



ERNÄHRUNGSERZIEHUNG

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen
BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum Rouen-Normandie

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung (siehe Leitfaden Gesunde und ausgewogene Ernährung) sowie eine regelmäßige körperliche Betätigung sind wesentlich für die Gesundheit des Organismus. Die **Ernährungserziehung** umfasst eine **Reihe von Erziehungsstrategien**, die **gesunde** und **nachhaltige** Essgewohnheiten und die körperliche Aktivität fördern.



Die Akteure der Ernährungserziehung

Das Essverhalten wird durch eine Kombination von individuellen (biologischen und persönlichen), aber auch sozialen und umweltbedingten Faktoren beeinflusst. Mehrere **Akteure** können über die **Ernährungserziehung** auf diese Faktoren einwirken.

1-Die Familie

Studien ergaben, dass ein gesundes Ernährungsverhalten in den **ersten 1000 Lebenstagen** einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das spätere Essverhalten des Kindes hat. Außerdem

haben die Essgewohnheiten der Eltern einen starken Einfluss auf die Essgewohnheiten ihres Kindes, die in der Regel während **seines ganzen Lebens** beibehalten bleiben. Eine Ernährungserziehung in der Familie ist deshalb notwendig und sollte von beiden Elternteilen schon bei kleinen Kindern begonnen werden.

2- Institutionen

a-Die Schulen

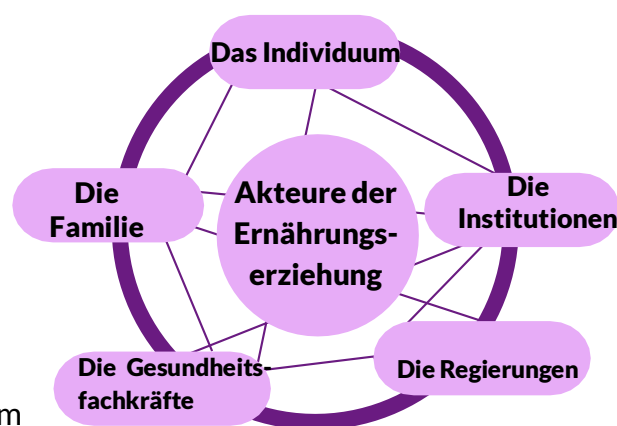
Eine Ernährungserziehung in der Schule erweist sich als wirksam, um das Wissen, die Einstellungen und die Verhaltensweisen der Kinder zu verbessern. Da Kinder und Jugendliche den größten Teil ihrer Zeit in der Schule verbringen und ihr **Verhalten** somit teilweise vom **schulischen Umfeld** beeinflusst wird, ist die Schule ein geeigneter Rahmen für die **Ernährungserziehung**. Ihr Ziel ist ein Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Kinder durch die **Förderung von gesunder Ernährung und angemessener körperlicher Aktivität**. Tatsächlich zeigen Studien, dass die Teilnahme der Kinder an Programmen

zur Ernährungserziehung zu einer gesünderen Lebensmittelauswahl und einer **Verringerung von Übergewicht und Fettleibigkeit** führt. Darüber hinaus sind die Kinder nach diesen Programmen im Allgemeinen häufiger körperlich aktiv.

b- Der Arbeitsplatz

Der Arbeitsplatz ist ein geeigneter Raum für die **Förderung von körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährung**. Er bietet gute Rahmenbedingungen für die Ernährungserziehung, da alle Arbeitnehmer angesprochen werden können und die meisten dort eine oder mehrere Mahlzeiten einnehmen. Daher kann die Ernährungserziehung am Arbeitsplatz eine große Zahl von Menschen erreichen, auch diejenigen, die nicht sehr willig sind, ihre Gewohnheiten ohne Unterstützung zu ändern.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Aufklärung zur Ernährung am Arbeitsplatz **das Wohlbefinden** steigern, zur **Prävention chronischer Krankheiten** beitragen, **Fehlzeiten** verringern und die **Produktivität** steigern können.



