

## Internetquellen: Ernährungstrends

Elke Kneidl und Christoph Luef

### Was die Zukunft bringt

Das **Zukunftsinstitut** beschäftigt sich mit Trend- und Zukunftsforschung in Deutschland und gehört zu einer der einflussreichsten Think-Tanks in diesem Bereich in Europa. Wenn man in Zeitungen oder Magazinen von den neuesten Trends liest, ist oft dieser Think-Tank die Quelle dafür. Für 2019 wurden folgende Ernährungstrends vorausgesagt:

- Plant Based Food – Fleischersatzprodukte
- Transparency – Information, wo das Essen herkommt
- Healthy Hedonism – Gesunder Genuss
- The New French - die Renaissance der französischen Küche

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food-report-2019/>

Zusätzlich ist auf folgender Karte zu sehen, wie sich die Essenstrends seit 1920 entwickelt haben:

[https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Artikelbilder2018/6\\_2018/Food\\_Trend\\_Map\\_DINA.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Artikelbilder2018/6_2018/Food_Trend_Map_DINA.pdf)

Passend zu dem Trend Plant Based Food ist ein Bericht der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.** (DGE), der zwar schon von 2015 ist, aber gute und fundierte Informationen über die wichtigsten Fleischersatzprodukte liefert.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/pm/2015/js2015/DGE-JS2015-Pressemappe.pdf>

Auch die Organisation **OroVerde – Die Tropenwaldstiftung** liefert Informationen zu Fleischersatzprodukten, diese Informationen sind speziell für Lehrer und Lehrerinnen konzipiert

[https://www.regenwald-schuetzen.org/fileadmin/user\\_upload/pdf/Projekt/Huhn-frisst/LI/Lehrerinfo-Fleischersatz.pdf](https://www.regenwald-schuetzen.org/fileadmin/user_upload/pdf/Projekt/Huhn-frisst/LI/Lehrerinfo-Fleischersatz.pdf)

Food Trends ändern sich, und fast genauso oft ändert sich die Experten- und Expertinnenmeinung, was für einen gut ist, und wovon man die Finger lassen sollte. Das kurze Video von **extra 3** (ARD) zeigt dies auf witzige Weise:

<https://www.youtube.com/watch?v=AxqIMc1-7Bc>

Wie sich die Ernährung in den letzten Jahrzehnten verändert hat wird in den Online-Artikeln der **BBC** gezeigt. Die British Broadcasting Corporation, kurz BBC, ist eine öffentlich-rechtliche Rundfunkanstalt in Großbritannien. Dazu gehören neben mehreren Hörfunk- und Fernsehprogrammen auch ein Internet-Nachrichtendienst

<http://www.bbc.com/future/story/20161104-the-past-present-and-future-of-the-food>

## Superfoods

**Chemie.de** bietet ein Lexikon, welches sich vor allem an Chemikerinnen und Chemiker richtet. Das chemie.de-Lexikon bietet Artikel zu 34.608 Stichworten aus der Chemie und verwandten naturwissenschaftlichen Disziplinen. Auch zu dem Thema Superfoods ist hier etwas zu finden.

<http://q-more.chemie.de/q-more-artikel/180/superfood-alleskoenner.html>

Sind nur die exotischsten Nahrungsmittel Superfoods? Die Wissenssendung **Galileo** hat hierzu einen interessanten Beitrag gebracht. Es wird ein Vergleich zwischen exotischen und heimischen Superfoods gezeigt:

<https://www.prosieben.at/tv/galileo/videos/2016134-heimisches-vs-exotisches-superfood-clip>  
(11:14)

## Sportnahrung

Sportnahrung beschäftigt immer mehr Menschen und ist für viele nicht mehr wegzudenken.

Das Magazin **Journal of the International Society of Sports Nutrition** gibt mit seinen Artikeln einen guten Einblick in die Sportnahrung (Open Access). Dieses Journal ist Peer-reviewed und fokussiert auf Effekte von Sporternährung, körperliche Leistungsfähigkeit und den Stoffwechsel.

<https://jissn.biomedcentral.com/>

Eine **Fitnessbloggerin** zeigt, dass es nicht nur um Kalorien geht, wenn man von gesunden oder ungesunden Lebensmitteln spricht. Zu diesem Thema erschien ein Artikel im **Independent**.

