

# Hauswirtschaftsunterricht – eine Schule für das Leben?

## Auswirkungen des Hauswirtschaftsunterrichtes auf die Ernährungscompetenz aus Sicht von Jugendlichen

Künzi Nicole

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16



### 1. Einleitung

Erhöhte Mortalitätsraten, tiefere Lebensqualitäten und steigende Gesundheitskosten sind Folgen eines ungesunden Ernährungsverhaltens. Deshalb versucht der Bund mithilfe der Ernährungsstrategie 2017 – 2024 eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens mittels einer Stärkung der Ernährungscompetenz zu erzielen [1,2]. Die Ernährungscompetenz umfasst die Umsetzung von theoretischen, ernährungsbezogenen Kenntnissen mit praktischen Fertigkeiten [3,4]. Da die Bildung des Ernährungsverhaltens im Jugendalter stattfindet, ist die Förderung der Ernährungscompetenz dieser Zielgruppe von Bedeutung [5]. Die Ernährungscompetenz wird beeinflusst durch die Erziehung zu Hause und die Schule, insbesondere im Hauswirtschaftsunterricht [6]. Bisher fehlen in der Schweiz durchgeführte Studien, welche die Auswirkungen des Hauswirtschaftsunterrichtes untersuchen. Aus diesem Grund wurde eine Fragestellung formuliert.

### 2. Fragestellung

«Welchen Einfluss hat der Hauswirtschaftsunterricht aus Sicht von Jugendlichen auf deren Ernährungscompetenz?»

### 3. Methodik

Mithilfe von Fokusgruppen wurde der Forschungsfrage nachgegangen. Die Durchführung erfolgte mit Jugendlichen der neunten Klasse im Raum Seeland. Als Erhebungsinstrument diente ein halbstandardisierter Leitfaden. Ergründet wurden Teile der Ernährungscompetenz sowie mögliche Einflussfaktoren darauf. Die transkribierten Aufnahmen des moderierten Diskussionsverfahrens wurden nach der inhaltsanalytischen Methode von Krueger und Casey (2015) ausgewertet [7]. Ebenso wurde mit quantitativen vollstandardisierten Fragebögen, Merkmale der Schülerinnen, wie die Eingebundenheit in Haushaltstätigkeiten und das Ernährungsinteresse erfragt.

### 4. Ergebnisse

Insgesamt wurde mit 15 Schülerinnen und Schülern Fokusgruppen durchgeführt. Davon nannten fast 90 % mindestens eine Tätigkeit zu Hause häufig bis sehr häufig auszuüben. Die Ergebnisse machten deutlich, dass aus Sicht der Jugendlichen in allen analysierten Bereichen; Einkaufsverhalten, Kochtechnik, Kochverhalten, Ernährungswissen und Ernährungseinstellung, positive Veränderungen sichtbar wurden (siehe Abb. 1). Dadurch wurde ein gesünderes Essverhalten erzielt. Das Ausmass der Veränderungen ist jedoch abhängig von Faktoren wie den Eltern, den Medien und dem daraus generierten Vorwissen.

### 6. Schlussfolgerung

Die vorliegende Arbeit konnte aus Sicht von Jugendlichen Veränderungen der Ernährungscompetenz durch den Hauswirtschaftsunterricht feststellen. Der Hauswirtschaftsunterricht ist daher eine hilfreiche Massnahme, um die Ernährungscompetenz zu fördern, ein verbessertes Ernährungsverhalten hervorzurufen sowie die Prävalenz von Übergewicht bei Jugendlichen zu senken. Die Einbringung von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern als Fachpersonen in diesem Bereich ist zu unterstützen.

#### Quellennachweis:

[1] Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2017). *Geniessen und Gesund bleiben. Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024*. Verfügbar unter [https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop\\_mimes\\_bbl/8C/8CDD4590EE41ED795B051FA278AE1D2.pdf](https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDD4590EE41ED795B051FA278AE1D2.pdf) [2] Keller, U., & Beer, M. (2012). *Sechster schweizerischer Ernährungsbericht*. In Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.), Verfügbar unter <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/publikationen/forschung/s-seb-gesamterbericht-final.pdf.download.pdf/gesamterbericht.pdf> [3] Müller, C., & Groeneveld, M. (2016). *Food Literacy, Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Aid-infodienst (2. Aufl.)*. Bonn: aid infodienst. Ernährung Landwirtschaft Verbraucherschutz. [4] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. doi: 10.1016/j.appet.2014.01.010 [5] Lobstein, T., & Jackson-Leach, R. (2006). Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *International journal of pediatric obesity: IJPO: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 1(1), 33–41. [6] Vidgen, H. A. (2016). *Food literacy. Key concepts for health and education*. London: Routledge. [7] Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups. A practical guide for applied research*. (5th ed.). Thousand Oaks: Sage. [8] Jarpe-Ratner, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D., & Edens, N. K. (2016). An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3-8. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(10), 697-705. doi:10.1016/j.jneb.2016.07.021 [9] Brown, B. J., & Herrmann, J. R. (2005). Cooking Classes Increase Fruit and Vegetable Intake and Food Safety Behaviors in Youth and Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), 104–105. doi:10.1016/S1499-4046(06)90027-4 [10] Worsley, A., Wang, W. C., Yeatman, H., Byrne, S., & Wijayarane, P. (2016). Does school health and home economics education influence adults' food knowledge? *Health promotion international*, 31(4), 925–935. doi:10.1093/heapro/dav078

Bild 1: Lizenz gekauft bei Adobe Stock

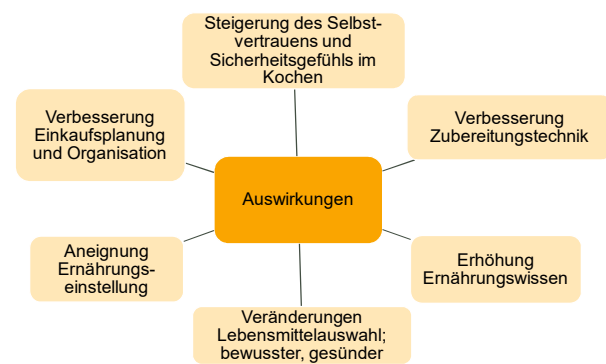


Abb. 1: Auswirkungen des Hauswirtschaftsunterrichtes auf die Ernährungscompetenz

### 5. Diskussion

Die vorliegende Arbeit stellte fest, dass der Hauswirtschaftsunterricht aus Sicht von Jugendlichen positive Veränderungen auf die Ernährungscompetenz hervorruft. Der Hauswirtschaftsunterricht nahm Einfluss auf die vier Schwerpunkte der Ernährungscompetenz; Planung und Organisation, Auswahl, Zubereitung und Essen [4]. Diese Veränderungen decken sich mit den Resultaten der Literatur [8,9,10]. Auch neue Forschungsansätze wurden aus den Ergebnissen generiert. Neu war die Aneignung einer ökologischen Kochweise und ökologischen Einstellung. Ebenfalls fiel auf, dass hauptsächlich die Mädchen eine veränderte Lebensmittelauswahl wahrnahmen.