleme oder Wünsche nicht äußern können. Der Elternabend sollte daher eher einem Gespräch zwischen der Referentin und den Eltern ähneln und die Teilnehmer aktiv eingebunden werden (vgl. Sacher 2008, S. 118). Dieses kann erfolgen, indem Fragen aufgeworfen werden, welche gemeinsam erarbeitet werden und nicht fertige Lösungen vorgestellt werden. Die Durchführung einer Gruppenarbeit mit anschließender Präsentation der jeweiligen Ergebnisse, hat sich in der Praxis zur Aktivierung der Teilnehmer bewährt. Weitere praktische Arbeitsphasen, in denen beispielsweise schriftliche Rückmeldungen gefordert werden, bewegen auch zurückhaltende Eltern zu Äußerungen (vgl. Sacher 2008, S. 121).

Falls Elternabende schlecht besucht sind, ist dies nicht mit einem Desinteresse der Eltern gleichzusetzen. Viele Eltern haben allgemein Schwierigkeiten jegliche schulische Veranstaltungen zu besuchen. Die abwesenden Elternteile könnten durch kurze schriftliche Mitteilungen oder E-Mails über getroffene Vereinbarungen, besprochene Themen und Ergebnisse informiert werden (vgl. Sacher 2008, S. 124). Elternabende können durchaus problematisch verlaufen und stoßen an einigen Stellen an ihre Grenzen.

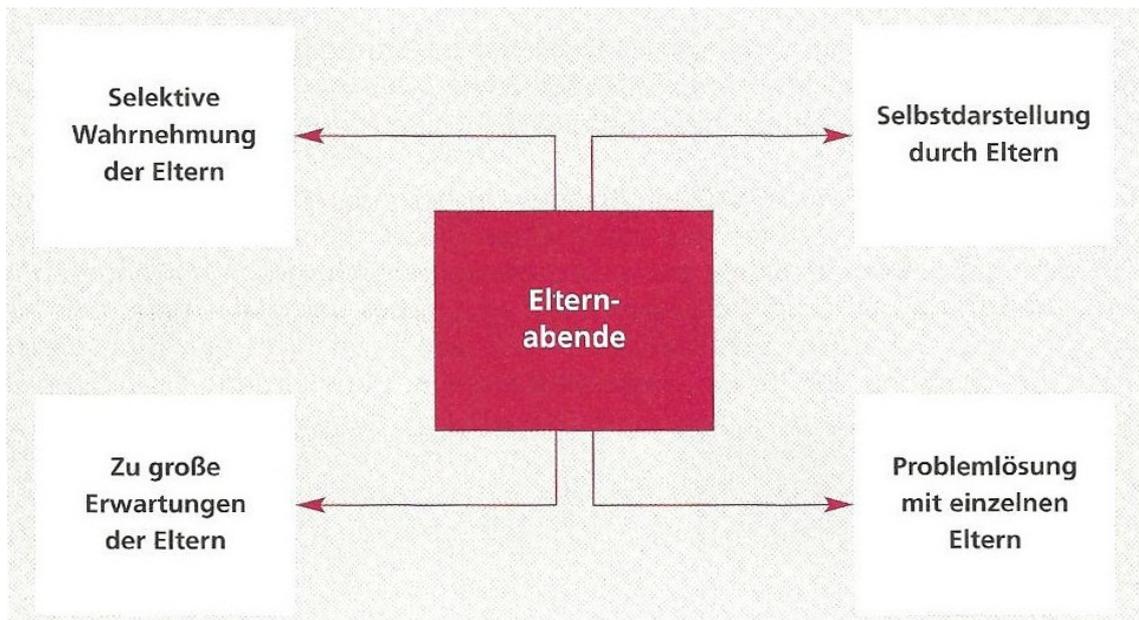


Abb. 2: Grenzen und Risiken von Elternabenden (Bernitzke / Schlegel 2004, S. 172)

Die selektive Wahrnehmung der Eltern tritt überwiegend bei Elternabenden mit großzügigem Vortragsanteil auf. Dabei schalten viele Eltern ab und nehmen nur noch vereinzelte Informationen auf. Lehrkräfte oder externe Referenten können unter enormen Druck geraten, wenn die Eltern zu große Erwartungen an einen Elternabend richten. Daher sollten diese realistischer gehalten werden, sodass in den meisten Fällen die Eltern anschließend positiv überrascht werden. Die Selbstdarstellung durch Eltern birgt enorme Gefahren in sich. Häufig sind die Lehrkräfte dankbar, wenn bei Diskussionen überhaupt einzelne Elternteile mitwirken. Sind dies allerdings den gesamten Elternabend über dieselben Personen, kann es zu einem Einzelgespräch zwischen diesen Personen und der Lehrkraft oder den Referenten werden. Das darf nicht passieren, da in diesen Momenten die restlichen Teilnehmer vernachlässigt werden und sie sich häufig nicht mehr trauen eigene Wortbeiträge beizusteuern. Das letzte Risiko eines Elternabends ist, wie eben bereits angedeutet, dass nur noch einzelne Personen angesprochen werden und eine Problemlösung mit einzelnen Eltern stattfindet. Dies ist an Elternabenden unproduktiv, sodass individuelle Angelegenheiten eher in Elternsprechstunden behandelt werden sollten (vgl. Bernitzke / Schlegel 2004, S. 171). Ein entscheidender Vorteil eines Elternabends ist trotz der Risiken, dass durch einen verhältnismäßig geringen Aufwand relativ viele Eltern gleichzeitig erreicht werden können (vgl. Dusolt 2001, S. 69). Welche Eltern in den meisten Fällen dennoch schwer erreichbar bleiben, wird anschließend erläutert.

#### 4.2.4 Die Zusammenarbeit mit schwer erreichbaren Eltern

Herkömmliche Elternarbeit orientiert sich an Mittelschichtnormen der Gesellschaft. Schwierige persönliche Verhältnisse innerhalb der Familien werden meist nicht berücksichtigt (vgl. Molderings 2007, S. 208).

Elternarbeit greift viel zu kurz, wenn sie sich nicht von längst überholten Idealvorstellungen löst und unter „Familien“ lediglich Haushaltsgemeinschaften verheirateter Ehepaare und deren leiblicher Kinder versteht (Sacher 2008, S. 27).

Elternarbeit muss also auch diejenigen Elterngruppen erreichen, die nicht in einer der Idealvorstellungen entsprechenden Familiengemeinschaft leben. Bestimmte Eltern sind für die Schule schwer erreichbar. In der englischsprachigen Literatur werden sie daher als „hard-to-reach parents“ bezeichnet. In den meisten Fällen ist allerdings eher die Schule für diese Eltern schwer erreichbar (vgl. Sacher 2008, S. 91).

Oft sind letztlich gar nicht die Eltern kontaktschwierig, sondern die Schule erschwert ihnen den Kontakt und ist für sie schwer erreichbar. Man sollte zunächst einmal davon ausgehen, dass schwer erreichbare Eltern nicht absichtlich den Kontakt mit der Schule meiden und die wahren Gründe dafür herausfinden (Sacher 2008, S. 225).

Der häufigste Grund ist dabei der Zeitmangel. Viele Eltern haben aufgrund von Arbeitsbedingungen, oder eventuell kleiner Kinder, die zu Hause betreut werden müssen, keine Möglichkeit Kontakt zu den Lehrkräften aufzunehmen. Ein weiterer Grund ist, dass sich viele Eltern durch die Umgebung der Schule einschüchtern lassen und sich schlichtweg nicht willkommen fühlen. Eine weitere Ursache für das Fernbleiben kann die Verunsicherung durch kulturelle Unterschiede, teils Gegensätze, sein. Viele Eltern stehen den Schulproblemen ihrer Kinder hilflos gegenüber und haben Angst sich dafür vor der Lehrkraft rechtfertigen zu müssen. Wenn Eltern selbst schlechte Erfahrungen mit der Einrichtung Schule gemacht haben, erschwert dies ebenfalls sie dorthin einzuladen. Ein entscheidender Grund sind zusätzlich die aufkommenden Verständnisprobleme. Einige Eltern verstehen die pädagogische Fachsprache nicht oder können bereits schriftliche Mitteilungen nicht lesen (vgl. Sacher 2008, S. 225f.).

Im Folgenden werden einige Gruppen der schwer erreichbaren Eltern näher vorgestellt. Dazu zählt zunächst ein Großteil der Eltern von Kindern mit Migrationshintergrund. Diese Eltern zeigen, durch sporadische Teilnahme an Elternabenden und anderen schulischen Veranstaltungen, eine große Passivität und Zurückhaltung den Lehrkräften gegenüber. Sie distanzieren sich und es scheint als würde sich ihr Interesse am Schulgeschehen in Grenzen halten. Dieses Verhalten hat allerdings nachvollziehbare Gründe. Migranteltern kennen häufig aus ihrem Herkunftsland ein anderes Schulsystem, in dem die Eltern nicht in das Schulgeschehen integriert werden und kaum Kontaktmöglichkeiten bekommen. Daher ist ihnen das deutsche Schulsystem neu und unbekannt, sodass ihnen ihr eigener Einfluss nicht bewusst ist (vgl. Robbe 2009, S. 31ff.). Ein weiterer bedeutender Grund sind die Sprachschwierigkeiten. Die mangelnden Deutschkenntnisse der Eltern stellen die größte Hürde der Zusammenarbeit dar. Viele Beratungsgespräche können aufgrund des mangelnden Verständnisses nicht stattfinden. Allerdings haben nicht nur die Eltern Angst vor derartigen Situationen, sondern haben auch viele Lehrkräfte Respekt vor den Gesprächen, sodass sie diesen oftmals aus dem Weg gehen. In einigen Fällen fungieren die Kinder als Dolmetscher, damit vereinzelte wichtige Informationen an die Migranteltern gelangen können (vgl. Robbe 2009, S. 34f.). Da sie neben den Sprachbarrieren häufig das Empfinden haben in schulischen Belangen wenig kompetent zu