3- Die Gesundheitsfachkräfte



Die Aufgabe des **Ernährungsberaters** besteht darin, die Ernährung des Individuums so anzupassen, dass er seinen **Nährstoffbedarf** decken kann, und **Ratschläge** zu geben, die auf das Essverhalten und die Essgewohnheiten des Einzelnen abgestimmt sind. Er ist daher ein wichtiger Akteur der Ernährungserziehung. Bei Problemen mit der eigenen Ernährung oder seinem Gewicht ist im Allgemeinen der Hausarzt der erste Ansprechpartner. Er kann den Patienten entsprechend seinem Bedarf an einen **Ernährungsmediziner** oder einen anderen spezialisierten Gesundheitsexperten überweisen (siehe Newsletter Akteure und Behandlung von Essstörungen/Adipositas).

4- Die Regierung

Ernährungspolitik wird definiert als eine Reihe von Maßnahmen, die von der Regierung zur **Erhaltung der Gesundheit** der Bevölkerung ergriffen werden. Dafür werden wissenschaftlich bestätigte Informationen bereitgestellt, die für eine gute **Ernährungserziehung** unerlässlich sind. Die Behörden spielen dabei eine wichtige Rolle bei der Verbreitung von Ernährungsinformationen an die Bevölkerung, was sie zu einem wichtigen Akteur in der Ernährungserziehung macht.



5- Das Individuum



Das Ziel der Ernährungserziehung ist die Informierung der Menschen, um ihre Fähigkeiten zu stärken, ihr Ernährungsverhalten zu ändern bzw. ein Ernährungsverhalten anzunehmen, **das ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördert**. Für dauerhafte und effiziente Veränderungen muss der Einzelne **die Verantwortung für seine Ernährungserziehung und damit seine Gesundheit selbst übernehmen**. Dafür sind **Motivation** und persönliches Engagement von entscheidender Bedeutung.

Strategien zur Ernährungserziehung

1- Die Familie

Es gibt verschiedene Strategien, die **Eltern** anwenden können, um ihrem Kind gute Essgewohnheiten beizubringen, wie zum Beispiel:

Vorbild sein
und auf gute
Gewohnheiten
achten

Die Wichtigkeit der Wahl
von gesunden
Nahrungsmitteln und ihre
Auswirkungen begründen

Dem Kind beibringen,
zwischen gesunden und
weniger gesunden
Lebensmitteln zu
unterscheiden

Dem Kind beibringen,
gute Zutaten
auszuwählen, und
gemeinsam kochen

Eine positive Umgebung
für die gemeinsamen
Mahlzeiten schaffen
(keine Bildschirme, mit
der Familie essen ...)

Daher ist es wichtig, dass jeder **informiert** ist, was eine **gesunde Ernährung** ist und wie man sie praktiziert, ohne dabei den **Genuss beim Essen** zu vergessen, der ein wichtiger Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung ist.

2- Die Institutionen

a- Die Schulen

In den Schulen können verschiedene Strategien zur Ernährungserziehung eingesetzt werden: Erstens die Aufnahme der Ernährungserziehung in den **Unterricht** mit Theoriestunden zur Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und körperlicher Aktivität und wie man sie durchführen kann. Studien bestätigten, dass die **praktische Anwendung** des erlernten Ernährungswissens durch Aktivitäten wie spielerische Challenges oder Kochkurse eine sehr effektive Bildungsstrategie ist. Solche Aktivitäten ermöglichen es dem Kind, sich das erworbene Wissen besser anzueignen. Auch die Organisation von **Aktionstagen** kann eine wirksame Strategie für die Erziehung der Kinder sein. **Die Mahlzeiten** in der Schulkantine sind sehr wichtig und ebenfalls ein gutes pädagogisches Instrument. Die Kinder können verschiedene Lebensmittel und damit auch verschiedene Geschmacksrichtungen kennenlernen und probieren. Durch diese Geschmacksvielfalt werden sie die Freude am Essen entdecken und bewahren, die für eine ausgewogene Ernährung unerlässlich ist.



