

„Bewegtes Frühstück“ und „Intervallessen“ – Essalltag und -rhythmen in deutschen Schulen

Interview mit Dorle Grünewald-Funk



Das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen wird intensiv beforscht und stellt ernährungswissenschaftliche Vorstellungen von gesundheitsförderlicher Ernährung immer wieder vor Herausforderungen. Häufig werden insbesondere die Frühstücksgewohnheiten sowie das Essen in der Schule kritisiert. Die in unserem Special vorgestellten neuen Daten der DONALD Studie zum Einfluss des individuellen Chronotyps auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen (S. M504) fügt dieser Diskussion einen neuen Aspekt hinzu: den „sozialen Jetlag“ insbesondere von Jugendlichen, die sich physiologisch während der Adoleszenz zu „Abendtypen“ entwickeln. Entgegen ihrem Chronotyp sollen sie früh morgens sowohl ess- als auch leistungsbereit sein.

Dr. Dorle Grünewald-Funk organisiert in ihrer selbstständigen Tätigkeit mit Sitz in Berlin seit vielen Jahren Gesundheitsförderungsprojekte für Bildungssettings wie Kitas, Horte und Schulen. Dabei coacht sie u. a. Erzieher und Lehrer zur Verbesserung der Akzeptanz der dort angebotenen Mahlzeiten.

Frau Grünewald-Funk, die neuen Daten aus der DONALD Studie legen nahe, dass Jugendliche auch deswegen seltener frühstücken, weil sie physiologisch zu den Abendtypen gehören. Stimmen Sie mit dieser Vermutung überein oder sehen Sie eher andere Gründe, die dazu führen, dass Jugendliche ihr Frühstück ausfallen lassen?

Das ist eine sehr interessante Erkenntnis aus der DONALD Studie. Es wird sich zeigen, ob sie durch weitere Studien bestätigt werden kann. Sie fügt sich jedoch gut in das Bild, das ich als Mutter von zwei inzwischen erwachsenen Kindern habe: In der Pubertät nimmt einerseits die Müdigkeit zu – das morgendliche Aufstehen fällt häufig sehr schwer. Andererseits sind Jugendliche abends sehr gerne unter-

Kann er oder sie morgens noch nicht viel essen, genügt ein nahrhaftes Getränk wie Milch oder Orangensaft oder/und ein Jogurt. Dann sollte aber die zweite Mahlzeit – also die Brotbox für die Schule – üppiger ausfallen, ausgewogen und abwechslungsreich sein.

Wie sollte das Schulsystem auf die „Frühstücksfaulheit“ von Jugendlichen reagieren? Wäre eine Frühstückspause für alle SchülerInnen eine Möglichkeit und realistisch?

Es wäre generell gut, wenn das deutsche Schulsystem einen größeren Fokus auf die Gesundheitsthemen Trinken, Essen, Bewegen und Entspannen während der Schulzeit legen würde. Wir sind in Deutschland auf dem

„Die Zeit für ein Frühstück wird gerne eingespart.“

wegs – zum Sport, zum Ausgehen mit Freunden – und da kann es auch in der Schulzeit recht spät werden. Das erschwert den morgendlichen Start zusätzlich.

Es gibt aber noch weitere Gründe für ein Auslassen des Frühstücks: Um am Outfit zu „arbeiten“ verlängert sich die Zeit im Bad vor dem Spiegel und die Zeit für ein Frühstück wird gerne eingespart. Aus Studien zum Thema Frühstück wissen wir außerdem, dass das sogenannte „Breakfast-Skipping“ – das Auslassen der Frühstücksmahlzeit – von figurbewussten Jugendlichen und Erwachsenen bewusst zur Gewichtskontrolle eingesetzt wird. Und schließlich gibt es kulturelle Gründe: In etlichen Ländern, z. B. in den Mittelmeerländern, sind

Weg in ein Ganztagschulsystem, aber die Pausenregelungen stimmen damit häufig noch nicht überein.

Ideal wäre eine längere Vormittagspause, die Zeit lässt für ein gemeinsames Frühstück in ruhiger Atmosphäre UND für Bewegung/Entspannung. Die erste große Pause – oft auch „Frühstückspause“ genannt – dauert derzeit meist 15–20 Minuten. Das reicht entweder zum Essen (wenn es ein größeres Frühstück sein soll) oder zum Bewegen oder nur zum „bewegten Essen“ – also dem Happen zwischendurch, während man Wege zurücklegt oder seinem Bewegungsdrang nachkommt. Also bei weitem nicht genug für ein größeres zweites Frühstück UND Bewegung oder Entspannung.

„Ich stehe zur Empfehlung, dass ein Frühstück der beste Start in den Tag ist.“

abends große Familienmahlzeiten mit warmen Gerichten üblich. In diesen Ländern fällt dann kulturell bedingt die Frühstücksmahlzeit kleiner aus oder entfällt komplett. Viele Schüler mit Migrationshintergrund behalten diese Esskultur auch in Deutschland bei.

