



A. Samara/Fotolia.com

Jugend isst anders

Silke Bartsch

Jugendliche und Fastfood werden häufig in einem Atemzug genannt. Doch auch am Familientisch essen Heranwachsende gern. Erfahrungen im schulischen Umfeld zeigen zudem, dass Themen rund um gesunde Ernährung bei Jugendlichen, insbesondere den Mädchen, durchaus gut ankommen.

Jugendliches Essverhalten grenzt sich von dem anderer Altersgruppen ab. Das ist ein historisches Novum. Denn erst im Zusammenspiel mit den Freiheiten, die Kindern und Jugendlichen gewährt werden, konnte sich eine altersbedingt eigene Esskultur entwickeln. Heranwachsende können heute – anders als noch in den Jahrzehnten zuvor – über ihr Essen (mit-)bestimmen. Sie beeinflussen dadurch auch die Esskultur der Familie. Darüber hinaus hat – auch bedingt durch den Jugendkult unserer Gesellschaft – jugendliches Essverhalten Einfluss auf die allgemeine Esskultur.

So sind der öffentliche Verzehr von Snacks und die Verwendung von Convenienceprodukten im häuslichen Bereich heute allgemein beliebt.

Was charakterisiert Jugendesskultur?

Essen erfüllt viele Funktionen. Beispielsweise sorgt Essen nicht nur für Sättigung und Zufuhr von Nährstoffen, sondern schafft kulturelle, soziale und personale Identität. Grundsätzlich sind diese Funktionen für alle Altersgruppen gleich. In der Jugendphase hat Essen jedoch eine andere Pri-

orität als im Erwachsenenalter. So steht Essen bei Jugendlichen selten im Mittelpunkt eines kulinarischen oder gesundheitlichen Interesses, sondern findet eben auch beziehungsweise nebenbei statt. „Hauptsache es schmeckt und macht satt!“, ist eine typische Äußerung.

Charakteristisch für die Jugendesskultur sind in erster Linie die Brechungen durch die altersbedingten Entwicklungsaufgaben. Das heißt, es geht auch beim Essen um Ablösung von den Eltern, um Identitätsfindung und gesellschaftliche Verortung. Ebenso manifestiert sich ein geschlechtstypisches Essverhalten in dieser Altersphase. Jugendliche wollen zu einer meist gleichaltrigen Gruppe (*Peergroup*) gehören und sich ohne das Beisein der Eltern oder anderer Erwachsener ausprobieren. Entsprechend weichen Stellenwert und Bedeutungen des

Essens für Jugendliche zu Hause und unterwegs in aller Regel voneinander ab.

Geborgenheit am Familientisch

In familiärer Gemeinschaft findet viel Beziehung und Erziehung über das Essen statt. Es gibt dadurch den Heranwachsenden Sicherheit und Geborgenheit, birgt gleichzeitig aber auch Konfliktpotenzial. Wie der Essalltag heute in vielen Familien gestaltet wird, erleichtert den Jugendlichen die Ablösung, die von Abgrenzung und Rückzug geprägt ist. Sie haben aber gleichzeitig das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit. Die Ambivalenz zwischen Versorgtseinwollen und Unabhängigkeit ist typisch für die Situation von Jugendlichen in der Familie. So gehören einerseits gemeinsame Familienmahlzeiten für die Mehrheit von Jugendlichen zum Alltag, andererseits warten nur vergleichsweise wenige auf das gemeinsame Essen und versorgen sich lieber selbst. Dieser scheinbare Widerspruch verdeutlicht auch den Funktionswandel der Familienmahlzeit. Sie hat ihre Versorgungsfunktion weitgehend verloren, dient aber gleichzeitig als (freiwilliges) familiäres Kommunikationszentrum und wird als solches auch von vielen Jugendlichen durchaus geschätzt.

Am Kühlschrank bedienen

Die Nahrungsversorgung wird heute noch weitgehend durch die Familienhaushalte sichergestellt. So bedienen sich die Jugendlichen bei aufkommendem Hunger bevorzugt aus dem Kühlschrank, belegen sich ein Brot, backen eine Tiefkühlpizza auf etc. Die meisten Eltern tolerieren dieses Essverhalten. Denn gemeinsame Familien(mahl)zeiten müssen koordiniert und organisiert werden, was aufgrund der unterschiedli-

chen Arbeits-, Schul- und Freizeitaktivitäten schwierig ist. Eltern werden somit durch die Selbstversorgung der Heranwachsenden auch entlastet. Auf dem Lebensmittelmarkt hat sich in Wechselwirkung zu den Veränderungen in den Haushalten ein großes Angebot an leicht handhabbaren Convenienceprodukten etabliert, das der Tendenz zur Selbstversorgung entgegenkommt. Welche Rolle die Schulverpflegung durch den zunehmenden Ganztagesbetrieb langfristig bei der Ernährungsversorgung und damit auch bei der Ernährungsbildung spielen wird, bleibt abzuwarten.