In Frankreich sieht **das Bildungsgesetz** vor, dass **in der Schule Informationen** zu **Ernährung** und **Lebensmittelverschwendung** vermittelt und gelernt werden müssen, was nicht in allen Ländern der Fall ist. Zum Beispiel ist Finnland ein Land mit umfangreicher Ernährungserziehung in den Schulen. In drei Unterrichtsstunden pro Woche lernen Schüler im Alter von 15 bis 16 Jahren, wie man kocht und welche Vorteile eine angemessene Ernährung hat. Im Gegensatz dazu findet in den lateinamerikanischen Ländern in der Regel keine Ernährungserziehung in den Schulen statt.

b- Der Arbeitsplatz

In einem Unternehmen können verschiedene Aktionen vom Management und in Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin, der Kommunikationsabteilung, Beschäftigten und sogar externen Referenten veranlasst werden, um **Informationen zum Thema Ernährung zu verbreiten**. Die verwendeten Strategien hängen vom jeweiligen Unternehmen ab. Sie können umfassen:

Die Verteilung von Informationsmaterial, Broschüren, Plakaten, Newslettern

Beratungen für Einzelpersonen oder in der Gruppe

Ernährungsschulungen für Arbeitnehmer im Rahmen der Einstellung und/oder der Fortbildung

Die Einführung von Aktionstagen und körperlichen Aktivitäten für alle

Die Organisation von Informationsveranstaltungen unter der Leitung von Gesundheitsexperten und Kochkurse zu gesundem Essen

Das Angebot von gesunden Mahlzeiten in Betriebskantinen

3- Angehörige der Gesundheitsberufe

Gesundheitsfachkräfte können verschiedene Methoden nutzen, um **Ernährungswissen zu verbreiten**:

- in der Beratung
- in der Gruppentherapie
- in Zusammenarbeit mit Unternehmen, Schulen...
- durch die Veröffentlichung wissenschaftlicher Studien
- durch die Veröffentlichung von Informationsmaterial für die breite Öffentlichkeit



4- Die Regierung



Frankreich hat mit dem **Nationalen Programm für gesunde Ernährung (PNNS)** eine Ernährungspolitik im Bereich der öffentlichen Gesundheit eingeführt. Dieses Programm ermöglicht es, eine **gesunde Ernährung und körperliche Aktivität** zu fördern und die Bevölkerung zu gesundheitlichen Risikofaktoren zu sensibilisieren. Das PNNS legt Ernährungsempfehlungen für die gesamte Bevölkerung fest, um die von Expertenausschüssen erarbeiteten Ziele zu erreichen. Eines der Ziele ist beispielsweise „die Erhöhung des Obst- und Gemüseverzehrs bei Erwachsenen, so dass mindestens 80 % der Bevölkerung mindestens 3 bis 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und mindestens 55 % mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag verzehren“. Zu diesem Ziel wird die Botschaft „Mindestens 5 Mal Obst und Gemüse jeden Tag“ verbreitet.

Der Erfolg des PNNS beruht auf der **Mobilisierung zahlreicher gesellschaftlicher Akteure** durch die Bereitstellung von **Werkzeugen und Materialien, die die Mobilisierung jedes Einzelnen fördern**:

- Die **Chartas** „Aktive Unternehmen für PNNS“ und „Aktive Einrichtungen für PNNS“ unterstützen Unternehmen, die Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährung ihrer Mitarbeiter durchführen, und bieten ihnen Unterstützung bei der Umsetzung von Ernährungsstrategien.
- In den Schulen werden den verschiedenen Akteuren neben dem (oben genannten) **Bildungsgesetz** zahlreiche **Materialien** zur Verfügung gestellt, die eine leichtere Verbreitung der Informationen ermöglichen.

- Die Behörden spielen ebenfalls eine Rolle bei der Verbreitung und Bereitstellung von Ernährungsinformationen für die Bevölkerung, insbesondere über:

- **Websites für die breite Öffentlichkeit**, die die Empfehlungen des PNNS weitergeben, wie z. B. mangerbouger.fr
- Die **Medien** (soziale Netzwerke, TV-Werbung ...), die eine wichtige Rolle bei der Verbreitung der wichtigsten Ernährungsbotschaften spielen: „Vermeiden Sie den Verzehr von zu fetten, zu süßen und zu salzigen Lebensmitteln“.
- **Die Verpackung** von Lebensmitteln, insbesondere durch den **Nutri-Score**. Der Nutriscore ist ein Logo auf den Verpackungen, das in vereinfachter Form über die Ernährungsqualität der Produkte informiert. Er nutzt eine Skala von Farben, die mit Buchstaben von A (am besten) bis E (am schlechtesten) kombiniert sind. Er erleichtert den Verbrauchern das Verstehen der Nährwertinformationen und hilft ihnen so, fundierte Entscheidungen zu treffen.



