

Ursula Queisser

## **Essen und Trinken im Kontext von Gesundheit – Alltagstheorien von Grundschulkindern**

Gesundheitsbildung und damit auch die Ernährungsbildung ist eine bedeutsame Querschnittsaufgabe in der Grundschule. Das Essen und Trinken als alltägliche Selbstverständlichkeit ist verbunden mit den heterogenen Vorerfahrungen der Kinder, die im Rahmen von Lernprozessen als Alltagstheorien zum Tragen kommen und mittels unterschiedlicher Methoden erhoben werden können. Sie erweisen sich als bedeutsam für die Didaktik der Ernährungsbildung.

**Schlüsselwörter:** Ernährungsbildung, Gesundheitsbildung, Alltagstheorien, Interviews mit Kindern, Kinderzeichnungen

### **Eating and drinking in the context of health—everyday theories of primary school children**

Health education and thus also nutrition education is an important cross-sectional task in primary school. Eating and drinking as an everyday matter, of course, is connected with the heterogeneous previous experiences of the children, which are applied as everyday theories in the context of learning processes and can be ascertained using different methods. They prove to be important for the didactics of nutritional education.

**Keywords:** nutrition education, health education, everyday theories, interviews with children, children's drawings

---

## **1 Ausgangslage**

Gesundheitsbildung gilt als bedeutsame Querschnittsaufgabe in der Grundschule und ist als Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung (PG) im Bildungsplan Baden-Württemberg (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, 2016) verankert. In diesem Rahmen spielt die Ernährungsbildung und damit das Essen und Trinken eine zentrale Rolle. Essen und Trinken als alltägliche Selbstverständlichkeit hat einen direkten Lebensweltbezug und ist verbunden mit heterogenen Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler bezogen auf Esskultur, familiären Kontext und emotionale und psychische Komponenten von Essen. Darüber hinaus sind normative Leitbilder (Sei gesund, sei aktiv!) und Dichotomien wie gesund versus ungesund, wie sie gesellschaftlich vermittelt werden, bedeutsam für die Entstehung und Entwicklung von Alltagstheorien zum Essen und Trinken der Kinder.

Der Begriff Alltagstheorien wird in der Sachunterrichtsdidaktik häufig synonym verwendet mit anderen Begriffen wie Schülervorstellungen, subjektive Theorien, Präkonzepte (zur Differenzierung der Begrifflichkeiten vgl. Bartsch & Methfessel, 2014, 7ff.), intuitive oder naive Konzepte und impliziert, dass es sich dabei um bereichsspezifische Theorien handelt. Sie beschreiben die Lernausgangslage der Kinder (Gläser, 2013, S. 115-116; Hempel, 2004, S. 38).

Die Bedeutung von Alltagstheorien der Kinder für ihre Lernprozesse ist mittlerweile unbestritten und in der bereichsspezifischen Lehr- und Lernforschung in der Grundschule in vielen Lernbereichen etabliert. Begründet wird die Bedeutung mit der Theorie des Conceptual Change bei Lernprozessen. Lernen wird dabei als Veränderung von Vorstellungen beschrieben (Adamina et al. 2018). In der Sachunterrichtsdidaktik werden Schülervorstellungen inzwischen breit untersucht (ebd.). Untersuchungen zum Gesundheitsverständnis von Kindern gibt es nur wenige, die sich meist auf das fachliche Wissen von Kindern beziehen (Bietenhard et al., 2018). Alltagstheorien von Grundschulkindern zum Essen und Trinken wurden bislang wenig erforscht.

Gemeinsam mit Studierenden wurden in Seminaren zum forschenden Lernen kleinere Forschungsarbeiten durchgeführt. Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf Ergebnisse aus den Seminaren.

## 2 Fragestellung und Ziele der Untersuchungen

Angesichts der Bedeutsamkeit des Themas und der Tatsache, dass über die Alltagstheorien von Grundschulkindern zum Essen und Trinken bislang kaum Forschungsarbeiten vorliegen, stellten sich uns in den Seminaren folgende Fragen:

- Was wissen Kinder im Grundschulalter über das Essen und Trinken (Essen und Trinken als Alltagshandeln, Ernährung, Nährstoffe, Herkunft und Herstellung von Lebensmitteln, Verdauungsorgane und deren Funktion)?
- Welche Einstellungen und Haltungen zeigen sich in ihren Alltagstheorien zum Essen und Trinken im Alltag und zur Ernährung?
- Wodurch werden diese Alltagstheorien beeinflusst?
- Welche Methoden eignen sich zur Erhebung der Alltagstheorien der Kinder?