Außer Haus ist Snacken angesagt

In Abgrenzung zum häuslichen Essverhalten sind unterwegs die Selbstinszenierung und die Zugehörigkeit zu einer Peer-group bedeutsam. Das gehört zur Identitätsentwicklung der Jugendlichen. Außer Haus ist Essen eher nebensächlich, vielmehr steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Entsprechend bevorzugen Jugendliche schnelles und unkompliziertes Essen, das andere Aktivitäten nebenbei zulässt und das Taschengeldbudget wenig belastet. Lebensstilabhängig variieren dabei die Freizeitinteressen und -beschäftigungen, die wiederum das Ess(konsum)verhalten beeinflussen. Dabei spielen zum einen die Präferenzen für bestimmte Lebensmittel eine Rolle und zum anderen die möglichen Essensangebote, die sich aufgrund der Freizeitgestaltung unterscheiden können. So werden zum Beispiel Chips und Limonade von fitnessorientierten Jungen anders bewertet und seltener konsumiert als von Jungen, die ihre Freizeit mit Computerspielen verbringen. Essverhaltensweisen sind immer auch Ausdruck des Lebensstils und werden zur gesellschaftlichen Positionierung genutzt.

Das vorhandene Marktangebot mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zum schnellen und individuellen Essen außer Haus kommt diesem Bedürfnis entgegen. Fastfood und Snackprodukte im weiteren Sinne sind zur Inszenierung der eigenen Person geeignet, da sie als Lebensstilelemente auch Ausdrucksmittel sind. Darüber hinaus können sie im Rahmen des verfügbaren Taschengeldes von den Jugendlichen gekauft werden. Angemerkt sei, dass nicht alle Jugendlichen gleichermaßen und nicht in allen Situationen bereit sind, ihr Taschengeld für ihre Essensversorgung auszugeben, wie ein überwiegend pragmatischer Umgang mit aufkommendem Hunger zeigt. So schieben doch einige zumindest hin und wieder ihren Hunger auf, um auf den häuslichen Kühlschrank zurückzugreifen.

Insgesamt lässt sich jugendliches Essverhalten nicht auf eine Fastfood-Kultur reduzieren, sondern ist vielschichtiger. Neben dem außerhäuslichen Snackverhalten ist die häusliche Versorgung bedeutsam.



S. Karkus/pixelio.de

Mit der Auswahl aus der reichen Palette an Fastfood zeigen Jugendliche die Zugehörigkeit zu ihrer Peergroup.

Körpermodellierendes Essverhalten

Schulische Angebote zu gesunder Ernährung stoßen erfahrungsgemäß bevorzugt bei Mädchen auf Interesse. Sie sind sich der Auswirkungen ihres Essverhaltens auf ihr körperliches Erscheinungsbild durchaus bewusst. Während sie mit *Gesundheit* aber in erster Linie „sich wohlfühlen“ und „schön sein“ assoziieren, verbinden Jungen es eher mit „stark sein“. Der eigene Körper steht in der Jugendzeit aufgrund der körperlichen



Dr. Silke Bartsch ist Professorin für Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Nach dem Lehramtsstudium an der Technischen Universität Berlin unterrichtete sie zunächst an Berliner Schulen. Im Projekt „Esskultur im Alltag“ promovierte sie zum Thema „Jugendesskultur“ bei Prof. Dr. Barbara Methfessel in Heidelberg. Ihre Schwerpunkte sind Essverhaltensforschung von Jugendlichen und fachdidaktische Fragestellungen zur Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Veränderungen vom Kind zum Mann oder zur Frau meist unter (kritischer) Dauerbeobachtung. So gewinnen die körperliche Attraktivität und die Wirkung auf das andere Geschlecht naturgemäß zunehmend an Bedeutung. Das Interesse an Ernährungsfragen wird häufig aus dieser Perspektive geäußert und orientiert sich selten an „gesunder Ernährung“, wie Erwachsene sie verstehen.

Entsprechend ihrer geschlechtsdiffernten körperlichen Voraussetzungen setzen Jungen und Mädchen ihr Wissen über Ernährung zur Körpermodellierung unterschiedlich ein. Jungen, die sich meist einen kräftigen Körper wünschen, treiben bevorzugt (Kraft-)Sport, um ihren Körper zu trainieren und Muskeln aufzubauen. Allerdings ist ein zunehmender gesellschaftlicher Druck beobachtbar, der auch Jungen verleitet, Kalorien zu bilanzieren und ihr Essverhalten zu kontrollieren oder im Extremfall sogenannte Muskelaufbaupräparate zu konsumieren.

