

Dokumentation & Ergebnisbericht

Workshop: Verarbeitung, Sättigung und Gewohnheiten

Kinder im Alltag begleiten und stärken – Wissenschaftliche Grundlagen und pädagogische Praxis

Datum: 10.10.2026 | **Leitung:** Johannes Blome | **Teilnehmende:** Pädagogische Fachkräfte & Schülervertretungen

1. Ausgangslage und Zielsetzung

Kinder und Jugendliche wachsen in einem Ernährungsumfeld auf, in dem industriell stark verarbeitete Lebensmittel (Ultra-Processed Foods, UPF) überall verfügbar und intensiv über zielgruppenorientiertes Marketing beworben werden. Ziel des Workshops war es, das Ernährungsverhalten losgelöst von reinem Kalorienzählen zu betrachten. Der Schwerpunkt lag auf der Vermittlung wissenschaftlicher Zusammenhänge zwischen Verarbeitungsgrad, physikalischer Lebensmittelmatrix, Kautextur und der körpereigenen Sättigungsregulation. Darauf aufbauend wurden alltagstaugliche Handlungsansätze für die pädagogische Praxis, das institutionelle Schulumfeld sowie familiäre Kontexte erarbeitet.

2. Zentrale fachliche Erkenntnisse

- **Kalorienangaben und Sättigungswirkung:** Kalorien beziffern lediglich den Energiegehalt, erklären jedoch nicht die hormonelle und mechanische Sättigung. Weiche, industriell hochverarbeitete Nahrungsmittel lassen sich binnen weniger Minuten verzehren und wirken möglicherweise weniger sättigend. Entscheidend für das Sättigungsempfinden sind Zusammensetzung, Verzehrrtempo und Textur.
- **Einfluss des Verarbeitungsgrads (Hall et al., 2019):** In einer kontrollierten stationären Crossover-Studie mit 20 erwachsenen Personen nahmen die Teilnehmenden bei hochverarbeiteter Kost im Schnitt ca. 500 kcal täglich mehr auf als bei gering verarbeiteter Kost – hinsichtlich Kalorien, Makronährstoffen, Zucker, Natrium und Ballaststoffen angeglichenem Angebot. Die Teilnehmenden wiesen unter hochverarbeiteter Kost ein höheres Verzehrrtempo auf. Die Ergebnisse weisen auf einen möglichen Einfluss des Verarbeitungsgrads auf die Energieaufnahme hin, sind aber nicht eins zu eins auf Kinder übertragbar.
- **Lebensmittelmatrix und Kautextur:** Stark vermahlene und weiche Lebensmittel erfordern minimale Kauarbeit und begünstigen ein schnelles Herunterschlucken, wodurch körpereigene Sättigungssignale verzögert wahrgenommen werden können. Eine intakte Matrix mit festerer Textur (z. B. Vollkornschrot, Saaten oder Rohkost) fördert das Kauen und verlangsamt die Nahrungsaufnahme. Fein vermahlene Vollkornmehl bleibt dennoch

ein wertvoller Nährstoff- und Ballaststofflieferant.

- **Orientierungsrahmen NOVA-System:** Das an der Universität São Paulo entwickelte Klassifikationsmodell teilt Lebensmittel nach Art und Zweck ihrer industriellen Verarbeitung in vier Stufen ein. Es dient im pädagogischen Kontext als didaktisches Werkzeug zur Unterscheidung von Grundnahrungsmitteln und Fertigprodukten, nicht als dogmatisches Verbotssystem.
- **Aussagekraft digitaler Scan-Apps:** Barcode-Apps unterstützen bei der schnellen Orientierung zu Nährwerttabellen und Zusatzstoffen. Physische Aspekte wie Kauaufwand, Lebensmittelmatrix, Esstempo sowie die konkrete Essatmosphäre werden von Algorithmen jedoch nicht erfasst.
- **Fruchtpürees im Quetschbeutel:** Püriertes Obst im Portionsbeutel ist praktisch für unterwegs, ersetzt frisches Obst jedoch nicht vollwertig: Durch das Saugen entfällt der Kauimpuls, und das anhaltende Saugen am Mundstück kann durch Säure- und Zuckerkontakt die Zahngesundheit belasten.

3. Übertragung in die Praxis & Handlungsansätze

In der partizipativen Arbeitsphase erarbeiteten pädagogische Fachkräfte und Schülervertretungen praxistaugliche Maßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention unter Berücksichtigung von Machbarkeit, Zeitressourcen, Budget und Mitbestimmung. Daraus leiten sich vier zentrale Handlungsfelder ab:

- **Umfeld und Verpflegungsangebote gestalten (Verhältnisprävention):** Gesunde Optionen zur einfachsten Wahl machen (Nudging): Sicherstellung eines dauerhaften, kostenfreien Zugangs zu Trinkwasser im Schulgebäude. Schulkioske und Mensen so strukturieren, dass vollwertige, ballaststoffreiche Optionen (z. B. belegte Vollkornbrötchen, Obst) gut sichtbar auf Augenhöhe platziert werden.
- **Esskompetenz und Bildungssystem stärken:** Kritisches Konsumbewusstsein fest in Lehrplänen, Projekttagen und Ganztagsangeboten verankern: Zutatenlisten gemeinsam lesen, Nährwert-Apps differenziert einordnen und Werbeversprechen hinterfragen. Gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen wie gesetzliche Werbeschränken für unausgewogene Kinderlebensmittel wurden als mögliche Maßnahme diskutiert.
- **Kulturelle Vielfalt in der Essensplanung berücksichtigen:** Unterschiedliche familiäre, traditionelle und soziokulturelle Essgewohnheiten wertschätzend in Verpflegungskonzepte und Kochprojekte einbinden. Statt einseitiger oder eurozentrischer Ernährungsnormen gilt es, kulturell geprägte Lebensmitteltraditionen anzuerkennen und gemeinsam alltagstaugliche, ausgewogene Alternativen zu entwickeln.
- **Entspannte Esskultur & Rollenteilung (nach Ellyn Satter):** Etablierung des anerkannten Modells der *Division of Responsibility*: Erwachsene bestimmen verlässlich das Angebot (WAS, WANN und WO gegessen wird), während Kinder eigenverantwortlich über das OB und WIE VIEL entscheiden. Hunger- und Sättigungssignale ernst nehmen, keinen Zwang zum Aufessen ausüben und Essen niemals als Belohnung, Bestrafung oder Trost einsetzen.

4. Fazit & Empfehlungen

Erfolgreiche Gesundheitsförderung bei Kindern gelingt über Orientierung statt Verbote. Verhaltensbezogene Bildung, ein gesundheitsförderliches Schulumfeld sowie unterstützende politische Rahmenbedingungen müssen ineinandergreifen, um Kindern ein stabiles Fundament für ihr Essverhalten zu bieten.

Wissenschaftliche Literaturhinweise

- Hall, K. D. et al. (2019): Ultra-Processed Diets Cause Excess Energy Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. In: *Cell Metabolism*, 30(1), S. 67–77.
- Monteiro, C. A. et al. (2019): Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. In: *Public Health Nutrition*, 22(5), S. 936–941.
- Satter, E. (2000): *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing (Division of Responsibility in Feeding).
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) & Verbraucherzentrale: Fachinformationen zu Quetschbeuteln.

© 2026 Johannes Blome · Zusammenfassung des Workshops vom 10.10.2026.
Veröffentlichung auf der Website der Stadt Minden mit Namensnennung gestattet. Weitere Verwendung nur nach Absprache.