sein, nehmen sie ebenfalls viele Angebote nicht wahr. Durch kulturelle Barrieren entsteht häufig das Gefühl innerhalb der Schule nicht willkommen zu sein. Daher ist es Aufgabe der Schule sich bei der bestehenden Heterogenität an deutschen Schulen interkulturell zu öffnen. Einfache Veränderungen wie beispielsweise mehrsprachige Begrüßungsbilder im Eingangsbereich, können das Empfinden von Eltern mit Migrationshintergrund immens beeinflussen (vgl. Robbe 2009, S. 33). Viele Lehrkräfte weisen durch Vorurteile und stereotype Vorstellungen den Migranteneltern ein niedriges Bildungsniveau zu. Sie erwarten daher keine Mitwirkung am Schulgeschehen oder, dass sie sich mit dem deutschen Schulsystem auskennen. Dass dies nicht der Fall sein muss und Migranteneltern sehr wohl ein Interesse an den schulischen Leistungen ihrer Kinder zeigen, darüber sind die Lehrpersonen nicht ausreichend informiert und vor allem ausgebildet (vgl. Robbe 2009, S. 33). Dabei könnten interkulturelle Kompetenzen Abhilfe schaffen. Ein wichtiger Aspekt ist der Verzicht von negativer Bewertung des Fremden, sondern Anerkennung und Respekt für Andersheit zu entwickeln. Sie sollten in der Lage sein sich in die persönlichen Situationen der Eltern einzufühlen und andere Meinungen und Anschauungen zuzulassen (vgl. Dusolt 2001, S. 141). Je mehr die Lehrkräfte über die Hintergründe der Migrantenfamilien wissen, desto besser können sie sie verstehen, miteinander kommunizieren und Konflikte vermeiden. Dies fängt bereits mit Informationen über Sitten und Gebräuche sowie die Religion des jeweiligen Landes an, welche sie zum interkulturellen Verstehen und Dialog befähigen können. Dabei dürfen einmal gelernte, typische Eigenarten eines Landes allerdings nicht jeder Familie aus diesem Land zugeordnet werden, sondern die Entwicklung und jeweilige Generation der Familie in Deutschland individuell betrachtet werden (vgl. Westphal 2009, S. 92). Eltern mit Migrationshintergrund könnten Gruppenelternabende oder Feste bereichern, indem sie dort kulinarische Spezialitäten des Heimatlandes anbieten oder Erzählungen darüber, gestützt durch Fotos, halten. So würden auch die restlichen Eltern sowie die Lehrkraft davon profitieren und die Migranteneltern ihre Außenseiterposition verlassen (vgl. Dusolt 2001, S. 144).

Die Eltern ausländischer Kinder sind allerdings nicht die einzigen schwer erreichbaren Eltern. Eine weitere Gruppe sind die bildungsfernen Menschen. Diejenigen, die es am nötigsten hätten, nehmen Elternangebote nicht oder zu selten an. Um die bildungsfernen Eltern zu erreichen, ist es von Nöten eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Da ihnen vielfach Desinteresse, Faulheit, Bequemlichkeit und eine generelle Ablehnung von Hilfsangeboten nachgesagt wird, fühlen sie sich nicht respektiert und sind stets skeptisch „Experten“ gegenüber, da sie in ihrem Empfinden alles besser wüssten (vgl. Schopp 2010, S. 165). Daher sollten die Lehrkräfte dieser Elterngruppe gegenüber eine beschulende und belehrende Haltung ablegen, da diese häufig als Kränkung, aufgrund eigener schlechter Erfahrungen in Schulen, gesehen wird. Ebenso fühlen sie sich schnell überfordert, besitzen ein geringes Selbstvertrauen und haben Angst sprachliche Defizite preiszugeben. In Gesprächen sollten die Eltern sich als Mensch angenommen fühlen und keine Befürchtung blamiert zu werden haben (vgl. Schopp 2010, S. 166). Zu den schwer erreichbaren Eltern zählen des Weiteren vom Jugendamt betreute Familien.

Diese sind ebenfalls eher bildungsungewohnt und sehen die Schule als Ort des Scheiterns an. Je schwieriger die jeweilige Situation mit den Kindern ist, desto mehr möchten sich diese Eltern bedeckt halten, aus Angst des Zugriffs des Jugendamtes auf die Kinder. Um diese Eltern zu Gesprächen zu ermuntern, sollte man ihnen als Lehrkraft eine Zusage darüber geben, dass weder Mitarbeiter des Jugendamtes anwesend sind, noch das Gesagte an das Jugendamt weitergegeben wird (vgl. Butzmann 2011, S. 141).

Eine weitere Problemgruppe können Eltern in Trennung darstellen. Die Zahl der Scheidungen ist in den letzten Jahrzehnten rapide angestiegen, sodass 1965 59.000 Scheidungen und 1997 bereits 187.000 Scheidungen zu verzeichnen waren. Davon waren 1997 163.000 minderjährige Kinder betroffen. Eine Trennung der Eltern bedeutet für die gesamte Familie eine große psychische Belastung. Die Kinder sind ebenfalls betroffen, da sie sich häufig für die Streitigkeiten und Scheidung der Eltern verantwortlich fühlen. Aus diesen Schuldgefühlen resultieren häufig Verhaltensauffälligkeiten. Als Lehrkraft muss Vorsicht geboten werden, dass beide Elternteile sie bei dem Kampf um das Kind als Verbündete gewinnen wollen. In diesen Kampf darf man sich keinesfalls hineinziehen lassen und somit niemals mit einem Elternteil solidarisieren. Die Lehrperson sollte stets Kontakt zu beiden Elternteilen halten und wenn möglich gemeinsame Gespräche führen (vgl. Dusolt 2001, S. 104ff.). Aus Scheidungen und Trennungen kann die nächste Gruppe der schwer erreichbaren Eltern, die der Alleinerziehenden, resultieren. Alleinerziehende Elternteile wollen für das Kind Vater und Mutter in einer Person sein, was wiederum zu Überforderung sowie Schuld- und Versagensgefühlen führt. Neben den psychischen Belastungen sind sie häufig finanziellen Problemen ausgesetzt, sodass sie Sozialhilfe empfangen oder einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen müssen. Bei der Zusammenarbeit mit Alleinerziehenden sollte besondere Rücksicht auf die berufliche Situation genommen werden und wenn notwendig Gesprächstermine außerhalb der regulären Arbeitszeit festgelegt werden. Diese Elterngespräche sind den Alleinerziehenden oft sehr wichtig, da es die Möglichkeit bietet einmal über sich selbst und das Kind zu reden und sich damit von psychischem Druck etwas zu befreien. Die Lehrkräfte sollten für diese Gespräche genügend Zeit einplanen, auch wenn es teilweise nur dem Zuhören dient (vgl. Dusolt 2001, S. 112f.). Bei der Zusammenarbeit mit Alleinerziehenden müssen einige rechtliche Bedingungen beachtet werden. Bei einer alleinigen elterlichen Sorge eines Elternteils, dürfen dem nicht sorgeberechtigten Elternteil, ohne Einverständniserklärung, keine Auskünfte über das Kind erteilt werden. Tragen die Eltern eine gemeinsame elterliche Sorge, haben allerdings beide Elternteile in gleichem Maß Recht über die Entwicklung des Kindes informiert zu werden. Alleinerziehende Elternteile nehmen besonders gerne an der Elternarbeit mit Elterngruppen teil, da sie dort häufig auf „Leidensgenossen“ treffen und sich austauschen können (vgl. Dusolt 2001, S. 114). Stieffamilien beziehungsweise neu zusammengesetzte Familien, sogenannte Patchworkfamilien, entstehen ebenfalls häufig aufgrund von Trennung und Scheidung. Etwa 2,6 Millionen Stieffamilien gibt es in Deutschland, somit jede fünfte Familie. Stieffamilien sind familiäre Beziehungssysteme, in denen mindestens einer der Partner mindestens ein

Kind aus einer früheren Beziehung hat (vgl. Dusolt 2001, S. 116). Bei der Zusammenarbeit mit neu zusammengesetzten Familien sollte die Lehrkraft über die Familienverhältnisse aufgeklärt sein und sowohl das leibliche Elternteil, das Stiefelternteil sowie das leibliche Elternteil außerhalb der Familie berücksichtigen (vgl. Dusolt 2001, S. 121). Eine weitere Gruppe „besonderer“ Eltern sind die Pflege- und Adoptivfamilien. Um des Wohles des Kindes willen, sollten hierbei nach Möglichkeit gemeinsame Gespräche mit den Pflegeeltern und den leiblichen Eltern geführt werden. Wo das Kind lebt, zu wem es zusätzlich Kontakt hat und wie es um die Zukunft des Kindes steht, sollten hier ebenfalls geklärt werden (vgl. Dusolt 2001, S. 177). Berufstätige Eltern, bei denen beide Elternteile ganztags arbeiten, gelten aufgrund ihres Zeitmangels ebenfalls als schwer erreichbar. Erstaunlicher Weise kann zu den schwer erreichbaren Eltern eine Gruppe gezählt werden, die bei erstem Überlegen nicht direkt dort einzuordnen wäre. Dies sind die Eltern aus pädagogischen Berufen. Da sie selbst pädagogisch ausgebildet sind, erachten sie einige Elternangebote als überflüssig. Des Weiteren können bei der Zusammenarbeit schnell Rivalitäts- oder Konkurrenzgefühle entstehen. Die Lehrkräfte befürchten auf eigene Schwachstellen aufmerksam gemacht zu werden, sie sich daraufhin ihrer pädagogischen Arbeit verteidigen wollen, sodass es zu Machtkämpfen untereinander führen kann. Dabei sollten die Lehrkräfte Ruhe bewahren und die fachliche und persönliche Ebene strikt voneinander trennen. Sie sollten die Anliegen der Eltern anhören und ernst nehmen. In Konfliktsituationen kann es bis zu gerichtlichen Auseinandersetzungen kommen. Um sich davor zu schützen, können Lehrkräfte Kolleginnen oder Kollegen mit ins Gespräch setzen (vgl. Dusolt 2001, S. 145ff.). Die konventionelle Elternarbeit sollte demnach den schwer erreichbaren Gruppen angepasst werden, um einen größeren Anteil der Eltern zu erreichen. Vorschläge für erfolgreiche Elternarbeit werden nachfolgend gegeben.