Ziel der Untersuchungen war es zum einen *Vorwissen, Einstellungen und Haltungen* der Grundschul Kinder zum Thema zu erheben, zum anderen *geeignete Methoden* für die Erhebung von Alltagstheorien der Kinder zu erproben.

### 3 Methodische Überlegungen

Bislang vorliegende Studien zu Alltagstheorien von Kindern zeigen eine Fülle unterschiedlicher Zugangsweisen (Hartinger, 2007, S. 55). Um die subjektiven Vorstellungen der Grundschul Kinder im Rahmen der Gesundheitsbildung im Sachunterricht zu erheben, wurden in den beschriebenen Untersuchungen verschiedene qualitative Methoden zur Erprobung ausgewählt.

Bei der *Erinnerungsarbeit* handelt es sich um eine sozialpsychologische Forschungsmethode aus den 1970er Jahren, die das Ziel verfolgt anhand der Analyse der subjektiven Eigendarstellung Mechanismen der Vergesellschaftung aufzudecken (Haug, 1999; Haug, 2001; Hamm, 2007). Erinnerungsarbeit ist definiert als angeleitete Verarbeitung von Lebenserinnerungen und -erfahrungen (Kerckhoff & Halbach, 2002).

Bei der Erhebung wird ein Thema von einer Gruppe nach dem folgenden, festgelegten Ablauf bearbeitet. Nach einem Brainstorming zum Thema wird eine einzelne erinnerte Szene in Textform festgehalten. Anschließend wird dieser Text nach sprach- und inhaltlichen Kriterien analysiert und ausgewertet. Untersucht wurden mittels der Methode Erinnerungsarbeit insgesamt 70 Kinder der Klassenstufe 4, davon 38 Mädchen und 32 Jungen und elf Kinder der Klassenstufe 2, davon neun Mädchen und zwei Jungen.

Weitere, bereits erprobte und bewährte Methoden zur Erhebung von Alltagstheorien von Kindern stellen das *Leitfadeninterview und Kinderzeichnungen* dar (vgl. Friebertshäuser & Langer, 2010; Gläser, 2002, 2005, 2014 u. a.). Auch sie wurden im Rahmen des Seminars erprobt. In den Leitfadeninterviews wurden die Kinder befragt, was für sie gesund bzw. krank bedeutet, ob sie Sport treiben, was ihre Hobbies sind, was sie nach der Schule zur Entspannung und zum Ausruhen machen, was ihre Lieblingsspeisen sind und mit wem sie wann ihre Mahlzeiten einnehmen. Darüber hinaus wurden sie gebeten in einen Körperumriss alles einzuzeichnen, was sie bereits vom Körper kennen. Befragt wurden insgesamt 44 Kinder, davon 24 Kinder der Klassenstufen 1 & 2 (elf Mädchen und 13 Jungen), 20 Kinder der Klassenstufe 3 & 4 (14 Mädchen, sechs Jungen).

### 4 Ergebnisse

In allen Untersuchungen wurde deutlich, dass Kinder im Grundschulalter sich selbstverständlich mit Essen und Trinken befassen. Sowohl in ihren Äußerungen in den *Leitfadeninterviews* als auch aus den *Zeichnungen* wird ersichtlich, dass es ein gemeinsames Vorwissen und eine Menge Erfahrungen aus dem kindlichen Alltag inklusive einer Vorstellung über gesellschaftliche Normen zum Thema gibt.

Die Interviews zeigen, dass

## | Essen und Trinken im Kontext von Gesundheit

- die meisten Kinder können benennen, was für ihren Körper als „gesund“ gilt (Gemüse und Obst, Wasser und zuckerfreie Tees),
- das Lieblingsessen der Kinder dagegen Pommes, Pizza oder Klöße mit Soße ist,
- einige Kinder benennen, was an ihrem Lieblingsessen nicht gesundheitsförderlich ist (zu viel Salz, Fett und/oder Zucker),
- das Wissen der Kinder sich nicht mit ihrem tatsächlichen Handeln deckt,
- den meisten Kindern dieser Widerspruch selbst bewusst ist,
- die meisten Kinder gemeinsam mit der Familie ihre Mahlzeiten einnehmen,
- viele Kinder sich oft bewegen und als Hobbies eine breite Anzahl Sportarten angeben,
- nahezu alle die Verknüpfung von Ernährung und Bewegung als gesundheitsförderliches Element herstellen,
- bei einigen Kindern Strategien zur Stressbewältigung vorhanden sind,
- kein Kind Wissen über die Herstellung von Lebensmitteln bzw. über Inhaltsstoffe hatte.

