

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

Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 16:16

## Zitat von Kathie

Naja. Also so ganz im Dunklen tappen wir nicht. In höheren Klassen mag es natürlich schwieriger werden, aber beginnen wir einfach mal gedanklich bei den Grundschulern, und dann in etwa so:

Vitamine halten uns gesund  
Zucker schadet den Zähnen  
jeden Tag Schokoriegel und nichts anderes als Pausenbrot ist ungesund  
Sport und Bewegung halten uns fit

Nicht so schwierig.

Das Schwierigere sind die Eltern, die den Kindern halt teilweise dann doch nur Schokoriegel und so Zeugs mitgeben. Da bin ich froh über unser Schulobst Programm, bei dem die Kinder pro Woche ein Obst umsonst bekommen und teilweise sind da auch Sorten dabei, die sie vorher noch nicht kannten (Feigen, Plattpflirsiche). So etwas dann zusammen zu essen und zu entdecken, dass es gut schmeckt, ist auch ein Beitrag zum Themenbereich gesunde Ernährung.

Hallo Kathie,

aber aus solchen Banalitäten lässt sich doch kein Schulunterricht ableiten!

Schaut man genauer hin, ist eben das mit dem Obst fraglich. Manche Kinder vertragen das gar nicht so gut und ob Obst nun automatisch gesund ist - man weiß es schlicht und ergreifend nicht.

Ich kenne das von mir so: Zu viele Süßigkeiten geht nicht - es wird mir schlecht. Zu viel Obst geht nicht - es widert mich an. Ab und zu hab ich richtig Lust darauf, dann kaufe ich es mir selbst und esse es mit Genuss. Aber das ist selten. Ich esse wenig Fleisch, meist habe ich darauf keine Lust. Ab und zu hol ich mir aber doch Hackfleisch/Putenschnitzel, weil die Lust/Appetit vorhanden ist. Manchmal esse ich über eine Phase hinweg plötzlich viel Fisch, dann hab ich monatelang wieder gar keine Lust darauf usf.

Es scheint fast so, als ob hier ein unbewusstes Programm abläuft. Ganz ohne Ernährungsplan etc.

Wichtig ist - haben wir hier ja schon mehrfach festgestellt, dass die Kinder überhaupt genügend Auswahl haben und sich daraus das nehmen können, worauf sie Appetit haben. Aber ob das nun das Würstchen, Weißbrot, Schokopudding oder der Haferschleim ist - lassen wir ihnen doch einfach die Wahl!

der Buntflieger