#### **4.2.5 Konzepte für die erfolgreiche Elternarbeit**

Elternarbeit wird an deutschen Schulen mit verhaltenem Engagement betrieben. Durch obligatorische Elternsprechtage, Elternabende und Sprechzeiten wird das Geschehen innerhalb der Schule behandelt, allerdings wird kaum Wert auf die Unterstützung der Familien gelegt (vgl. Sacher 2008, S. 57).

Wenn die Elternarbeit an deutschen Schulen etwas erreichen will, bedarf sie einer Neuorientierung (Sacher 2008, S. 57).

Die Art und Weise der Elternarbeit ist demzufolge entscheidend. Es ist indessen zu erwähnen, dass es kein Universalkonzept für erfolgreiche Elternarbeit gibt und sie jeweils auf die speziellen Familien und Schulen abgestimmt sein muss (vgl. Sacher 2008, S. 281). Die Psychotherapeutin Susanne Egert hat vier Grundlagen erfolgreicher Elternarbeit erarbeitet. Zunächst sollen die Eltern mit all ihren Schwächen und Unzulänglichkeiten akzeptiert werden und Achtung sowie Wertschätzung seitens der Lehrkraft erfahren. Ein weiterer Punkt, der zum Erfolg der Elternarbeit beisteuert, ist den Fokus bei der Zusammenarbeit mit Eltern auf ihre Stärken und nicht auf ihre Schwächen zu setzen. Diese vorhandenen Ressourcen müssen allerdings

erstmal gesucht und erkannt werden, wozu die Lehrkraft in der Lage sein sollte. An diesen Stärken muss angesetzt werden, unbedeutend wie gering diese sind. Als weitere Grundlage gilt, bereits kleinste positive Schritte zu vermerken und zu verstärken. Da sich Verhaltensänderungen in kleinen Schritten vollziehen, sollte nicht darauf gewartet werden bis die Änderungen vollzogen sind, sondern bereits davor positives Feedback an die Eltern weitergegeben werden (vgl. Egert 2011, S. 13). Als letzten Punkt nennt Egert die Verhaltensweisen, Gefühle und Bedürfnisse des Kindes und der Eltern nachempföndbar zu machen. Dies ist gefordert, da Änderungen über Emotionen und innere Beteiligung stattfinden und weniger rein über den Verstand. Ein überzeugendes Beispiel ist, dass zwar jeder weiß, dass Rauchen ungesund ist, dies die meisten Menschen dennoch nicht zum Aufhören bringt. Das reine Wissen über positive Verhaltensweisen reicht daher oftmals nicht aus (vgl. Egert 2011, S. 16). Dies lässt sich ebenfalls auf die gesunde Ernährung übertragen. Viele Menschen sind bereits über die Wichtigkeit einer vollwertigen Ernährung aufgeklärt, bleiben trotz allem ihrem gewohnten Ernährungsverhalten treu.

Radmila Blickenstorfer hat ebenfalls einige Elemente erfolgreicher Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern herausgestellt. Demnach setzt sich eine gute Zusammenarbeit zunächst aus dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Aufbau von Vertrauen zusammen. Ein angenehmer Kontakt zwischen den Eltern und der Lehrperson ist dringlich erwünscht. Dabei ist es wichtig nicht erst Kontakt aufzunehmen, wenn bereits ein Problem besteht. Dies würde einen schlechten Start des Verhältnisses bedeuten und die Gleichwertigkeit erschweren (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 71). Nachdem die Eltern und Lehrkräfte sich kennengelernt haben, sollte dieser Kontakt, durch regelmäßige Gespräche, gepflegt und vertieft werden. Bei schwer erreichbaren Eltern, könnten weitere Personen oder Institutionen und Beratungsstellen hinzugezogen werden. Bei Migranteneltern eignet sich der Einsatz einer interkulturellen Vermittlungsperson, mit welcher regelmäßig gearbeitet werden sollte (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 72). Ein weiterer Aspekt erfolgreicher Zusammenarbeit ist der gegenseitige Informationsaustausch. Die Lehrpersonen sollten sich für das Leben, die Erziehungsstile und die Anliegen der Familie interessieren. Des Weiteren sollten sie die Familien ebenfalls über wichtige Bereiche der Schule informieren. Dies kann durch persönliche Kontakte, aber auch durch Informationsschreiben erfolgen. Schriftliche Informationen sollten wenn möglich ebenfalls in der jeweiligen Muttersprache verfasst werden. Eltern mit Migrationshintergrund müssen ebenfalls über ihre Rechte, Pflichten und Möglichkeiten informiert werden. Weitere Themen, über die Eltern informiert werden können, sind: das Schulsystem, schulische Leistungen, die Rolle der Lehrperson, Unterrichtsmethoden, Unterstützung des Lernens der Kinder, Hausaufgaben, Klassenfahrten und Ausflüge, Betreuungsangebote, der schulpsychologische Dienst, die Berufswahl sowie sinnvolle Freizeitaktivitäten (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 73). Die Eltern bei der Lernförderung ihrer Kinder zu unterstützen nennt Blickenstorfer noch einmal als separaten Punkt. Inwiefern die Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen zeigt sich meist durch die Hausaufgaben. Da viele Eltern nicht wissen, wie sie ihre Kinder bei dem Erledigen der Hausaufga-

ben unterstützen können, sollten sie darüber beispielsweise an einem Elternabend informiert werden. Die Eltern können das Lernen der Kinder allerdings nicht nur bei den Hausaufgaben unterstützen, sondern an vielen weiteren Stellen. Über weitere Möglichkeiten sollten sie ebenfalls unterrichtet werden und Verweise auf Weiterbildungskurse gegeben werden (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 74). Das letzte Kriterium für erfolgreiche Elternarbeit ist, die Einladung zur Mitwirkung am Schulleben. Sie in den Schulalltag zu integrieren, verbessert den Kontakt untereinander. Engagement seitens der Eltern kann beispielsweise bei der Gestaltung des Schulhofs oder bei der Mithilfe von Vorlesestunden sowie den Hausaufgaben gezeigt werden (vgl. Blickenstorfer 2009, S. 75).

Am erfolgreichsten sind Konzepte, welche sich auf die direkte elterliche Unterstützung der häuslichen Lernprozesse der Kinder konzentrieren [...] und die Eltern mit konkreten handlungsanleitenden Informationen über das Lernen ihrer Kinder versorgen (Sacher 2008, S. 280).

Da das Lernen vielfach von gesunder Ernährung abhängt, bietet sich diese Thematisierung von Ernährung und Gesundheit ebenfalls als Konzept an. Im Folgenden wird die Bedeutung der Eltern bezüglich des Ernährungsverhaltens der Kinder behandelt.

#### **4.2.6 Die Rolle der Eltern bei der gesunden Ernährung der Kinder**

Physiologische Faktoren wie Hunger und Durst sowie psychologische Faktoren beziehungsweise Aversionen gegen bestimmte Nahrungsmittel, aber auch Werbung und Medien beeinflussen das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Der größte Einflussfaktor auf das Ernährungsverhalten sind im Kindesalter allerdings die Eltern.

Für die Entwicklung des Kindes ist die Familie von grundlegender Bedeutung, in der sich die Kinder in tätiger Auseinandersetzung vielfältige Kompetenzen aneignen. Die Familie fungiert als zentraler Erfahrungsraum und als wichtiges Lernfeld für das Kind (vgl. Molderings 2007, S. 15).

Zunächst bestimmen die Eltern das Nahrungsmittelangebot. Sie sind für die Auswahl der Lebensmittel sowie dessen Zubereitung und Verfügbarkeit verantwortlich. Dabei fungieren sie als Vorbilder für ein gesundes Ernährungsverhalten (vgl. Schröder / Krüger / Westenhöfer 2009, S. 22). Laut aktueller Jugendstudie stehen die Eltern als Vorbilder neben Stars und Sportlern auf den ersten Rängen. Kinder eignen sich ihr Wissen und ihre Verhaltensweisen zum großen Teil durch Beobachten und Nachahmen von Vorbildern an. Karl Valentin soll einmal gesagt haben: „Sie brauchen Kinder nicht zu erziehen, sie machen einem sowieso alles nach“ (vgl. Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 29). Dabei soll der mütterliche Einfluss besonders hoch sein. Dies liegt daran, dass Mütter unabhängig von der Berufstätigkeit in den meisten Fällen für das Einkaufen und die Zubereitung der Lebensmittel zuständig sind. Somit haben sie den größten Einfluss auf das Ernährungsverhalten ihrer Familie (vgl. Molderings 2007, S.16). Da das Kind nur die ausgewählten Speisen kennt, bilden sie daraus Präferenzen und lehnen meist unbekannte Speisen zunächst ab. Erst nach wiederholtem Verzehr durch den Gewöhnungseffekt, auch „mere exposure effect“ genannt, wird das Lebensmittel angenom-

men (vgl. Robben 2011, S. 57). Neben Vorlieben und Abneigungen, werden Essensgewohnheiten, Verhaltensmuster, der Geschmackssinn sowie Einstellungen gegenüber Nahrungsmitteln bereits im Kindesalter entwickelt. Diese bleiben oft ein Leben lang bestehen. Daher sollte den Kindern so früh wie möglich ein vielseitiges und abwechslungsreiches Nahrungsangebot zur Verfügung stehen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. o.J., o.S.). Verhaltensmuster werden durch das Lernen am Modell beeinflusst. So haben Studien belegt, dass wenn Mütter den Verzehr von Äpfeln ablehnen, die Kinder mit 60%iger Wahrscheinlichkeit diese Ablehnung kopieren, oder dass Kinder die regelmäßig in ihrem Elternhaus gemeinsam gefrühstückt haben dies auch in ihrem späteren Leben fortführen (vgl. Robben 2011, S. 57f.). Neben den Eltern haben auch Geschwister, Großeltern, Freunde, Lehrer oder sonstige Bezugspersonen einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Je älter die Kinder sind, umso eher bekommen die „peer groups“ eine Vorbildfunktion.

