

Gabrielle Emery, dipl. Ernährungsberaterin FH

Anne-Claude Luisier, dipl. Lebensmittelingenieurin ETHZ

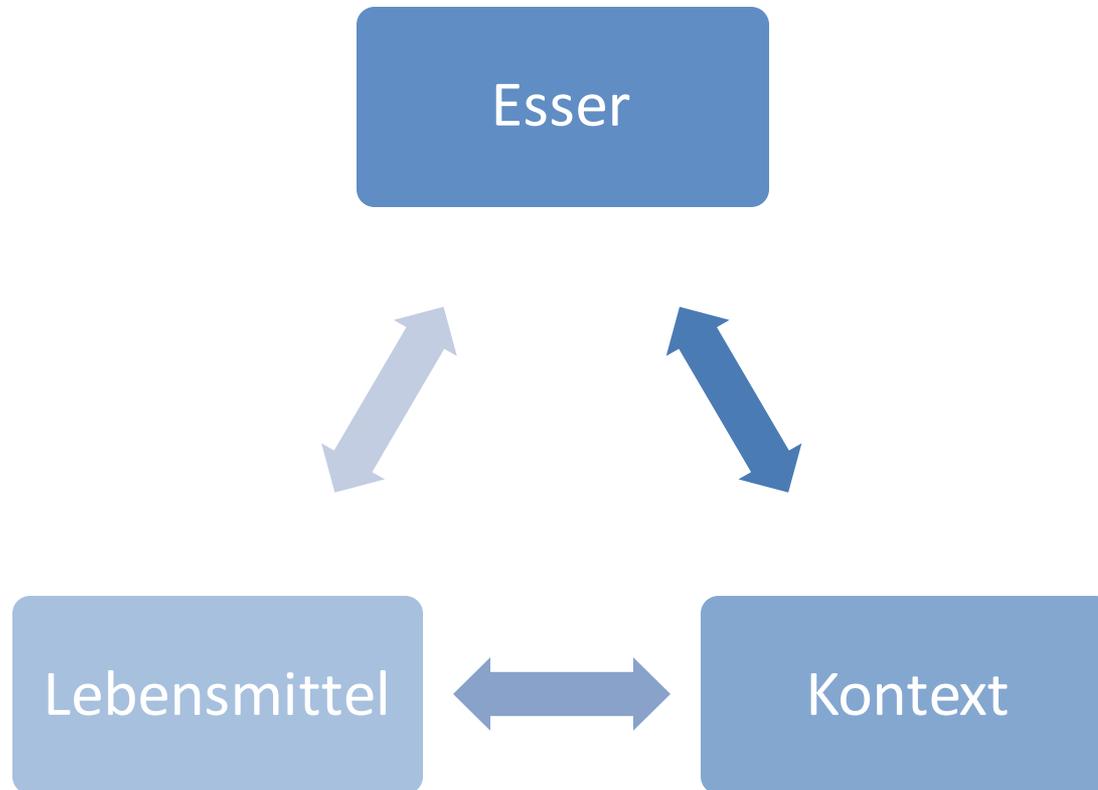
Céline Burtin, dipl. Ernährungsberaterin FH

Serena Gubler, dipl. Ernährungsberaterin FH

Mit Jugendlichen über Ernährung sprechen

Essen

Die Funktion der Ernährung ist im Lauf der Zeit immer komplexer geworden.



Der Akt des Essens und das Gedächtnis



Sinne



Mehrdimensionale Gedächtnisspuren

Sensomotorische Komponenten (intern und extern),
Affekt (Valenz und Intensität), Kontext



Versace (2002)

Konfrontation der jetzt erfassten Informationen mit den multisensoriellen Gedächtnisspuren (Aktivierung/Integration) – Beurteilung der Vertrautheit – vom Besonderen zum Allgemeinen in allen Dimensionen