<https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/healthy-living/a-fitness-blogger-posts-comparisons-that-prove-calories-dont-make-foods-healthy-or-unhealthy-and-the-a7896561.html>

## Lebensmittelkennzeichnung

Zum Thema Lebensmittelkennzeichnung gibt es etwas Neues, und zwar das Nutri-Score-Modell von Danone. Mit dieser Kennzeichnung kann der Verbraucher, die Verbraucherin auf einen Blick

erkennen, ob das Produkt aus vielen gesunderen oder ungesunderen Bestandteilen besteht. Es geht hierbei um das Nährwertprofil eines Produktes, wobei die einzelnen Bestandteile bewertet werden und aus diesen Bewertungen ergibt sich dann eine Gesamteinschätzung. Die Verbraucherschutzorganisation **Foodwatch** begrüßt diese neue Kennzeichnung und informiert in folgendem Artikel sowie einem Infoblatt genauer über das Nutri-Score-Modell:

<https://www.foodwatch.org/de/presse/pressemitteilungen/danone-fuehrt-lebensmittel-ampel-ein-foodwatch-begruesst-vorstoss-und-fordert-verbindliche-regel-fuer-alle-lebensmittelhersteller/>

[https://www.foodwatch.org/fileadmin/Themen/Ampelkennzeichnung/Bilder/Danone\\_Der\\_Nutri\\_Score.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/Themen/Ampelkennzeichnung/Bilder/Danone_Der_Nutri_Score.pdf)

## SchülerInnenversuche

Das Handbuch über Sportnahrung für Kinder des **Alberta Health Services** beschreibt den richtigen Umgang von Lehrenden mit dieser Thematik. Um mit den Schülern und Schülerinnen nicht nur theoretisch über Ernährung zu sprechen, sind in dem Handbuch auch einige interessante SchülerInnen-Experimente enthalten:

### Zum selbst Ausprobieren:

- ) Seite 13: Track Your Food Intake
- ) Seite 14: Create Your Own Healthy Food Guide
- ) Seite 43: Learn to Compare Food Labels
- ) Seite 44: Evaluate your Sports Drink
- ) Seite 96: Homemade Citrus Sports Drink
- ) Seite 98/99: Evaluate Your Sports Drink (inc. table)

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-sports-nutrition-for-youth.pdf>

Auch **SimplyScience.ch** liefert zum Thema Sportnahrung Anleitungen, um gesundes Essen selbst herzustellen. SimplyScience.ch ist eine Internetplattform, die Kindern und Jugendlichen von 8–18 Jahren hilft, in die Welt der Naturwissenschaften und der Technik einzutauchen. Neben Spielen, Rätseln und Experimenten findet sich auch eine große Auswahl kindgerechter Artikel zu diversen Themen.

Anleitung, um einen Sportdrink selbst herzustellen:

[https://www.simplyscience.ch/tl\\_files/content/Bilder%20Import/Stories/Sportgetraenke/Sportgetraenk\\_2016.pdf](https://www.simplyscience.ch/tl_files/content/Bilder%20Import/Stories/Sportgetraenke/Sportgetraenk_2016.pdf)

Anleitung, um einen Energieriegel selbst zu backen:

[https://www.simplyscience.ch/tl\\_files/content/Teens/Mach%20mit!/Experimente/Mueesliriegel\\_Rezept\\_neues%20Layout.pdf](https://www.simplyscience.ch/tl_files/content/Teens/Mach%20mit!/Experimente/Mueesliriegel_Rezept_neues%20Layout.pdf)

Die **WiG (Wiener Gesundheitsförderung)** ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien und Ansprechpartnerin zu Gesundheitsförderungen.

In Rahmen des Schulfruchtprogramms gibt es von dieser Organisation ein Handbuch speziell für Pädagoginnen und Pädagogen zum Thema Gesundheit. In diesem Handbuch gibt es neben zahlreichen Fachinformationen und didaktisch aufbereitetem Material zu aktuellen Ernährungsfragen auch Informationen über den Ernährungsstatus von Schülerinnen und Schülern. Zusätzlich gibt es praktische Übungen, die im Unterricht durchgeführt werden können.