Die vollständige elterliche Kontrolle über die Ernährung der Kinder wird durch den Beginn der Schulzeit beendet. Dort wirken äußere Einflüsse wie Schulkantinen oder die Verpflegung in der Nachmittagsbetreuung auf das Ernährungsverhalten der Kinder ein (vgl. Schröder / Krüger / Westenhöfer 2009, S. 22). Des Weiteren spielt ein soziokultureller Faktor bei dem Ernährungsverhalten in Familien eine Rolle. Forschungen haben ergeben, dass Familien mit höherem Einkommen sich gesünder ernähren als Familien mit geringerem Einkommen. Dies ist nicht ausschließlich auf den finanziellen Aspekt zurückzuführen, sondern vielmehr auf den Bildungsgrad der Familien (vgl. Robben 2011, S. 60). Eltern haben ebenfalls einen immensen Einfluss darauf, ob ihr Kind dick oder zu dünn und essgestört wird. Übergewichtige Kinder haben oft wenig elterliche Unterstützung bis hin zu Vernachlässigung erfahren. Die Ursache ist häufig auszumachen, da sie meist mit einem Einschnitt im Leben verknüpft ist. Dies kann die Scheidung der Eltern sein, die Geburt eines Geschwisterteils, eine Krankheit eines Familienmitglieds, aber auch Arbeitslosigkeit oder der Umzug in eine andere Stadt (Petersen 2007, S. 55). Ein weiterer wichtiger Punkt sind die gemeinsamen Mahlzeiten. Diese geben Zeit zur Kommunikation innerhalb der Familie und vermitteln Esskultur und Tischsitten. Mahlzeiten sollten in guter Atmosphäre und wenn möglich immer zur selben Zeit stattfinden, um den Kindern eine Struktur zu ermöglichen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. o.J., o.S.). Wissenschaftler der Universität Illinois fanden heraus, dass gemeinsame Mahlzeiten Suchtverhalten verringern. So rauchen Jugendliche, aus Familien in denen mehrmals wöchentlich gemeinsam gegessen wird, weniger, trinken nicht so häufig Alkohol und greifen seltener zu Drogen. Ebenfalls werden diese Kinder und Jugendliche seltener übergewichtig, da sie häufiger gesunde Ernährung und weniger Fast Food zu sich nehmen (vgl. Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 67). Zusammengefasst können Eltern die Ernährung der Kinder beeinflussen, indem sie die Lebensmittelmenge bestimmen, eine Vielfalt des Lebensmittelangebots regeln, sich selbst gesund ernähren und somit ein positives Ernährungsverhalten vorleben. Des Weiteren Essenswünsche und Signale des Kindes beachten und sie altersgemäß in Ernährungsentscheidungen einbeziehen und zuletzt aufkommende Konflikte mit

Lebensmitteln lösen (vgl. Molderings 2009, S. 84). Durch den herausragenden Stellenwert der Eltern müssen sie in eine gesundheitsförderliche Ernährungserziehung eingebunden werden. Die Schule ist demnach bei einer erwünschten Verbesserung des Ernährungsverhaltens der Kinder auf eine Unterstützung der Eltern angewiesen. Laut einer Untersuchung bereiten rund 80 % der Eltern das Frühstück für die Kinder im Grundschulalter zu (vgl. Molderings 2007, S. 16). Für ein gesundes Schulfrühstück sind dementsprechend vorwiegend die Eltern zuständig. Warum ein vollwertiges Schulfrühstück eine besondere Bedeutung hat und aus welchen Bestandteilen es besteht wird im weiteren Verlauf der Arbeit diskutiert.

### **4.3 Das gesunde Schulfrühstück**

Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist das Frühstück. Es macht euch fit für den Tag und hilft, morgens richtig in Gang zu kommen, nicht nur körperlich (Grönemeyer 2012, S. 77).

Ein gesundes Schulfrühstück ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig. Dabei sollten sie neben dem Pausenfrühstück in der Schule auch zu Hause vor der Schule ein erstes Frühstück zu sich genommen haben. Das Frühstück liefert wichtige Nährstoffe, die der Körper benötigt. Getreideprodukte liefern beispielsweise Kohlenhydrate, welche gebraucht werden um die Energiespeicher aufzufüllen (vgl. aid infodienst 2010, S. 48). Obst und Gemüse liefern hingegen reichlich Vitamine und Mineralstoffe und haben dabei kaum Fett und wenig Kalorien. Durch den hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen bieten sie Schutz vor Bakterien und haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Ebenso können sie das Krebsrisiko mindern (vgl. aid infodienst 2010, S. 26.) Eiweiß, günstige Kohlenhydrate und vor allem Calcium ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Dies ist besonders für Kinder im Wachstum von Bedeutung, da Calcium den Bau fester Knochen und Zähne sowie andere wichtige Körperfunktionen unterstützt (vgl. aid infodienst 2010, S. 74). Bedauerlicherweise ist die Vorstellung, dass jedes Kind ein gesundes Frühstück zu sich nimmt, ein Wunschdenken. Laut einer Umfrage des HBSC-Teams Deutschland frühstückt jedes dritte Kind nicht. Umso älter die Kinder werden, desto größer wird dieser Anteil. Bei den 15-jährigen lässt jeder zweite Jugendliche das Frühstück aus. Mädchen frühstücken dabei seltener als Jungen. Die Forscher der Universität Bielefeld, Dresden, Frankfurt und Hamburg schließen dabei Rückschlüsse auf die Tatsache, dass sich die Hälfte der Mädchen und ein Drittel der Jungen für zu dick halten. Ein häufiges Auslassen des Frühstücks ist ein Trugschluss, da es die Entwicklung von Übergewicht eher fördert als es hemmt. Ein weiteres Ergebnis der Studie ist, dass ein Zusammenhang des Frühstücksverhaltens zum familiären Wohlstand festzustellen ist. So frühstücken Kinder aus Familien mit höherem sozialem Status täglich, wohingegen Kinder aus Familien mit geringerem Wohlstand dies nicht tun (vgl. HBSC-Team Deutschland 2011, S. 1). Die Rama Pausenbrotstudie aus dem Jahre 2009, durchgeführt vom forsa-Institut Deutschland, gibt Aufschluss darüber was die Kinder in ihrer Frühstückspause zu sich nehmen. Nur jedes zweite Kind bringt ein gesundes Pausenbrot mit und jedes fünfte Kind bringt gar kein Früh-

stück mit. Die meisten dieser Kinder kaufen sich ihr Frühstück selbst und greifen bevorzugt zu Süßigkeiten oder fettigen Frühstücksprodukten, welche den Kindern nur einen kurzweiligen Energieschub liefern und sie danach ermüden lassen (vgl. Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 68). Um dies zu verhindern sollte das Schulfrühstück wenn möglich von den Eltern selbst zubereitet werden, oder gemeinsam gekauft werden. Dadurch, dass die Kinder das selbstgemachte Frühstück der Eltern häufig leid sind und es im schlimmsten Fall im Abfall landet, sollten die Kinder bei der Frühstückszubereitung eingebunden werden. Dabei sollten Beläge, Brotsorten und die Auswahl an Obst und Gemüse mit dem Kind abgesprochen werden. Wenn das Frühstück appetitlich und kreativ angerichtet ist, greifen die Kinder ebenfalls lieber zu. Zusätzlich können die Kinder bei der Zubereitung aktiv helfen, indem sie Obst und Gemüse schneiden oder auch ihr Brot selbst schmieren (vgl. Erbersdobler 2006, S. 99). Neben dem Frühstück sollten die restlichen Mahlzeiten am Tag ebenfalls aus gesunden Lebensmitteln bestehen. Warum eine gesunde Ernährung erstrebenswert ist und welche Folgen eine mangelnde Ernährung haben kann, wird im Folgenden näher erläutert.

#### **4.3.1 Die Bedeutung von gesunder Ernährung**

Eine gesunde Ernährung ist erstrebenswert. Das Wort „gesund“ wird allerdings häufig zu Werbezwecken missbraucht. Da die Werbung ihre Produkte stets verkaufen will, sollten als „gesund“ beworbene Lebensmittel kritisch betrachtet werden und die tatsächlichen Zutaten hinterfragt werden (vgl. Petersen 2007, S. 95). Irreführende Werbemaßnahmen begünstigen unter anderem eine mangelnde Ernährungssituation in Deutschland. Vielfache Studien, wie beispielsweise die DONALD-Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund, ergaben, dass Kinder und Jugendliche ähnlich wie Erwachsene eine zu hohe Protein-, Fett- und Zuckerzufuhr haben und dem entgegenstellend zu wenig komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe durch die Nahrung aufnehmen. Dies liegt an falscher Ernährung und könnte durch einen höheren Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln und fettärmeren Produkten zum Teil ausgeglichen werden (vgl. Alexy / Kersting 1999, S. 38). Durch eine vollwertige Ernährung werden das Wachstum und die Gesundheit gefördert. Der Körper braucht täglich reichlich Energie, welche durch entsprechende Ernährung dem Körper übertragen wird. Eine ausgewogene Ernährung gilt ebenfalls als Lieferant lebenswichtiger Nährstoffe. Dabei variiert der Nährstoffbedarf je nach Aktivität, Körpergewicht, Alter und Geschlecht (vgl. Robben 2011, S. 62). Dass mangelhafte Ernährung schwerwiegende Folgen haben kann, ist vielen Menschen nicht bewusst. Dazu zählt eine Vielzahl an ernährungsbeeinflussten Krankheiten, wie Herz-Kreislaufkrankungen, manche Krebsarten oder auch Diabetes mellitus. Diabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, betrifft in Deutschland etwa 10 % der Bevölkerung. Damit sind sie mit der Schweiz und Österreich Spitzenreiter in Europa. Weltweit leiden über 300 Millionen Menschen an Diabetes und es werden immer mehr (vgl. Grönemeyer 2012, S. 239). Wenn der Zuckerspiegel ansteigt, reagiert die Bauchspeicheldrüse gesunder Menschen und schüttet dementsprechend Insulin aus. Bei zuckerkranken Menschen ist dieser Vorgang ge-