Zudem erheben verschiedene **Länder Steuern** auf bestimmte **Lebensmittel**. Zum Beispiel betreffen diese Steuern in der Regel Produkte mit Zuckerzusatz. In Frankreich gibt es **Steuern** auf alkoholfreie Getränke mit **Zuckerzusatz** (Limonaden, Fruchtsäfte...) oder synthetischen **Süßstoffen** („Light“-Getränke), um die Unternehmen zu veranlassen, ihren Produkten weniger Zucker zuzusetzen (siehe [Newsletter Zucker](#) und [Newsletter Süßstoffe](#)).



Wissenschaftliche Studien bilden die **Grundlage für ernährungsphysiologische Erkenntnisse**, die populärwissenschaftlich dargestellt und in der Bevölkerung verbreitet werden müssen und die die Grundlage für Initiativen von Akteuren und politischen Entscheidungsträgern bilden. Die öffentliche Hand **unterstützt auch die wissenschaftliche Forschung und damit die Gewinnung wissenschaftlicher Erkenntnisse** im Ernährungsbereich.

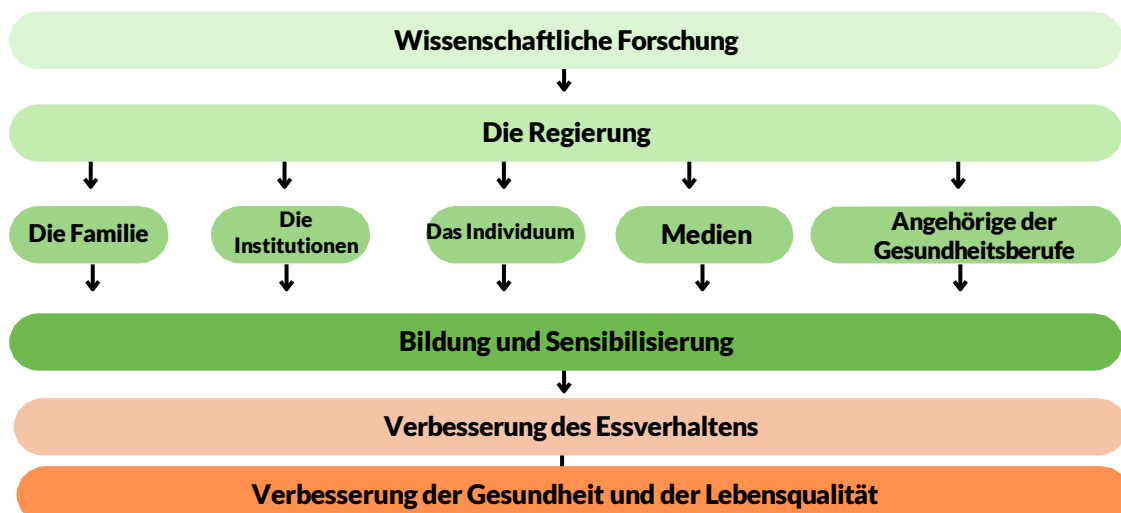


Eine spezielle Ernährungserziehung erfolgt in **verschiedenen Bereichen** und insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie **Diabetes, Adipositas, Lebererkrankungen**, aber auch bei **schwangeren** und **stillenden Frauen**. Dennoch kann die Ernährungserziehung zur Prävention für die **breite Bevölkerung** noch verbessert werden.

Warum ist Ernährungserziehung also so wichtig?