Wenn nun manche Jugendliche, aus welchem Grund auch immer, Probleme mit dem ersten Frühstück haben – sollten ernährungswissenschaftliche Empfehlungen dies stärker berücksichtigen und nach neuen Ideen suchen, statt nur darauf zu dringen, dass alle gleichermaßen frühstücken sollten?

Ich stehe zur Empfehlung, dass ein Frühstück der beste Start in den Tag ist. Schließlich bedeutet die Nacht die längste Zeit der Nahrungskarenz. Der Körper benötigt deshalb am Morgen Flüssigkeit und Nährstoffe z. B. für eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule.

Wie groß jedoch diese erste Mahlzeit ausfällt, würde ich den Jugendlichen und ihrem Hungergefühl überlassen.

Die Zeit ist das eine, das Vorbild aber die zweite wichtige Komponente zum Gelingen. Lehrer, die Schüler zum zweiten Frühstück anleiten, wären zudem wichtig. Sie könnten ein gemeinsames Frühstück als Kult auch für die Jugendlichen zelebrieren und es auf diesem Weg interessant machen.

Sie erwähnten, dass die Esspausen in Ganztagschulen einen noch zu geringen Stellenwert einnehmen: Gibt es auch beim Mittagessen solche Probleme, die gegen die Taktung des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus stehen?

Derzeit gibt es in den Bundesländern sehr unterschiedliche Systeme und Lösungen der Ganztagschule. Hinzu kommt, dass Pausenregelungen i. d. R. von den Schulen und ihren Gremien selbst gestaltet werden können. Es gibt Schulen, denen eine gesundheitsförderliche Mittagessensregelung gelingt. Andere haben erhebliche Schwierigkeiten damit.

Einen großen Einfluss auf das Gelingen hat die Größe der Mensa. Hat sie genügend Plätze für alle Schüler, dann können die Schüler parallel essen und es bleibt noch Pausenzeit für Bewegung, Entspannung und Verarbeiten

Welche Anregungen hätten Sie selbst für einen dem biologischen Rhythmus von Kindern und Jugendlichen besser angepassten Schultagesablauf inklusive attraktiver Mittagsverpflegung?

„Die Mensasituation und die Pausenzeitgestaltung sind ganz sicher Gründe für ein Aussteigen der Jugendlichen aus der Mittagsverpflegung. Sie ‚stimmen dann mit den Füßen ab‘.“

der Ereignisse des Vormittags übrig. In vielen Schulen müssen die Schüler jedoch in Intervallen nacheinander essen, weil die Mensen zu klein sind. Da sind Essenszeiten ab 14 Uhr für ältere Schüler keine Seltenheit.

Könnten solche ungünstigen zeitlichen Bedingungen auch ein Grund dafür sein, dass immer noch viele SchülerInnen das Mittagsangebot in Schulen nicht wahrnehmen, sondern sich anderweitig verpflegen?

Die Mensasituation und die Pausenzeitgestaltung sind ganz sicher Gründe für ein Aussteigen der Jugendlichen aus der Mittagsverpflegung. Würden Sie Ihr Mittagessen gerne erst um 14 Uhr oder 14.30 Uhr beginnen – fast 5 Stunden nach dem zweiten Frühstück? Diese Anfangszeiten sind vielfach Fakt für die Schüler der höheren Klassenstufen, wenn eine Mensa zu klein ist. Auch eine übervolle Mensa mit fehlenden ruhigen Plätzen für die austauschfreudigen Jugendlichen kann ein Grund sein. Sie „stimmen dann mit den Füßen ab“.

Die Attraktivität des Speiseplans, der Geschmack und die Optik des Essens sind weitere Gründe. Viele Jugendliche haben bereits ein Qualitätsbewusstsein für das Essen entwickelt und lehnen deshalb optisch unattraktive Speisen oder zu lange warmgehaltene Mahlzeiten ab.

In deutschen Schulen werden die Mahlzeiten und natürlich die dazu gehörenden Pausenzeiten zu selten als Teil der Schulkultur angesehen. Wir benötigen bessere Pausenregelungen, passende Mensagrößen und eine qualitativ hochwertige Verpflegung für Schüler. Es lohnt sich, am Beispiel Finnland zu lernen: Dort gibt es z.B. eine ca. einstündige Mittagspause für alle, die Lehrer essen mit den Schülern in der Mensa. Alle verstehen dies als normal und genießen den Austausch untereinander, der bei den Mahlzeiten möglich ist. Hier leben die Lehrer ihre Verantwortung für die Schüler sehr bewusst. Sie sorgen dafür, dass trinken, essen, bewegen und entspannen im Schulalltag möglich sind.

Mit dem von Ihnen initiierten und von IN FORM ausgezeichneten Projekt „Initiative ü6 – gesund – essen – lernen“¹ zur Verbesserung der Verpflegungssituation an Berliner Schulorten arbeiten Sie ja bereits daran, auch in Deutschland die Essenssituation der SchülerInnen zu verbessern. Wir wünschen Ihnen dafür viel Erfolg und bedanken uns für das interessante Gespräch!

*Das Interview führte
Dr. Sabine Schmidt*

¹ www.initiative-ue6.de