stört. Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Diabetes. Bei Diabetikern des Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin, dieses müssen die Betroffenen daher mehrmals täglich in den Körper injizieren. Die häufigere Variante des Diabetes Typ 2, bei dem der Körper nicht genügend Insulin produziert, kann durch Tabletten behoben werden. In den meisten Fällen könnte eine Ernährungsumstellung die Medikamente ersetzen (vgl. Grönemeyer 2012, S. 240f.). Übermäßiger Verzehr von zu fettreichen Lebensmitteln kann ebenfalls zu Übergewicht und Adipositas führen. Die Begriffe werden häufig synonym verwendet, haben aber einen Bedeutungsunterschied. Übergewicht bezeichnet ein oberhalb der Alters- und Geschlechtsnorm liegendes Körpergewicht, wohingegen Adipositas sich durch einen übermäßigen Anteil der Fettmasse am Körpergewicht definiert. Die Fettleibigkeit ist durch eine deutliche Beeinflussung der Gesundheit gekennzeichnet (vgl. Momm-Zach 2007, S. 18). Übergewicht und Adipositas ist neben Fehlernährung auch auf einen Bewegungsmangel zurückzuführen. Ungefähr 15% der Kinder im Grundschulalter sind übergewichtig. Adipös sind wiederum knapp 6% der Grundschulkinder (vgl. Molderings 2009, S. 83). In Deutschland gibt es daher rund eine Million adipöse Kinder und Jugendliche. In Europa sind mehr als 20 Millionen Kinder betroffen (vgl. Graf / Dordel / Reinehr 2007, S. XI). Problematisch werden diese Zahlen insbesondere durch die Tatsache, dass es sich nicht nur um kosmetische Probleme handelt, nicht dem körperlichen Ideal zu entsprechen, sondern zieht Übergewicht mit hoher Wahrscheinlichkeit Folgeerkrankungen mit sich. Da adipöse Kinder ein geringeres Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl haben, erleiden sie oft an psychischen Erkrankungen, wie Depressionen. Diese werden vielmals durch Mobbing, Hänseleien von Mitschülern und dem medialen Druck verstärkt. Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind häufig sozial isoliert und sind in ihrem weiteren Lebensverlauf stärker anfällig für Drogen, Alkohol und Nikotin. Des Weiteren neigen sie häufiger zu Selbstmord als nicht fettleibige Menschen (vgl. Momm-Zach 2007, S. 14).

Von besonderer Bedeutung ist, dass übergewichtige Kinder und Jugendliche bereits durch Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und Hypertonie (Bluthochdruck) bedroht sind. Hormon- und Stoffwechselstörungen sind oft Vorreiter der Diabetes (Zuckerkrankheit). Hinzu kommen orthopädische Schäden, vor allem chronische Rückenschmerzen unter denen inzwischen in Deutschland sieben bis zehn Prozent der übergewichtigen Jugendlichen leiden (Momm-Zach 2007, S. 14).

Dies zeigt, dass es neben psychischen Erkrankungen zu weiteren Folgeerkrankungen führen kann. Ebenso betont es nochmals die Folge von Fehlernährung zur Diabetes-Erkrankung. Essstörungen müssen allerdings nicht immer an den zu hohen Verzehr von Nahrung gekoppelt sein, sondern gehen ebenso in das andere Extrem. Essstörungen wie Magersucht und Bulimie sind ebenfalls als Folgen einer Fehlernährung zu betrachten. Magersucht, Anorexia nervosa, ist eine psychische Erkrankung, in der die Betroffenen ein verzerrtes Selbstbild haben und dabei die Nahrungsaufnahme fast vollständig einstellen. Dies führt zu erheblichen Mangelerscheinungen und Untergewicht, welches nicht selten ein tödliches Ende findet (vgl. Simchen 2010, S. 26). Die Bulimie ist ähnlich wie die Magersucht als psychische Krankheit zu verste-

hen. Betroffene sind gleichermaßen durch Selbstwertprobleme belastet und eifern einem Ideal nach, dem sie perfekt entsprechen wollen. Dies stellt sie unter enormen Druck und Dauerstress, welcher zu Heißhungerattacken führt. Dabei nehmen sie große Mengen an kalorienhaltigen Lebensmitteln zu sich. Um nicht zuzunehmen erbrechen sie anschließend, daher die Bezeichnung der Ess-Brechsucht (vgl. Simchen 2010, S. 98). Essstörungen beeinflussen die Gesundheit der Betroffenen stark. Um Folgen einer Fehlernährung erst gar nicht entstehen zu lassen, ist eine vollwertige Ernährung von klein auf erforderlich. Ein erster Ansatz, zu einer geregelten und gesunden Ernährung, ist das Frühstück. Warum dies einen besonderen Stellenwert in der Schule einnimmt wird im Anschluss dargelegt.

#### 4.3.2 Der Stellenwert des gesunden Frühstücks in Grundschulen

Da auch in der Nacht Energie verbraucht wird, sind die Speicher morgens leer. Um dies auszugleichen und für Nachschub zu sorgen, ist ein reichhaltiges Frühstück am Morgen unabdingbar. Damit die Kinder fit in den Schulalltag starten können, sollten sie daher zu Hause früh genügt aufstehen, um ausreichend Zeit für das erste Frühstück zu haben (vgl. Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg 2011, S. 1). Kinder, die zu Hause gehaltvoll gefrühstückt haben, können in der Schulzeit besser aufpassen, sind wacher und lernen besser. Im Gegenzug sind Kinder, die ohne Frühstück in die Schule kommen, bewiesen unkonzentrierter und haben somit schlechtere Chancen auf Erfolg in der Schule (vgl. aid infodienst 2010, S. 6). Die Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern ist nicht immer gleich.



Abb. 3: Die Leistungskurve (Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg 2011, S. 1)

Am Vormittag steigt die Leistungsfähigkeit vor allem durch das erste Frühstück stark an. Zwischen 9 und 10 Uhr erreicht die Leistungskurve einen Gipfel. Das bedeutet, dass zu der Zeit die Kinder besonders leistungsfähig sind. Anschließend sinkt die Kurve zu einem Mit-

tagstief und steigt am Nachmittag zu einem zweiten Höhepunkt an, bis sie schließlich am Abend erneut sinkt. Die graue Leistungskurve ohne Zwischenmahlzeiten befindet sich durchgehend unter der gelben, in der Zwischenmahlzeiten zu sich genommen werden. Dies verdeutlicht inwieweit das Frühstück und Zwischenmahlzeiten die Leistungsfähigkeit verbessern können. Die Mahlzeiten können daher die Hochs unterstützen und die Tiefs wiederum etwas abfangen (vgl. Abb. 3). Da die Nährstoffe nur in geringer Menge gespeichert werden, genügt das erste Frühstück nicht aus. Für eine Nachlieferung der erforderlichen Nährstoffe kann das zweite Pausenfrühstück sorgen (vgl. Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg 2011, S. 1). Des Weiteren sorgt ein ausgewogenes Frühstück neben der besseren Leistungsfähigkeit, für eine schnellere Auffassungsgabe, Reaktionsfähigkeit und ein gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis. Daher schneiden Schülerinnen und Schüler in Schultests und Lernaufgaben deutlich besser ab, als Kinder, die nicht frühstücken, oder unterernährt sind (vgl. Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 60).

Die Intelligenz von Kindern soll sich durch eine ausgewogene Ernährung um mindestens fünf Prozent steigern lassen (Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 60).

Auch Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler und Vorstandsmitglied des Instituts für Sporternährung, ist davon überzeugt, dass ausgehend von der besseren Leistungsfähigkeit durch die gesunde Ernährung, eine Erhöhung des Intelligenz-Quotienten möglich ist (vgl. Zeitungsgruppe Straubinger Tagblatt 2011, S. 27). Dies betont, dass eine insgesamt ausgewogene Ernährung wünschenswert ist. Doch das Frühstück stellt bereits einen wichtigen Anteil zur gesunden Ernährung dar. Dabei sollten kohlenhydrathaltige Lebensmittel ausgewählt werden. Vor allem komplexe langsamverwertbare Kohlenhydrate sorgen für eine längere Energie- und Nährstoffzufuhr. Diese wirkt sich auf den Blutglucosespiegel aus, der die Gedächtnisleistung positiv beeinflusst (vgl. Molderings 2009, S. 204). Die Qualität des Frühstücks ist demnach entscheidend. Viele Kinder, die zu Hause ein Frühstück zu sich genommen haben, sind bereits nach der ersten Schulstunde unkonzentriert. In den meisten Fällen haben diese Kinder falsch gefrühstückt. Das bedeutet, dass ihr Frühstück größtenteils aus zuckerhaltigen Produkten wie Weißbrot, Milchbrötchen, Marmelade oder Honig besteht (vgl. Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 67).

Die Kinder haben ein »Strohfeuerfrühstück« zu sich genommen: Zu Hause lodert es noch hell und befeuert die Gedanken, aber schon in der ersten Stunde klimmt es nur noch schwach und spätestens um 9 Uhr ist dem Gehirnfeuer die Energie ausgegangen, der Gedankenmotor kommt ins Stottern (Axt-Gadermann / Axt 2010, S. 67).

Diese Metapher unterstreicht nochmals die Folgen eines qualitativ-mangelhaften Frühstücks. Weitere günstige Auswirkungen eines gesunden Schulfrühstücks zeigte ein Interventionsprojekt der TU Dortmund, der Universität Erlangen-Nürnberg sowie des Instituts für Sporternährung. Ein Ergebnis des Projektes ist, dass ein gemeinsames Klassenbuffet auch positiv auf soziale Faktoren einwirken kann. Es zeigte sich, dass die Gereiztheit und Aggressivität der Schüler nach einem gemeinsamen Frühstück deutlich abnahm (vgl. Zeitungsgruppe Straubinger Tagblatt 2011, S. 27). Da es wenige empirische Belege für den Einfluss des Frühstücks

auf die mentale Leistung gibt, wurde eine Studie an zwei Realschulen mit insgesamt 188 Schülern durchgeführt. Dazu wurde den vier Versuchsklassen ein Frühstücksbuffet in der ersten großen Pause angeboten. Um nun die mentale Leistung zu messen, wurden die vier Versuchsklassen und vier Kontrollklassen im Prä-Post-Vergleich zu dem Kurztest allgemeine Intelligenzparameter (KAI) aufgefordert. Die Ergebnisse bestätigten eine signifikante Verbesserung der mentalen Leistung durch die verbesserte Frühstücksqualität (vgl. Eissing 2011, S. 22). Die kognitive Leistungsfähigkeit beschreibt verknüpfte Prozesse wie die Wahrnehmung, das Gedächtnis, Aktivierung und Aufmerksamkeit, Bewegungssteuerung, Informationsverarbeitung sowie Problemlösung und Intelligenz. Diese Prozesse gehen vom Gehirn aus (vgl. Eissing 2011, S. 22).