Die Auswertung der *Kinderzeichnungen* machen Unterschiede zwischen den Erst- und Zweitklässlerinnen und den Dritt- und Viertklässlern deutlich. Schülerinnen und Schüler der höheren Klassenstufen zeichnen im Vergleich zu denen der Eingangsstufe, die eher rudimentäre und symbollastige Zeichnungen machen, neben Muskeln und Knochen einige Organe ein und bezeichnen diese mit Fachbegriffen. Dabei fällt auf, dass die meisten Kinder eine Vorstellung zum Verdauungstrakt haben und Speiseröhre, Magen und Darm einzeichnen. Daneben wird häufiger das Herz (in Herzform) und eher selten die Lunge eingezeichnet. Fragt man die Kinder zur Funktion der Organe, dann benennen sie beispielsweise den Magen als „Behälter, in dem das Essen ist“. Wissen über die Funktion der Organe oder gar Zusammenhänge zwischen den Organen wird auf Nachfragen bei fast keinem Kind geäußert.

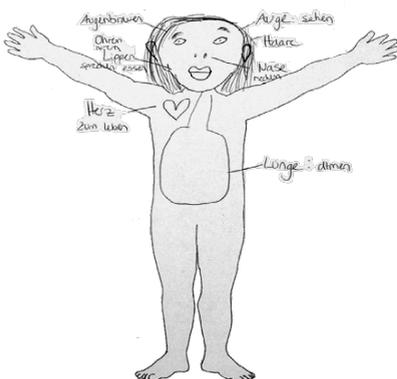


Abb. 1: Adil, 7 Jahre; 2. Klasse

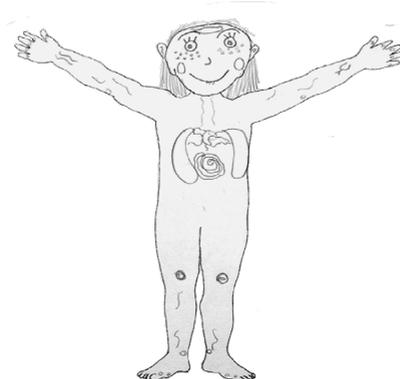


Abb. 2: Lisa, 10 Jahre; 4. Klasse

## Essen und Trinken im Kontext von Gesundheit |

In der Analyse der *Erzählungen der Kinder* im Rahmen der *Erinnerungsarbeit* kristallisierte sich heraus, dass für viele Kinder das Kranksein mit spezifischen Erfahrungen zum Essen und Trinken verbunden ist. Zum einen ist das Kranksein häufig dadurch gekennzeichnet, dass kranke Personen kaum oder keinen Hunger haben und deutlich weniger essen als sonst, zum anderen beschreiben einzelne, dass sie ihr Lieblingsessen bekommen, wenn sie krank sind (sekundärer Krankheitsgewinn). Das Essen hat hier eine Trost- bzw. Entschädigungsfunktion. Die meisten Kinder trinken (auf Aufforderung der Eltern) viel Tee im Krankheitszustand in der Annahme, dass dies zur Gesundheit beiträgt.

Reberentol  
Natascha hatte Reberentol,  
sie konnte nicht mehr reden.  
sie lag auf dem Sofa.  
ihre Mutter war dabei.  
sie hat ihr Essen gebracht.  
und das war lecker.  
sie hat Tee getrunken und  
Mittags hatte sie nicht mehr  
Schmerzen gekriegt und sie  
hatte einen dicken Schlafentzug  
an und sie hat bekommen  
Geschrieben das man musste  
was sie wollte. Aber beim  
ihre Bruder und ihre Mutter  
die beiden haben die Mutter  
abgehört bis Morgens.