Bereitschaft zur Aufnahme oder Verweigerung

Ernährungsverhalten

- Gesamtheit der Verhaltensweisen einer Person in Verbindung mit ihrer Nahrungsaufnahme
- Es umfasst drei Phasen¹:
 - Eine präprandiale Phase, die durch Hungergefühl gekennzeichnet ist
 - Eine prandiale Phase, die der eigentlichen Nahrungsaufnahme und dem Prozess der allmählichen Sättigung entspricht
 - Eine postprandiale Phase, gekennzeichnet durch den Zustand der Sättigkeit, der unterschiedlich lang anhält
- Das Ernährungsverhalten wird von verschiedenen Faktoren reguliert und bestimmt:
 - Dauerhafte Einflussfaktoren
 - Spontane Einflussfaktoren
- Entzieht sich grösstenteils der bewussten Kontrolle

¹ Etiévant, P., Bellisle, F., Dallongeville, J., Etilé, F., Guichard, E., Padilla, M., et al. (2010). Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants? Quelles actions pour quels effets? Expertise scientifique collective. INRA

Durch Selbstanalyse besser helfen

- Welche Einstellung zur Ernährung habe ich?
 - Welche Befürchtungen hege ich?
 - Was glaube ich?
-
- Welche Einstellung zur Essenszubereitung habe ich?

Eigene Einstellungen unter die Lupe nehmen - richtig/falsch?

- ? Man soll den Kindern sagen, dass Gemüse gut für ihre Gesundheit ist.
- ? Es gibt gesunde Nahrungsmittel und es gibt ungesunde Nahrungsmittel, die man verbieten sollte.
- ? „Gemüse essen ist nicht schwer. Man muss es nur wollen.“
- ? Der Hamburger ist Teil einer ausgewogenen Ernährung.
- ? Spinat ist eisenreich.

Sich selbst in Bezug auf das eigene Essverhalten besser kennenlernen

Beispiele für Fragen

- Was ist der Unterschied zwischen Hunger und Lust?
- Wie bemerken wir, dass wir gesättigt sind?

Vier Ansatzpunkte zur Unterstützung der Jugendlichen

1. Vom richtigen Gebrauch der Sinne
2. «Nachdenken, was essen bedeutet»
3. Essen zubereiten – «seinem Geschmack anpassen»
4. Gemeinsam essen – «teilen»

Vom richtigen Gebrauch der Sinne

- Wahrnehmung der Reize

- Selbstkenntnis

- Anerkennung des Unterschieds

Es gibt grosse genetische Unterschiede zwischen den Menschen, die nicht ausgeglichen werden können. «Es ist unmöglich, unter den Milliarden Erdbewohnern zwei Menschen mit identischem Geruchssinn zu finden.»

Patrick MacLeod

- Entschlüsselung der Wahrnehmungen

- Erkennen und Benennen kann man lernen

- Gedächtnisinhalte

- Übung verbessert die Erkennungsfähigkeit

- Vorlieben entstehen im Lauf des Kennenlernens

Nachdenken, was essen bedeutet



Aufgabe

- Erwachsene essen oft anders als Jugendliche. Was meint ihr, warum das so ist? Drückt es mit einem Foto aus.

Essen zubereiten – sich Bezugspunkte schaffen

- Sich selbst sein
 - Sich kennen
 - Individualisieren – seinem Geschmack anpassen
- Anderen gegenüber sein
 - Übermitteln
 - Miteinander sprechen
- In der Welt sein
 - Entdecken
 - Schaffen



Essen zubereiten – in der Praxis

- Seine Vorlieben durch Benennung seiner Wahrnehmungen verstehen
 - Sensorische Eigenschaften
 - Hunger – Appetit – Sättigung
 - Bewusstmachen der ökonomischen, sozialen, politischen, kulturellen, psychologischen, persönlichen und Umweltfaktoren
- Erkenntnis, dass «gesunde Ernährung» auch gut schmecken kann und umgekehrt
- Kulinarische Praktiken erlernen und teilen
- Kreativität entfalten
- Die Aufmerksamkeit auf eine gesunde Ernährung lenken, ohne belehrend zu wirken (z. B. Instrument «ausgewogene Mahlzeit»)