Obwohl das Gehirn kaum 3 % der Körpermasse ausmacht, verbraucht es rund 20% der Energiemenge, die über Nahrung aufgenommen wird (Eissing 2011, S. 22).

Daher ist die Energieaufnahme durch gesunde Ernährung von großer Bedeutung. Zu einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Schulfrühstück gehört eine reichliche Zufuhr an Flüssigkeit. Das Trinken spielt in der Schule eine wesentliche Rolle. Im schulischen Alltag wird dieses allerdings häufig vernachlässigt. Die Kinder verspüren entweder keinen Durst, haben keine Zeit zum Trinken oder wollen schlichtweg die Schultoilette nicht besuchen (vgl. aid infodienst 2009e, S. 6). Dabei wirkt sich eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sofort günstig auf die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit aus. Schülerinnen und Schüler, die ausreichend trinken, behalten die Lerninhalte schneller und schneiden in Prüfungen besser ab als diejenigen, die zu wenig oder gar nicht während des Unterrichts trinken. Bei einem Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent des Körpergewichts, welches bei einem Grundschüler etwa zwei Gläsern Wasser entspricht, reduziert sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu acht Prozent (vgl. Axt-Gadernann / Axt 2010, S. 54). Eine zu geringe Trinkmenge kann ebenfalls Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verstopfung und Kreislaufversagen begünstigen. Der Körper verliert über Schweiß, Atemluft, Harn und Stuhl immerzu an Flüssigkeit. Diese Verluste müssen ersetzt werden. Kinder sollten grob gesagt 1 Liter und Erwachsene 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Für körperlich aktive Menschen und Menschen mit höherem Körpergewicht entsprechend mehr (vgl. aid infodienst 2009e, S. 5). Optimalerweise sollten nicht zu große Mengen auf einmal, sondern über den ganzen Tag verteilt gleichmäßig getrunken werden, folglich auch während der Schulzeit. Wie gesunde Ernährung inklusive idealem Trinkverhalten aussehen könnte, beschreibt die Ernährungspyramide.

### **4.3.3 Die Ernährungspyramide**

Ernährungspyramiden können als Wegweiser für die tägliche gesunde Ernährung herangezogen werden. Die erste Ernährungspyramide, die Food Guide Pyramid, wurde 1992 von dem United States Department of Agriculture (USDA) veröffentlicht (vgl. Stehle et al. 2005, S. 129f.). Seit jeher wurde das Modell der Ernährungspyramide vielfach überarbeitet und verändert. Viele Länder und Organisationen übernahmen die Idee und brachten eigene angepasste

Ernährungspyramiden heraus. Nun stellt sich die Frage warum Pyramiden benutzt wurden. Die Form der Pyramide eignet sich insbesondere dadurch, dass sie unten sehr breit ist und oben zu einer Spitze zusammenläuft. Demnach kann sie stellvertretend für die mengenmäßige Verteilung von Lebensmitteln stehen. Die Lebensmittel im unteren Bereich dürfen reichlich verzehrt werden, wohingegen im oberen Bereich und der Spitze ein maßvoller und seltener Verzehr ratsam wäre. Im Folgenden werden zwei Ernährungspyramiden des Auswertungs- und Informationsdienstes für Ernährung (aid) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) näher erläutert.

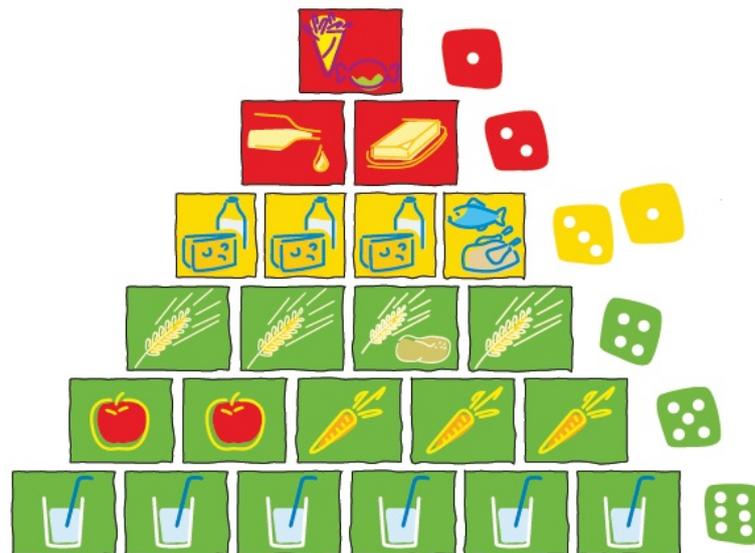


Abb. 4: Die aid-Ernährungspyramide (aid infodienst 2009a, S. 16)

Die aid-Ernährungspyramide ist ein stark vereinfachtes Modell und eignet sich durch die Übersicht und gute Verständlichkeit besonders zur Zusammenarbeit und Schulung von Kindern. Die Pyramide ist wissenschaftlich fundiert.

Es baut auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE) und den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf (aid infodienst 2009a, S. 5).

Sie wurde bereits 50 000 Mal verkauft und gehört zu den wichtigsten didaktischen Modellen bei der Vermittlung von gesunder Ernährung (vgl. aid infodienst 2009d, S. 3). Auffällig an der Ernährungspyramide ist zunächst die Farbeinteilung in die Ampelfarben grün, gelb und rot. Dabei sollen die grünen Lebensmittel reichlich verzehrt werden, die gelben mäßig, aber regelmäßig und die roten nur sparsam genossen werden (vgl. aid infodienst 2009b, S. 7). Die Pyramide setzt sich aus 22 Bausteinen zusammen, wobei jeder Baustein stellvertretend für eine Portion steht. Maßgebend für die Größe einer Portion steht bei den Getränken ein Glas und bei den sonstigen Lebensmitteln ein bis zwei Handflächen (vgl. aid infodienst 2009b, S. 7). Des Weiteren ist die aid-Ernährungspyramide in acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen verteilt. Die Basis bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel, genauer gesagt

Obst, Gemüse und Salat, sowie Brot, Getreide und Beilagen wie Kartoffeln. In der Mitte befinden sich die tierischen Produkte, wozu Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier und Wurst zählen. Oben befinden sich die Fette und Öle und in der Pyramidenspitze die Extras, bei denen die Süßigkeiten, fettige Snacks und Alkohol einzuordnen wären (vgl. aid infodienst 2009a, S. 6). Die Empfehlung der Pyramide richtet sich auf eine optimale tägliche Nahrungszufuhr. Wenn einige Komponenten am Tag ausgelassen, oder zu viel verzehrt werden, lässt sich dies im Laufe der Woche ausgleichen (vgl. aid infodienst 2011a, o.S.). Idealerweise sollten die Portionen auf insgesamt fünf Mahlzeiten verteilt werden: ein Frühstück, ein zweites Pausenfrühstück, ein Mittagessen, einen Nachmittagssnack und ein Abendessen (vgl. aid infodienst 2009a, S.20f.). Ein weiteres und spezifischeres Modell ist die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide.



Abb. 5: Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2005, o.S.)

Diese könnte ebenfalls als Richtlinie für die optimierte Lebensmittelauswahl fungieren. Im Gegensatz zu der abstrakten aid-Ernährungspyramide, ist diese detaillierter und ausführlicher. Sie bezieht daher nicht nur die wünschenswerten, sondern vor allem die beliebten Produkte mit ein (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 14). Entwickelt und realisiert wurde die Pyramide von der DGE in Zusammenarbeit mit dem aid infodienst, sowie dem Bundesverbraucherministerium.

Das Besondere an der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide ist die Verbindung von quantitativen und qualitativen Aussagen über Lebensmittel in einem Modell (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 3). Den Boden der Pyramide bildet der DGE-Ernährungskreis, mit der Aussagekraft in welchen Mengenrelationen die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen vertreten sein sollten. Die vier Pyramidenseiten beurteilen die Qualität der Lebensmittel in der jeweiligen Lebensmittelgruppe (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 3). Hier tritt wiederum das Prinzip der Pyramide auf, so dass in der Basis reichlich und je höher in der Pyramide angelangt, umso sparsamer die jeweiligen Lebensmittel verzehrt werden sollten. Unterstrichen wird das Ganze durch die seitliche farbliche Ampeleinteilung, wobei die Farben in diesem Modell stärker und