Abb. 3: Natascha, 8 Jahre, 3. Klasse

Als Tobias (4) krank war fühlte er sich  
schlecht und heiß. Es war ihm unwohl.  
Er konnte kein Sport machen und ihm  
war langweilig. Er konnte sich mit seinen  
Freunden treffen. Außerdem musste er viel  
Kamille Tee trinken. Er hatte kein Hunger  
und war auch traurig. Er musste viel Kamille  
Tee trinken weil seine Mutter gesagt hatte  
du musst viel Tee trinken das hilft gegen  
dein Husten.

Abb. 4: Tobias, 9 Jahre, 4. Klasse

### *Reflexion der Methoden*

Im Anschluss an die Auswertung der Ergebnisse wurden im Seminar die gewählten Erhebungsmethoden auf ihre Durchführbarkeit, ihre Erkenntnismöglichkeiten und ihre Limitation hin reflektiert.

Die Methode *Erinnerungsarbeit* erwies sich als geeignet um individuelle Erfahrungen und Haltungen, Einstellungen und Emotionen der Kinder im Zusammenhang mit ihrem Gesundheitsverständnis zu erheben. Insgesamt ist die Methode Erinnerungsarbeit eher in Klassenstufe 3 und 4 anwendbar, da sie gute Kenntnisse der Schriftsprache voraussetzt. Als zentrales Ergebnis zeigte sich, dass Essen und Trinken für die Kinder mit ihrem Gesundheits- bzw. Krankheitszustand eng verbunden sind. Die meisten Kinder haben ein biomedizinisches Gesundheitsverständnis, das sich in ihrer Beschreibung von Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit zeigt. Krankheit wird verbunden mit Symptomen wie Müdigkeit, Fieber, Übelkeit und mangelndem Appetit.

Die Methode der *Leitfadeninterviews* ist geeignet, um mit Kindern über ihre Alltagstheorien ins Gespräch zu kommen. Als zentrales Ergebnis zeigte sich, dass das Wissen der Kinder darüber, was als „gesund oder ungesund“ bezeichnet wird, nicht mit ihrem tatsächlichen Handeln übereinstimmt.

Die *Kinderzeichnungen* erlaubten Aussagen über den sehr heterogenen Wissenstand der Kinder zum Körper, den Organen und deren Funktion. Diese Erhebungsmethode alleine ist nur bedingt geeignet zur Erhebung der Alltagstheorien. In Kombination mit einem Interview, in dem die Kinder ihre Zeichnung erläutern bzw. die Interviewer\*innen Rückfragen stellen können, ist sie eine sinnvolle Ergänzung und erweist sich als gute kommunikative Unterstützung im Gespräch.

## **5 Fazit**

Insgesamt zeigt sich, dass die Alltagstheorien der Kinder für ihr praktisches Ess- und Ernährungshandeln bedeutsam sind. Das Wissen über Ernährung, rationale Erklärungen und lebensweltliche Erfahrungen sind nicht miteinander verbunden. Insofern ist es angesichts der Zielsetzung von Ernährungsbildung unabdingbar die Alltagstheorien in die didaktischen Überlegungen zum Unterricht mit einzubeziehen bzw. ausgehend von den Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler diesen zunächst wertungsfrei zu begegnen und sie zum Anlass für einen differenzierten Unterricht zu nehmen, der den heterogenen Lernvoraussetzungen der Kinder gerecht wird (Prenzel, 2009).

Ernährungsbildung hat das Ziel, den Menschen zu befähigen, die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter den komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten. Denn sie ist Bestandteil einer Grundbildung für die alltägliche Lebensgestaltung in der modernen Kon-

sumgesellschaft und damit Voraussetzung für die soziale Teilhabe (Rademacher & Heindl, 2019). Bereits die wenigen Ergebnisse der begrenzten Untersuchungen aus den Seminaren zum forschenden Lernen zeigen, dass dies bezogen auf Grundschulkindern kein realistisches Ziel ist, wohl aber als Leitgedanke fungieren kann. Rademacher und Heindl (2019) betonen die Notwendigkeit der „Gestaltung von Strukturen und Haltungen, in denen sich ein Verständnis von Ernährung und deren Umsetzung im Essalltag ausbilden kann“ (ebd., 4). Die so formulierten Ansprüche an den Zusammenhang von Ernährung und Bildung lassen sich nur dann umsetzen, wenn Schule als Lern- und Lebensraum ernst genommen und gestaltet wird und Ernährungsbildung nicht nur unterrichtet, sondern auch im Schulalltag gelebt wird.