Das Ernährungsverhalten (Auswahl, Gewohnheiten, Essgefühle...) kann die **Gesundheit** mit insbesondere dem Auftreten bestimmter **Krankheiten beeinflussen**, weshalb die Ernährungserziehung von entscheidender Bedeutung ist. Sie ermöglicht es:

- der **Regierung**, für eine bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität der Bevölkerung zu sorgen.
- den **Institutionen**, die Gesundheit ihrer Schüler/Beschäftigten zu verbessern, indem sie sie aufklären und ihnen eine gesunde Ernährung anbieten.
- den **Familien**, neue Kenntnisse zu erwerben, die ihnen helfen, ihre aktuelle und zukünftige Gesundheit zu verbessern und die Familienbande durch gemeinsames Kochen und Essen zu stärken.
- den **Individuen**, ihre Ernährungsbedürfnisse zu verstehen, Freude am Genuss gesunder Lebensmittel zu haben und ihre Gesundheit zu verbessern.



Schlussfolgerung

Ausgewogene Ernährungsgewohnheiten und körperliche Aktivität senken das Risiko von Gesundheitsproblemen. Deshalb ist die **Ernährungserziehung** eine wichtige **Grundlage** für ein **gesundes Leben** und sollte schon in jungen Jahren beginnen.



NutriActis-Programm: Wir brauchen Sie!

Um die Plattform ergänzen zu können und Ihre Erwartungen bestmöglich zu erfüllen, bitten wir Sie, einen kurzen anonymen Fragebogen (5 Minuten) auszufüllen: [Klicken Sie hier, um den Fragebogen zu öffnen.](#)

Wenn Sie noch kein persönliches Konto auf der Plattform eingerichtet haben, weisen wir Sie darauf hin, dass Sie einen **privilegierten Zugang zum NutriActis-Programm** erhalten können:

<https://nutriactis.fr/>.

Zögern Sie nicht: **Werden Sie Akteur Ihrer Gesundheit** und fordern Sie Ihren Zugangscode an: nutriactis@chu-rouen.fr oder direkt über die Registerkarte „Kontakt“ auf der Plattform.



Quellen

- Anne Lassen, Maria Bruselius-Jensen, Helle Mølgaard Sommer, Anne Vibeke Thorsen, Ellen Trolle, Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites, Health Education Research, Volume 22, Issue 5, October 2007, Pages 727–736, <https://doi.org/10.1093/her/cyl153>
- Carbonneau, E., Lamarche, B., Provencher, V., Desroches, S., Robitaille, J., Vohl, M. C., Bégin, C., Bélanger, M., Couillard, C., Pelletier, L., Bouchard, L., Houle, J., Langlois, M. F., Corneau, L., & Lemieux, S. (2021). Associations Between Nutrition Knowledge and Overall Diet Quality: The Moderating Role of Sociodemographic Characteristics-Results From the PREDISE Study. American journal of health promotion : AJHP, 35(1), 38–47. <https://doi.org/10.1177/0890117120928877>
- Collado-Soler, R.; Alférez-Pastor, M.; Torres, F.L.; Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Navarro, N. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. Nutrients 2023, 15, 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- De Rosso, S., Ducrot, P., Chabanet, C., Nicklaus, S., & Schwartz, C. (2022). Increasing Parental Knowledge About Child Feeding: Evaluation of the Effect of Public Health Policy Communication Media in France. Frontiers in public health, 10, 782620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782620>
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health 19, 1676 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Hercberg, S.; Julia, C.; Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel. 2017. 7-1-4 - Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel - AFA - (agronomie.asso.fr)
- Lassen AD, Thorsen AV, Sommer HM, et al. Improving the diet of employees at blue-collar worksites: results from the 'Food at Work' intervention study. Public Health Nutrition. 2011;14(6):965-974. doi:10.1017/S1368980010003447
- Laura S. Sims, Government involvement in nutrition education: panacea or Pandora's box?, Health Education Research, Volume 5, Issue 4, December 1990, Pages 517–526, <https://doi.org/10.1093/her/5.4.517>
- MINISTÈRE DES SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ- 2019-2023- https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
- Ministère du travail et des solidarités. Dieteticienne. <https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/soins-de-reeducation/metier/dieteticien-ne>
- ONUR, Oral & NOMIKOS, George & NOMIKOS, Nikitas & GERDA, Svirkaite & Paleviciute, Gabriele. (2021). The Role of Nutrition Education in School-age Children in the Prevention of Global Obesity Epidemic. American Journal of Public Health Research. 9. 114-119. 10.12691/ajphr-9-3-5.
- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Éducation Alimentaire et Nutritionnelle. <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/>
- PNNS. Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. 2013. <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>