schwächer ausgeprägt sind und somit einen farblichen Übergang zulassen. Die sieben Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises sind in folgende vier übergeordnete Gruppen zusammengefasst: pflanzliche Lebensmittel, tierische Lebensmittel, Öle und Fette, sowie Getränke (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 5). Jede der übergeordneten Gruppen hat eine bestimmte Farbe, mit der die Pyramidenseiten gekennzeichnet sind. Die pflanzlichen Lebensmittel sind durch die Farbe grün repräsentiert. Die Basis der pflanzlichen Lebensmittel stellen Gemüse, Obst, Blattsalate und Säfte, sowie Vollkornprodukte und ungeschälter Reis dar. Zur Mitte und somit zum maßvollen Verzehr zählen Kartoffeln, Getreideprodukte und geschälter Reis. In der Spitze, zum seltenen Verzehr beziehungsweise zum Verfeinern, befinden sich Zucker, Kuchen, Süßigkeiten, Knabbereien und fettreiche Kartoffelprodukte, wie Pommes Frites. Eingeteilt wurden die Lebensmittel nach ihrer Energiedichte und dem Nährstoffgehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 9). Die nächste Pyramidenseite, die tierischen Lebensmittel, ist durch ihre rote Farbe gekennzeichnet. Fisch, fettarme Milch und Milchprodukte, sowie fettarmes Fleisch und fettarme Fleischwaren befinden sich auf dieser Pyramidenseite unten. Über ihnen stehen etwas fettreichere Milch und Milchprodukte und fettreicheres Fleisch, bis oben in der Spitze fettreiche Fleischwaren, wie Wurst oder Speck sowie Eier und Sahne wiederzufinden sind (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 9). Die nächste Lebensmittelgruppe sind die Öle und Fette. Auch wenn mit Ölen und Fetten allgemein ein maßvoller Umgang wünschenswert ist, lassen sich innerhalb von ihnen deutliche Qualitätsunterschiede feststellen. So sind das Verhältnis von n-6- zu n-3-Fettsäuren und der Vitamin-E-Gehalt entscheidend. Daraus resultiert, dass Raps- und Walnussöl zu den gesündesten Ölen zählen. Empfehlenswert wären ebenfalls Weizenkeim-, Soja- und Olivenöl. Maiskeim- und Sonnenblumenöl, sowie Margarine sollten sparsam verzehrt werden. Von Butter, Schmalz und Plattenfetten ist eher abzuraten, daher bilden sie die Spitze der Pyramidenseite (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 10). Die letzte der vier Pyramidenseiten ist in blau gehalten und steht für die Getränke. Auch hier können qualitative Bewertungen vorgenommen werden. Diese richten sich an den Energiegehalt, den Nährstoffgehalt, beispielsweise Mineralstoffe, an das Vorhandensein von Süßungsmitteln und an anregende Substanzen wie Koffein. Im grünen empfehlenswerten Bereich befinden sich Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßter Kräuter- und Früchtetee. Zu der gelben Mitte und somit dem maßvollen Genuss gehören grüner und schwarzer Tee, Kaffee, Fruchtsaftchorlen und Lightgetränke. Selten sollten Nektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden und Energydrinks zu sich genommen werden, sodass sie im roten Bereich angesiedelt sind (vgl. aid infodienst / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2009, S. 10). Durch die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide werden folglich Hilfestellungen für die empfehlenswerte Mengenrelation der Lebensmittelgruppen ferner welche Lebensmittel zu den jeweiligen Gruppen gehören und welche Lebensmittel jeweils bevorzugt werden sollten, ge-

geben. Durch ihre komplexe Beschaffenheit eignet sich die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide für Schulungen mit Jugendlichen oder Erwachsenen.

#### 4.3.4 Der Frühstückskreis

Neben der Ernährungspyramide ist der Ernährungskreis eine weitere weitverbreitete Visualisierungsform zur gesunden Ernährung. Dabei kann der Ernährungskreis als Vorläufer der Ernährungspyramide bezeichnet werden, da der erste Ernährungskreis 1954 von Aldenhoven entwickelt wurde (vgl. Eissing et al. 2003, S. 199). Dieser war hauptsächlich durch Text geprägt und daher recht unübersichtlich. Aus diesem Grund wurde er im Laufe der Jahre häufig überarbeitet. 2001 brachte der aid infodienst folgenden Ernährungskreis heraus:



Abb. 6: Ernährungskreis aid 2001 (Eissing et al. 2003, S. 200)

Dieser ähnelt stark dem DGE-Ernährungskreis, welcher den Boden der Dreidimensionalen Ernährungspyramide darstellt. Er gibt ebenso die empfohlenen Mengenverhältnisse der jeweiligen Lebensmittel an. Angeregt durch den Ernährungskreis wurde ein vereinfachter Frühstückskreis entwickelt.

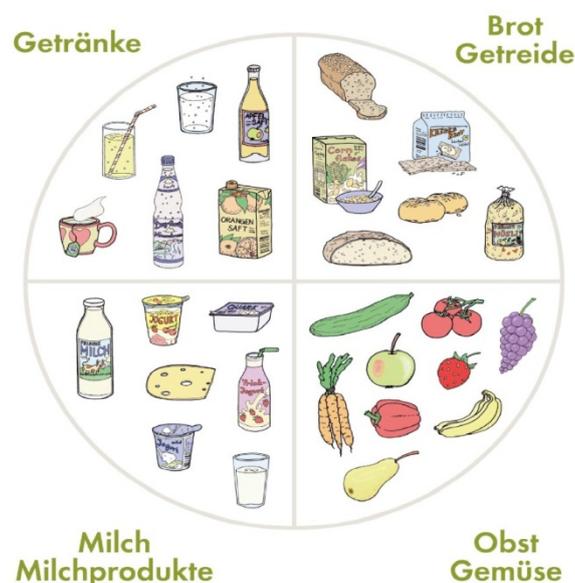


Abb. 7: Der vereinfachte Frühstückskreis (Molderings / Eissing 2006, S. 20)

Dieser besagt, dass sich das ideale Schulfrühstück aus vier Komponenten zusammensetzt, dem Getränk, Brot und Getreide, Milch und Milchprodukten und dem Obst und Gemüse (vgl. Molderings / Eissing 2006, S. 12). Aus diesen vier Gruppen lassen sich vielfältige und gesunde Frühstücksvariationen herstellen. Optimalerweise sollte bei den Getränken auf Wasser, ungesüßte Teesorten und zur Abwechslung Fruchtschorlen zurückgegriffen werden. Milch und Kakao zählt bei dem Frühstückskreis nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten. Joghurt, Trinkjoghurt, Käse oder Quark könnte ebenfalls zum Frühstück gereicht werden, um diese Gruppe abzudecken. Dabei sollten fettarme Milchprodukte präferiert werden. Die nächste Komponente setzt sich aus frischen Obst und Gemüse zusammen. Dabei genügt es eins der beiden Lebensmittel zu verwenden. Hierbei sollte möglichst das saisonale Obst und Gemüse berücksichtigt werden. Die letzte Komponente des Frühstückskreises sind die Getreideprodukte. Dazu zählen neben dem Brot, auch Brötchen, Knäckebrot, Müsli und Corn Flakes. Vorzugsweise sollten Vollkornprodukte verzehrt werden, da diese länger sättigen. Das Frühstück kann durch einige Frühstückssegmente, wie Butter, Margarine, Wurst und Wurstwaren, Eiern und Süßigkeiten, ergänzt werden (vgl. Molderings / Eissing 2006, S. 21). Da diese Segmente eine untergeordnete Rolle spielen und nur in geringem Maße im Frühstück vorkommen sollten, wurden sie nicht in den Frühstückskreis integriert. Der Frühstückskreis reicht daher aus, um ein vollwertiges Frühstück zusammenzustellen. Durch die Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten, sollte man das Frühstück stets variieren und abwechslungsreich sowie kreativ gestalten.

#### **4.3.5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien**

Heutzutage sind immer mehr Menschen bei der Auswahl der Lebensmittel eingeschränkt. Die Zahl der Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien steigt stetig an. Auch wenn die Begriffe Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien häufig im selben Kontext verwendet werden, müssen sie voneinander abgegrenzt werden. Ein Drittel der Bevölkerung vermuten hinter ihren Beschwerden eine Nahrungsmittelallergie, dabei konnte diese nur bei 3 bis 4% sicher nachgewiesen werden (vgl. Körner / Schareina 2010, S. 7). In den meisten Fällen leiden die Menschen demzufolge unter nicht allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Adverse Reactions to Food) sind alle reproduzierbaren, unerwünschten und unerwarteten Reaktionen, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten (Körner / Schareina 2010, S. 1).

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Verwertungsstörungen, die durch einen angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt ausgelöst werden. Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten zählt unter anderem die Laktoseintoleranz, auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt, welche durch einen Mangel des Enzyms Laktase entsteht (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2004, o.S.). Zu den Symptomen nach dem Verzehr von Milchprodukten und anderen Lebensmitteln, in denen Milchzucker enthalten ist, zählen Blähungen, starke

Übelkeit, Erbrechen oder Diarrhöe. Insgesamt sind etwa 75% der Weltbevölkerung laktoseintolerant, dabei betrifft dies vor allem Länder des Südens. In Deutschland sind es lediglich 14 bis 20% der Bevölkerung mit steigender Tendenz. Etwa 10% der Kinder über 6 Jahren klagen bereits über Laktoseintoleranz (vgl. Körner / Schareina 2010, S. 26f.). Aufgrund des hohen Aufkommens vergrößert sich stets das Sortiment an laktosefreien Lebensmitteln. Eine seltene Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Fruktoseintoleranz. Nur circa eins von 26 000 Neugeborenen erkrankt an der Fruktoseintoleranz (vgl. Körner / Schareina 2010, S. 28). Dabei kann der durch Früchte oder Fruchtsäfte aufgenommene Fruchtzucker durch die Leber nicht abgebaut werden. Es kann zu schwerwiegenden Unterzuckerungen, Übelkeit und Krämpfen, Erbrechen, Durchfall und außerdem zu Nieren- und Leberschäden kommen (vgl. Schäffler o.J., o.S.). In den ersten Lebensmonaten kann die Krankheit zum Tode führen. Ältere Kinder haben weniger Probleme mit ihrer Fruktoseintoleranz, da sie oftmals bereits eine Aversion gegen Obst, Fruchtsäfte und entsprechende Süßigkeiten entwickelt haben und diese Lebensmittel instinktiv meiden (vgl. Körner / Schareina 2010, S. 28). Die Zöliakie beziehungsweise die Glutenunverträglichkeit erschwert den Erkrankten die Auswahl an Getreideprodukten. In vielen Getreidesorten befindet sich Gluten, welches die Betroffenen nicht verarbeiten können. Es kommt zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut, welche wiederum bezweckt, dass keine Nährstoffe aufgenommen werden können. Somit zählen zu den Symptomen Mangelerscheinungen an Nährstoffen, Durchfälle, Hauterkrankungen und Gewichtsabnahme. Ebenso ist die Wahrscheinlichkeit an Lymphdrüsenkrebs zu erkranken erhöht. Daher sollte ausschließlich glutenfreie Kost verzehrt werden (vgl. Schäffler o.J., o.S.). Einige Menschen leiden allerdings nicht nur an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, sondern nachgewiesen unter einer Nahrungsmittelallergie. Die Diagnose derartiger Allergien ist nicht einfach. Um festzustellen ob Nahrungsmittelallergien vorliegen, können Haut- und Bluttests herangezogen werden. Sie liefern Hinweise auf verantwortliche Auslöser, sind allerdings nur eingeschränkt aussagefähig und liefern daher keinen ausreichenden Beweis ob es sich bei dem Patienten tatsächlich um eine Nahrungsmittelallergie handelt (vgl. Körner / Schareina 2010, S. 54). Daher schränken sich häufig grundlos viele Menschen in ihrer Ernährung ein, obwohl eine Allergie meist nicht nachgewiesen wurde. Ausgelöst werden die Allergien im Kindesalter häufig durch Kuhmilch, Soja und Hühnereier. Jugendliche und Erwachsene sind eher gegen rohe Gemüse- und Obstsorten sowie Gewürze und Nüsse allergisch. Begünstigt werden können Nahrungsmittelallergien wenn gleichzeitig Pollenallergien vorliegen. Diese Kombination bezeichnet man als Kreuzallergie. Bei einer Allergie handelt es sich um eine immunologische Reaktion, in welcher der Körper vermehrt Antikörper gegen das jeweilige Lebensmittel bildet. Allergische Reaktionen auf Lebensmittel können sich als Rötungen, Quaddeln oder Juckreiz an der Haut bemerkbar machen, aber auch zu Nießattacken, starkem Schnupfen und Husten sowie zu Verschleimung, Atemnot, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit und Erbrechen führen. Im schlimmsten Fall kann es bei einer allergischen Reaktion zu einem lebensbedrohlichen Kreislaufzusammenbruch kommen, dem anaphylaktischen Schock (vgl. Deutscher Allergie-

