

Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen

Beitrag von „Herr Rau“ vom 7. Juli 2019 10:48

Zitat von MarlenH

Seit man Menschen erzählt, was gesund ist und was nicht, gibt es mehr Essstörungen. Keinem anderen Lebewesen muss man erklären, was es zu essen hat —> also Menschen fühlen sich dumm, werden unsicher was das Hören auf ihre eigenen Körpersignale angeht.

Kein Mensch braucht das gleiche, jeder isst anders und jeder Körper benötigt was anderes auch immer wieder zu unterschiedlichen Zeiten etwas anderes. Man nennt das intuitives Essen. —> wurde den Menschen systematisch abtrainiert durch Werbung und Kampagnen —> der Körper reagiert wie der Körper reagieren muss, er legt sich Polster für schlechte Zeiten an, wenn wieder nicht das gegessen wird, was er braucht, sondern das was er (laut Studien oder so) bekommt.

Beim ersten Satz gebe ich dir völlig recht.

Beim Rest bin ich skeptisch, erst recht, nachdem ich das Schlagwort "intuitives Essen" gegoogelt habe. Ich bin aber grundsätzlich skeptisch bei allem, was uns irgendwie zurück zu mehr Natürlichkeit bringen soll: Wir leben seit zehntausend Jahren nicht mehr in einer natürlichen Welt, sondern einer Kulturwelt, und aus der kommen wir nicht heraus, und für die ist unsere Intuition nicht gemacht. Meine Körpersignale sagen: Mehr Zucker! Ich fürchte, solange das Angebot nicht auf das begrenzt ist, was natürlicherweise da ist, muss man sich an Regeln halten. Die sollten allerdings tatsächlich entspannt sein. "Eat food, not too much, mostly plants" reicht mir.