

Regine Bigga

## Essen und Ernährung im Sachunterricht

Ernährungsbildung ist derzeit nur unzureichend in der Primarstufe verankert, sie sollte es jedoch sein, damit Kinder Kompetenzen für die Alltagsbewältigung im Handlungsfeld Ernährung und somit zur Teilhabe an der Gesellschaft anbahnen können. Essen und Ernährung bieten sich als perspektivenvernetzender Themenbereich für den Sachunterricht an.

**Schlüsselwörter:** Ernährungsbildung, Sachunterricht, Curriculumentwicklung, Esskultur

### Eating and nutrition in General Studies in Primary Education

Nutrition education is currently insufficiently anchored at the primary level—but it should be so that children can develop competencies for coping with everyday life in the field of nutrition and thus for participating in society. Food and nutrition offer themselves as a perspective-networking topic area for the subject lessons.

**Keywords:** nutrition education, General Studies in Primary Education, curriculum development, culinary culture

---

## 1 Einleitung

Essen ist ein soziales Totalphänomen.  
Barlösius, 2011, S. 21

Essen und Trinken sind lebensnotwendige alltägliche Handlungen und werden zumeist unhinterfragt und routiniert vollzogen. Essen wird von Eva Barlösius in Anlehnung an Marcel Mauss als „soziales Totalphänomen“ (Mauss nach Barlösius, 2011, S. 21) beschrieben, weil sich in Wechselwirkung alle sozialen, rechtlichen, ökonomischen und moralischen Determinanten darauf auswirken, was in welcher Art und Weise von wem, mit wem gegessen und getrunken wird oder nicht. Basierend auf der physischen Notwendigkeit müssen Menschen zum Überleben essen. Essen ist Ausdruck von Lebensstilentscheidungen, des sozialen Milieus, der finanziellen, sozialen, zeitlichen und gesundheitlichen Ressourcen, die den Akteurinnen und Akteuren im Haushalt zur Verfügung stehen, der Verfasstheit von Alltag und Festtag, der kulturellen, religiösen und geographischen Verortung des Haushalts, der Lebensmittelverfügbarkeit und der Art und Weise der Lebensmittelproduktion. Welche Speisen in einem Haushalt zubereitet werden oder erworben werden, hängt von Kenntnissen hinsichtlich Kultur und Technik der Nahrungszubereitung, den

Bedürfnissen und dem Geschmack ab, der damit befriedigt werden soll oder ggf. auch nicht (Barlösius, 2011; Heindl et al., 2011; Schlegel-Matthies et al., 2022). So verändert sich derzeit der Ernährungsalltag in vielen Haushalten, weil die Lebensmittelpreise – mitbedingt durch den Krieg in der Ukraine – stetig steigen. Die Auswirkungen sind je nach finanziellen Ressourcen unterschiedlich. So verändert sich in manchen Haushalten gar nichts, während andere Haushalte ab Mitte des Monats nicht mehr wissen, wie der Essalltag gestaltet werden kann, weil die finanziellen Ressourcen kaum mehr vorhanden sind, um ausreichend Lebensmittel zu erwerben (Schoneville, 2022). Menschen haben also sehr heterogene biografische Erfahrungen im Handlungsfeld Ernährung. Die Akteurinnen und Akteure im Haushalt entwickeln hierzu entsprechende Einstellungen, Bewertungen oder subjektive Überzeugungen und Präkonzepte, die zum Teil stark von normativen Leitbildern geprägt sein können, insbesondere hinsichtlich der Lebensmittelauswahl (bspw. Fleisch oder Tofu), dem Wohlbefinden (bspw. Döner, wenn ich gefrustet bin oder mich mit der Peergroup treffe) oder bezogen auf Gesundheit sowie auf eine nachhaltige Entwicklung (Hirschfelder et al., 2015). Konsum und Produktion von Nahrungsmitteln verbrauchen viele Ressourcen und verursachen zum Teil globale Umwelt- aber auch soziale Probleme (WBAE, 2020). Die Akteurinnen und Akteure im Haushalt sind deshalb zunehmend gefordert, sich hier zu positionieren und Entscheidungen zu treffen. Die Suche nach und der Umgang mit Informationen zu Fragen zum Thema Essen gewinnen nicht zuletzt deshalb an Bedeutung. So werden, z. B. über Social Media Ernährungstipps gegeben, die bewertet werden müssen; darüber hinaus werden zunehmend Produkte und Ernährungskonzepte durch geschicktes Influencermarketing und personenbezogene Werbung beworben. Verbraucherinnen und Verbraucher und insbesondere Kinder und Jugendliche werden hier zum Teil manipulativen Praktiken ausgesetzt (Urbanek, 2021).

Auf der Angebotsseite müssen auch Betriebe entscheiden, ob sie nachhaltig produzieren wollen oder nachhaltige Dienstleistungen anbieten. Der Staat ist hier vorrangig gefragt, entsprechende Infrastrukturen bereitzustellen oder entsprechende Gesetze und Verordnungen zu erlassen, damit Betriebe und Haushalte entsprechend agieren können (Barlösius, 2011; Körber et al., 2012; WBAE, 2020).

Über Nahrungsmittel und Speisen wird vor allem der Bedarf an Nährstoffen und Wirkstoffen gedeckt. Eine wenig gesundheitsförderliche Ernährungsweise kann zu ernährungsmitbedingten Erkrankungen führen, neben physiologischen Zusammenhängen kann Essen auch zur psychischen Regulierung von Emotionen und Stimmungen beitragen (Methfessel et al., 2016). Welche Lebensmittel und Nahrungsmittel wie in den Haushalten zubereitet werden, hängt auch davon ab, über welche Kompetenzen die Haushalte hinsichtlich der Nahrungszubereitung verfügen. Die Orientierung an Ernährungsempfehlungen, wenn sie kritisch hinterfragt werden, kann gesundheitsförderlich sein.

Daneben wird Essen immer stärker zu einem moralisch aufgeladenen Gut. Die Frage, nach welchen ethischen Maßstäben wir künftig leben und konsumieren