und Asthmabund e.V. o.J., o.S.). Dies zeigt wie bedrohlich Nahrungsmittelallergien sein können. Daher müssen in der Schule die Lehrkräfte ausreichend informiert sein und über mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien ihrer Schülerinnen und Schüler aufgeklärt sein. Da Kinder gerne Lebensmittel untereinander tauschen oder zu Geburtstagen und sonstigen Festlichkeiten Süßigkeiten oder andere Lebensmittel verteilt werden, können die Kinder selbst wenn sie von einem Arzt oder den Eltern über ihre Erkrankung instruiert wurden, nicht allein für den Verzicht der betroffenen Lebensmittel sorgen. Des Weiteren sind viele allergische Stoffe in Lebensmitteln versteckt, womit man auf Anhieb nicht unbedingt rechnen würde. Daher müssen die Allergene immer auf dem Etikett des Lebensmittels vermerkt sein, auch wenn sie nur in geringem Anteil enthalten sind (vgl. aid infodienst, 2011b, o.S.). Die Lehrerinnen und Lehrer sollten daher stets ein Auge auf die erkrankten Kinder haben und im Notfall in der Lage sein angemessen zu reagieren.

#### 4.4 Quellenverzeichnis

- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Die aid-Ernährungspyramide – Didaktisches Poster, Bonn 2011a.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Stressfrei essen – Allergenkennzeichnung, Bonn 2011b.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): 5 Sterne fürs Frühstück – Bausteine zur Ernährungsbildung in der Grundschule, Bonn 2010.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen, Bonn 2009a.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Mach mit, koch mit, iss mit! Begleitheft zum Poster, Bonn 2009b.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Die aid-Ernährungspyramide - Das Erfolgsmodell für den Alltag, Bonn 2009c.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide – Fachinformation, Bonn 2009d.
- aid infodienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Clevere Durstlöcher – Getränke – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule, Bonn 2009e.
- Alexy, Ute / Kersting, Mathilde: Was Kinder essen – und was sie essen sollten, München 1999.
- Axt-Gadermann, Michael / Axt, Peter: Was Kinder schlau und glücklich macht! München 2010.
- Bernitzke, Fred / Schlegel, Peter: Das Handbuch der Elternarbeit, Troisdorf 2004.
- Blickenstorfer, Radmila: Strategien der Zusammenarbeit. In: Fürstenau, Sara / Gomolla, Mechthild (Hrsg.): Migration und schulischer Wandel: Elternbeteiligung, Wiesbaden 2009.
- Butzmann, Erika: Elternkompetenzen stärken – Bausteine für Elternkurse, München 2011.
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) (Hrsg.): Lebensmittelallergie / Nahrungsmittelallergie, Mönchengladbach o.J. Online unter: <http://www.daab.de/ernaehrung/lebensmittelallergie-nahrungsmittelallergie/> [06.11.2014]
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Die dreidimensionale Lebensmittelpyramide, Bonn 2005. Online unter: [http://www.dge.de/images/presse/Impyramide\\_1024x596.jpg](http://www.dge.de/images/presse/Impyramide_1024x596.jpg) [06.11.2014]
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien, Bonn 2004. Online unter: <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=359> [06.11.2014]
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Ernährungsbildung in der Familie – Informationsbroschüre, Bonn o.J.
- Dusolt, Hans: Elternarbeit – Ein Leitfaden für den Vor- und Grundschulbereich, Weinheim / Basel, 2001.
- Egert, Susanne: Erfolgreich erziehen helfen – Elternarbeit in Jugendhilfe, Kita und Schule, Stuttgart 2011.
- Eissing, Günter: Einfluss der Frühstücksqualität auf die mentale Leistung. In: E&M – Ernährung und Medizin Heft 26, Aachen 2011, S. 22-27.
- Eissing, Günter / Bönnhoff, Nora / Scheer, Carsten: Visualisierung von Verzehrsempfehlungen durch Ernährungskreis und –pyramide. In: Ernährung im Fokus 3, Bonn 2003, S. 199-205.
- Erbersdobler, Helmut F. (Hrsg.): Das kleine Frühstücks-Einmaleins. In: Ernährungs-Umschau 53, Sulzbach 2006, S.99.
- Graf, Christine / Dordel, Sigrid / Reinehr, Thomas (Hrsg.): Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen, Köln 2007.

- Grönemeyer, Dietrich: Wir Besser-Esser – Gesunde Ernährung macht Spaß, Frankfurt am Main 2012.
- HBSC-Team Deutschland (Hrsg.): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen“, Bielefeld 2011. Online unter: [http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2011/11/Faktenblatt\\_Fr%C3%BChst%C3%BCck\\_final.pdf](http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2011/11/Faktenblatt_Fr%C3%BChst%C3%BCck_final.pdf) [06.11.2014]
- Körner, Ute / Schareina, Astrid: Nahrungsmittelallergien und – unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung, Stuttgart 2010.
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (Hrsg.): BeKi Info 4 – Frühstück, Stuttgart 2011.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Neues Schulgesetz NRW – Sonderausgabe zum Amtsblatt des Ministeriums für Schule und Weiterbildung, Frechen 2006. Online unter: [http://ods.dokom.net/ghges/az/402601\\_schulgesetz\\_06.pdf](http://ods.dokom.net/ghges/az/402601_schulgesetz_06.pdf) [06.11.2014]
- Molderings, Mareen: Wie Kinder ihre Eltern erziehen – Kann Schule die Ernährung zu Hause verändern? In: Nicolaus, Jürgen / Ritterbach, Udo / Spörhase, Ulrike / Schleider, Karin (Hrsg.): Leben nach Herzenslust? Lebensstil und Gesundheit aus psychologischer und pädagogischer Sicht, Freiburg im Breisgau 2009, S. 83-103.
- Molderings, Mareen: Evaluation pädagogisch-didaktischer Ansätze im Rahmen der gesundheitsförderlichen Ernährungserziehung der Grundschule, Baltmannsweiler 2007.
- Molderings, Mareen / Eissing, Günter: Schritt für Schritt mach ich mich fit!, Neuried 2006.
- Momm-Zach, Helga: Adipositas – Der Leidensweg der dicken Kinder – Hintergründe für Kindergarten und Schule, Duisburg 2007.
- Nestlé Deutschland AG / Deutscher Fachverlag GmbH (Hrsg.): So is(s)t Deutschland – Ein Spiegel der Gesellschaft, Nestlé Studie, Frankfurt am Main 2009.
- Petersen, Christiane: Gesunde Kinder – Ein Motivationsbuch, Kreuzlingen / München 2007.
- Robbe, Imke: Interkulturelle Elternarbeit in der Grundschule, Oldenburg 2009.
- Robben, Susanne: Elterneinbeziehung als Element der Schulentwicklung – Ein Ansatz zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens und der Lesekompetenz, Hamburg 2011.
- Sacher, Werner: Elternarbeit – Gestaltungsmöglichkeiten und Grundlagen für alle Schularten, Bad Heilbrunn 2008.
- Sacher, Werner: Erfolgreiche und misslingende Elternarbeit – Ursachen und Handlungsmöglichkeiten, Nürnberg 2004.
- Schäffler, Arne: Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien, Augsburg o.J. Online unter: [http://www.gesundheit-heute.de/index.php?title=Nahrungsmittelunvertr%C3%A4glichkeiten\\_und\\_-allergien](http://www.gesundheit-heute.de/index.php?title=Nahrungsmittelunvertr%C3%A4glichkeiten_und_-allergien) [06.11.2014]
- Schopp, Johannes: Eltern stärken – Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung – Ein Leitfaden für die Praxis, Leverkusen 2010.
- Schröder, Angela / Krüger, Detlef / Westenhöfer, Joachim: Primärprävention und Gesundheitsförderung in der Grundschule, Hamburg 2009.
- Simchen, Helga: Essstörungen und Persönlichkeit – Magersucht, Bulimie und Übergewicht – Warum Essen und Hungern zur Sucht werden, Stuttgart 2010.
- Stehle, Peter / Oberritter, Helmut / Büning-Fesel, Margret / Hesecker, Helmut: Grafische Umsetzung von Ernährungsrichtlinien – traditionelle und neue Ansätze. In: Ernährungs-Umschau 52 Heft 4, Frankfurt am Main 2005, S. 128-135.
- Westphal, Manuela: Interkulturelle Kompetenzen als Konzept der Zusammenarbeit mit Eltern. In: Fürstenau, Sara / Gomolla, Mechthild (Hrsg.): Migration und schulischer Wandel: Elternbeteiligung, Wiesbaden 2009.
- Zeitungsgruppe Straubinger Tagblatt / Landshuter Zeitung (Hrsg.): Clever is(s)t, wer Schulmilch trinkt, Straubing 18.06.2011, S. 27.