### Literatur

- Adamina, M., Kübler, M., Kalcsics, K., Bietenhard, S. & Engeli, E. (Hrsg.) (2018). „*Wie ich mir das denke und vorstelle...“ Vorstellungen von Schülerinnen und Schülern zu Lerngegenständen des Sachunterrichts und des Fachbereichs Natur, Mensch und Gesellschaft.* Klinkhardt.
- Bartsch, S. & Methfessel, B. (2014). „Der subjektive Faktor“. Bildung in einem lebensweltorientierten Fach. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 3(3), 3-32. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v3i3.16665>
- Bietenhard, S., Gafner Knopf, A.-M. & Jaun-Holdererger, B. (2018). Befinden und sich kennen: Glück, Gesundheit, Körper. In M. Adamina, M. Kübler, K. Kalcsics, S. Bietenhard & E. Engeli (Hrsg.), „*Wie ich mir das denke und vorstelle...“ Vorstellungen von Schülerinnen und Schülern zu Lerngegenständen des Sachunterrichts und des Fachbereichs Natur, Mensch und Gesellschaft.* Klinkhardt.
- Friebertshäuser, B.; Langer, A. (2010). Interviewverfahren und Interviewpraxis. In B. Friebertshäuser, A. Langer & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (3., vollst. überarb. Aufl., S. 437-455). Juventa.
- Gläser, E. (2014). Kinderzeichnungen in Forschung und Unterricht – Möglichkeiten und Grenzen ihrer Interpretation. In H.-J. Fischer & H. Giest (Hrsg.), *Lernsituationen und Aufgabenkultur im Sachunterricht* (S. 107-114). Klinkhardt.
- Gläser, E. (2013): „Und die Knochen machen, dass du dich bewegen kannst“ Schülervorstellungen zum menschlichen Stütz- und Bewegungsapparat und ihre Bedeutung für Lernprozesse im Sachunterricht. In S. Wittkowske & K. Maltzahn (Hrsg.), *Lebenswirklichkeit und Sachunterricht* (S. 112-125.). Klinkhardt.
- Gläser, E. (2005). Perspektivität als eine Leitlinie didaktischen Denkens und Handelns. Eine Studie zum ökonomischen Wissen und Verstehen von Grundschulkindern. In A. Hartinger & J. Kahlert (Hrsg.), *Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses im Sachunterricht* (S. 69-83). Klinkhardt.

## | Essen und Trinken im Kontext von Gesundheit

- Gläser, E. (2002). *Arbeitslosigkeit aus der Perspektive von Kindern. Eine Studie zur Relevanz ihrer Alltagstheorien*. Klinkhardt.
- Hartinger, A. (2007). Empirische Zugänge In J. Kahlert et al. (Hrsg.), *Handbuch Didaktik des Sachunterrichts* (S. 53-58). Klinkhardt.
- Haug, F. (1999/2005). *Vorlesungen zur Einführung in die Erinnerungsarbeit*. Argument.
- Haug, F. (2001). *Erinnerungsarbeit* (3. Aufl.). Argument.
- Hempel, M. (2004). Zur Bedeutung des Vorwissens der Mädchen und Jungen im Anfangsunterricht des sozialwissenschaftlichen Sachunterrichts. In A. Kaiser et al. (Hrsg.), *Lernvoraussetzungen und Lernen im Sachunterricht* (S. 38-44). Schneider Verlag Hohengehren.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport (2016). *Bildungsplan für die Grundschule*. Stuttgart.  
<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/SU/LG>
- Kerkhoff, B.; Halbach, A. (2002). *Biografisches Arbeiten*. Vincentz Curt R.
- Prenzel, A. (2009). Differenzierung, Individualisierung und Methodenvielfalt im Unterricht. In R. Hinz et al. (Hrsg.), *Heterogenität in der Grundschule* (S. 168-177.). Beltz.
- Rademacher, C. & Heindl, I. (Hrsg.). (2019). *Ernährungsbildung der Zukunft. Maßnahmen und Wirksamkeit der Professionalisierung*. uzv.

### **Verfasserin**

Dr.<sup>in</sup> Ursula Queisser  
Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 561  
D-69120 Heidelberg  
E-Mail: [queisser@ph-heidelberg.de](mailto:queisser@ph-heidelberg.de)