[https://www.wig.or.at/fileadmin/user\\_upload/DOWNLOAD/SchuFru/Hanbuch\\_fuer\\_PaedagogInnen\\_der\\_Sekundarstufe.pdf](https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/SchuFru/Hanbuch_fuer_PaedagogInnen_der_Sekundarstufe.pdf)

**PhET** ist ein Projekt der Universität von Colorado in Boulder und wurde 2002 vom Nobelpreisträger Carl Wieman ins Leben gerufen. PhET bietet interaktive Simulationen zu unterschiedlichen naturwissenschaftlichen Unterrichtsfächern an und leiten die Schülerinnen und Schüler spielerisch an. Zum Thema Ernährung bietet sich folgende interaktive Simulation an:

<https://phet.colorado.edu/de/simulation/legacy/eating-and-exercise>

## Smoothies

Was macht einen Smoothie aus? Die typischen Inhaltsstoffe eines Smoothies oder was einen Smoothie von einem einfachen Fruchtsaft unterscheidet beschreibt die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/smoothies-obst-aus-der-flasche/>

Der Interessensverband der **deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V.** (VdF) bietet zahlreiche Hefte zum Thema Fruchtsaft und spezielles Unterrichtsmaterial an. Die Hefte sind kindgerecht gestaltet wobei ein spezielles Heft (Ich will Saft) hervorgehoben werden sollte. Neben Arbeitsblätter und Erklärungen sind ab Seite 67 Rezepte für Smoothies, Cocktails und Shakes zu finden.

[https://www.fruchtsaft.de/index.php/download\\_file/force/403/133/](https://www.fruchtsaft.de/index.php/download_file/force/403/133/)

Die **Apotheken Umschau** sieht den gesundheitlichen Nutzen von Smoothies deutlich kritischer.

<https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Wie-gesund-sind-Smoothies-108145.html>

**Abenteuer Leben**, ein Fernsehmagazin des Fernsehsender Kabel 1, geht der Frage nach dem gesundheitlichem Nutzen, ebenfalls auf den Grund:

<https://www.kabeleins.at/tv/abenteuer-leben/videos/114-sind-smoothies-wirklich-gesund-clip>

Die **Wiener Gesundheitsförderung (WiG)** ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien, deren Ziel es ist, eine gesunde Lebenswelt zu fördern. Unter folgendem Link sind einige interessante Ideen angeführt, um Schülerinnen und Schülern einen Anreiz zu geben, sich mit dem Thema selbst gemachter Smoothie auseinander zu setzen:

[https://www.wig.or.at/fileadmin/user\\_upload/DOWNLOAD/GESUNDE\\_PARKS/AB4\\_Energydrinks.pdf](https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/GESUNDE_PARKS/AB4_Energydrinks.pdf)

Zudem eignet sich das Thema. „Sinn oder Unsinn von Smoothies“ gut für Gruppendiskussionen in der Klasse. Dabei können die Schülerinnen und Schüler, im Sinne der Kompetenzorientierung, das Argumentieren üben.

**Helles-Koepfchen.de** ist ein Wissensportal für Kinder und Jugendliche, diese Seite wird monatlich von etwa einer Million Menschen besucht. Das Besondere daran ist, dass die Suchmaschine der Seite nicht nur Helles-Köpfchen-Beiträge auflistet, sondern auch viele Artikel anderer Kinder- und Jugendseiten.

<https://www.helles-koepfchen.de/?suche=Smoothie>

Im Rahmen einer Dissertation an der **Portland State University** wurde untersucht, was ein gesunder Smoothie bewirken kann.

[https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=open\\_access\\_etds](https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=open_access_etds)

Einen Smoothie der etwas anderen Art präsentiert das Wissensmagazin **Galileo**, in ihrem rund 10-minütigen Video:

<https://www.prosieben.at/tv/galileo/videos/201885-top-oder-flop-der-fleisch-smoothie-clip>

## Daten und Statistiken

Bei der HBSC (Health Behavior in School-aged Children) -Studie handelt es sich um eine internationale, von der **WHO (World Health Organization)** geförderte Studie zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit und -gesundheitsverhalten. In Österreich werden dafür alle 4 Jahre Daten von 6000 Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 17 Jahren erhoben.

Die Ergebnisse der Umfrage aus dem Schuljahr 2013/2014 zu den Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen wurde bereits 2016 veröffentlicht. Die Ergebnisse der Umfrage 2017/2018 wurden noch nicht publiziert.

<http://www.hbsc.org/>

[http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2016/03/WHO-HBSC\\_factsheet\\_Diet\\_\\_GR\\_AW.pdf](http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2016/03/WHO-HBSC_factsheet_Diet__GR_AW.pdf)

Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMGF)** zeigt die Trends der Lebensmittelversorgung und Ernährung der letzten Jahre.

[https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/0/5/0/CH1176/CMS1435845259856/trends\\_lebensmittelherstellung\\_teil1.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/0/5/0/CH1176/CMS1435845259856/trends_lebensmittelherstellung_teil1.pdf)

Alle Quellen wurden am 08.11.2018 abgerufen.