Mädchen setzen Bewegung und Sport ebenfalls bewusst für die Modellierung ihrer Figur ein. Sie erleben ihren Körper überwiegend



Jugendliche sollten beim Kochen nicht nur Hilfsdienste übernehmen, sondern selbst Erfahrung sammeln dürfen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und die eigene Ernährungskompetenz.

Sergejs Katkovskis - Fotolia.com

als Bedrohung, anders als Jungen, bei denen das sich verändernde Fett-Muskel-Verhältnis den Körperwünschen entgegenkommt. Viele Mädchen begegnen den natürlichen Veränderungsprozessen daher mit restriktivem Essverhalten. Dazu werden zuweilen schon im Grundschulalter energiereduzierte Diäten durchgeführt. Mit zunehmendem Älterwerden lassen die älteren Mädchen häufig Mahlzeiten (bevorzugt das Frühstück) aus, verzichten auf sogenannte Dickmacher und anderes mehr. Problematisch dabei ist, dass kaum Jugendliche bereit sind, ihren Essstil zu ändern. Das führt häufig zu einseitigem Essverhalten, das die Gefahr einer Unterversorgung mit Nährstoffen birgt.

Jugendliche selbst kochen lassen

Wie die voranstehenden Ausführungen zeigen, sind viele Jugendliche nur aus ihrer altersspezifischen Perspektive an ihrer Ernährung interessiert und neh-

men entsprechend Einfluss auf ihr Essverhalten. Allerdings fehlen ihnen immer häufiger die notwendigen Handlungskompetenzen, um eine gesundheitsförderliche Essweise für sich umsetzen zu können. Jugendliche Entscheidungen reduzieren sich folglich oftmals auf das Auswählen aus den Essensangeboten, das sich wiederum häufig auf Produkte aus dem Supermarkt beschränkt.

Ein Grund für die unzureichenden Kompetenzen ist unter anderem das Verschwinden der Nahrungszubereitung aus dem Alltag der Heranwachsenden – sei es, dass Eltern, das heißt in den meisten Fällen die Mütter, das bereits fertige Essen auf den Tisch oder in den Kühlschrank stellen, oder dass die industriell vorgefertigten Gerichte lediglich aufgewärmt werden müssen. So sind Jugendliche selten in die Zubereitung involviert. Hinzu kommt, dass sie im Allgemeinen ungern bei der Nahrungszubereitung helfen, denn typische Arbeiten für die Heran-

wachsenden sind Tisch decken, abräumen oder Müll entsorgen. Diese Hilfsarbeiten erleben Jugendliche als Degradierung und Einschränkung ihrer bereits erreichten Autonomie. Gelegenheiten, die zum gemeinsamen Planen, Einkaufen und/oder Zubereiten von Mahlzeiten anregen, ohne zu bevormunden, bieten die Chance für Erfolgserlebnisse. Dadurch wächst das Zutrauen, etwas zu können (Selbstwirksamkeitserfahrung) und sie werden mit Freude erlebt. Die Einbindung in die Essenzubereitung in Familie und Schule stellt daher gute Anknüpfungspunkte dar, um Alltagskompetenz zu fördern und das Interesse an gesundem, selbst zubereitetem Essen zu wecken.



Anschrift der Verfasserin:
Prof. Dr. Silke Bartsch
Pädagogische Hochschule
Karlsruhe, Abt. Alltagskultur und
Gesundheit, Bismarckstr. 10
D-76133 Karlsruhe
silke.bartsch@jugendesskultur.de
www.jugendesskultur.de

Literatur:

- Bartsch S. Familienmahlzeiten aus der Sicht der Jugendlichen. G. Schönberger & B. Methfessel (Hrsg.): Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust? S. 79-94, Wiesbaden, VS Verlag 2011
- Bartsch S. Jugendesskultur. Jungeliches Essen im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld. ErnährungsUmschau 8, S. 432-438, 2010
- Bartsch S. Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup. BZgA (Hrsg). Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 30, Köln, 2008
- Heindl I. Ernährungsbildung – curriculare Entwicklung und institutionelle Verantwortung. ErnährungsUmschau 56, S. 568-573, 2009
- Heindl I. Studienbuch Ernährungsbildung – ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung, Bad Heilbrunn, Klinkhardt Verlag, 2003
- Heseker H (Hrsg). Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen. 2003-2005; REVIS, Modellprojekt; Schlussbericht für das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. Universität Paderborn, Univ. Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung, 2005
- Methfessel B. Der Mensch ist, was er isst – der Mensch isst, was er ist. Perspektiven zur pädagogischen Professionalisierung, Heft 77, Themenheft „Gesundheit – Last oder Lust“. Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. WS 2009/2010, S. 13-18
- Methfessel B (Hrsg). Essen lehren – Essen lernen. Baltmannsweiler, Schneider 1999