

Jugendliche Gastronomie

Heute Abend backe ich einen feinen Kuchen für meine Familie.

Ein Barbecue unter Männern macht mega Spass.



«Gebt mir Raum, um meine eigenen Ernährungsentscheidungen zu treffen und sie mit euch zu teilen.»

«Etwas weniger Druck und etwas mehr Vertrauen zu den Jugendlichen!» Das fordern die Autoren von AlimAdos, einer dreijährigen französischen Studie zur Ernährung von Jugendlichen.

Jugendliche Gastronomie

Gut zu wissen

In Sachen Ernährung sind Jugendliche vor allem auf den Preis, die Geselligkeit und die Gesundheit bedacht – weit entfernt vom «Fritten und Cola»-Klischee. Für sie sind Lebensmittel, die gut schmecken, schlecht für die Gesundheit und umgekehrt. Diese grob vereinfachende Sicht auf die Ernährung stellt sie vor ein Dilemma: schlecht essen und Schuldgefühle haben oder gut essen und frustriert sein.

Deshalb ist es wichtig, jeglichen beängstigenden Druck zu vermeiden, die vereinfachende Verbindung von Ernährung und Körpergewicht fallenzulassen und der Freude am Essen wieder ihren verdienten Platz einzuräumen.

Jugendliche brauchen «Übergangsnahrungsmittel», die spezifisch für ihre Generation sind und sie vom Kindes- zum Erwachsenenalter begleiten, aber auch mit der Kindheit verknüpfte Nahrungsmittel, die ihnen Sicherheit geben. Zwischen familiären Gewohnheiten und Entdeckung der Welt, zwischen Befolgung und Übertretung von gelernten Normen räumen Jugendliche dem Vergnügen einen hohen Stellenwert ein, wenn man sie lässt.

Praktische Ratschläge

Stellen Sie den Jugendlichen an den Herd. Geben Sie ihm Ihre Familienrezepte weiter. Selber kochen ist die wichtigste Voraussetzung für eine gute Ernährung.

Erfinden Sie Ihre Rezepte neu, indem sie seine Vorlieben mit den Ihren kombinieren, zum Beispiel mit Wraps und hausgemachten Hamburgern.

Essen Sie gemeinsam (in der Familie, mit Gleichaltrigen), sprechen Sie über Vorlieben und Abneigungen; das macht Appetit und ist für Jugendliche von grosser Bedeutung.

Geben Sie ihm die Gelegenheit, allein mit Gleichaltrigen zu essen, ohne wertende Bemerkungen.

Schaffen Sie bei Mahlzeiten in familiärer Runde eine angenehme Atmosphäre. Verbannen sie konflikträchtige Gesprächsthemen und Bildschirme vom Tisch.

