

**Mag. Rosemarie Zehetgruber**

## **Esskultur an Schulen**

### **Gender- und Nachhaltigkeitsaspekte in der Schulverpflegung**

Burschen und Mädchen sind verschieden. Ja, aber auch beim Essen? Wie kommt es zu den verschiedenen Vorlieben der Geschlechter bei der Auswahl von Lebensmitteln? Liegt es an körperlichen Unterschieden, oder hat es einen soziokulturellen Hintergrund?

Alle Menschen müssen essen und trinken, um am Leben zu bleiben. Doch was und wie gegessen wird, wer die Speisen vor- und zubereitet, oder wie sie kombiniert werden, ist kulturell bedingt. Je nach Alter werden Verzehrsgewohnheiten und Geschmackspräferenzen in den Familien und später durch „peer groups“ in Kindergarten und Schule geprägt. Auch gesellschaftliche Verhaltensmuster (wie etwa Geschlechtszuschreibungen) beeinflussen die Vorlieben von Kindern und Jugendlichen für bestimmte Speisen und Getränken. In unserer Gesellschaft gibt es genaue Bilder darüber, was "männlich" und was "weiblich" ist. Ernährungsstile können ebenso wie etwa Kleidung oder Hobbys als „Geschlechtsverstärker“ dienen. Ab der Pubertät nutzen Burschen und Mädchen die ihnen zugeschriebenen, unterschiedlichen Vorlieben für bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsformen, um ihre Männlichkeit oder Weiblichkeit darzustellen. Burschen greifen dann gerne zu „männlichem“ Fleisch oder Fast Food. Bei Mädchen kommt häufiger Obst, Gemüse oder Salat auf den Tisch. Viele Mädchen lassen bisweilen auch eine Mahlzeit aus, um schlank zu werden oder zu bleiben, was Burschen weniger tun. In diese Klischees fügt man sich häufig ohne nachzudenken.

#### **Unterschiedlicher Bedarf?**

Zahlreiche populärwissenschaftliche Zeitschriftenartikel erklären die Unterschiede im Ernährungsverhalten mit den biologischen Unterschieden zwischen Frauen und Männern. Klar ist: Der Energie- und Nährstoffbedarf von Mädchen und Burschen ist verschieden – insbesondere in Abhängigkeit von der Körperzusammensetzung. Die physiologischen Unterschiede sind jedoch so gering, dass sie nicht als Begründung für die großen Unterschiede bei den Speisenvorlieben und für das konkrete Ernährungsverhalten von Mädchen und Burschen dienen können (SETZWEIN, 2004, S. 168ff.). Entsprechend der Lebensmittelauswahl nehmen Burschen mehr Energie, mehr Cholesterin, mehr Zucker, mehr Vitamin B12 und Eisen auf. Mädchen sind durchschnittlich besser mit Vitamin C versorgt (ELMADFA, 2009, S. 15 ff). Die unterschiedlichen Essgewohnheiten haben auch eine

Auswirkung auf die Serumspiegel von Vitaminen und Mineralstoffen. So weisen Frauen höhere Beta-Carotinspiegel auf, Männer sind dagegen besser mit Vitamin E und Selen versorgt (KIEFER, 2008, S. 271). Burschen sind auch häufiger übergewichtig als gleichaltrige Mädchen (ELMADFA, 2009, S. 7f).

### **Esskultur an Schulen**

Eine aktuelle Studie von gutessen consulting und KnollSzalai og im Auftrag des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, BMLFUW, zur Esskultur an Schulen zeigt deutlich, dass das Geschlecht einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Mädchen und Burschen hat. Die Erhebung erfolgte im Herbst 2008 an sechs mittleren und höheren Schulen mit Vollverpflegsangebot in Ostösterreich (Wien, Niederösterreich, Oberösterreich). Im Rahmen der Studie fanden Erstgespräche vor Ort statt, das Verpflegsangebot wurde nach ernährungsphysiologischen und Nachhaltigkeitskriterien analysiert. Herzstück der Studie war eine umfangreiche Online-Befragung bei Schülerinnen und Schülern sowie beim Schulpersonal (Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Personen aus der Verwaltung und der Schulküche). Der Rücklauf bei den Schülerinnen und Schülern betrug 14,1 %, 912 Fragebogen konnten ausgewertet werden (davon 591 Schülerinnen und 321 Schüler, Altersverteilung: 10 Jahre bis 13 Jahre: 7,9 %, 14 Jahre bis 16 Jahre: 74,3 %, 17 Jahre bis 22 Jahre: 17,8 %). Beim Schulpersonal betrug der Rücklauf 12 % mit 144 verwertbaren Fragebögen (89 Frauen und 55 Männer). Weitere Informationen dazu in der Broschüre „Esskultur an Schulen“ (KAIBLINGER, 2009) und unter: <http://www.gutessen.at/gender--und-nachhaltigkeitsaspekte-in-der-schulverpflegung.html>.

Eine Auswahl an Ergebnissen wird im Folgenden dargestellt:

### **Verzehrshäufigkeiten und Vorlieben von Jugendlichen**

Fast jedes vierte Mädchen verzichtet auf das Frühstück, bei den Burschen sind es 15,6 %, die am Morgen nichts essen. 62 % der Burschen und 47,7 % der Mädchen frühstücken täglich. Jüngere Burschen frühstücken regelmäßiger als ältere, bei Mädchen zeigen sich nach dem Alter hingegen keine signifikanten Unterschiede. Bei der Frage nach dem tatsächlichen Essverhalten (Wie oft trinkst oder isst du folgende Lebensmittel?) zeigen sich für einige Lebensmittel signifikante bis höchst signifikante Unterschiede: Mädchen essen häufiger Obst und Gemüse als Burschen, wobei jedoch beide Geschlechter die Empfehlung „5 am Tag“ nicht erreichen: Obst wird von 78,2 % der Mädchen und von 62,3 % der Burschen mindestens vier- bis sechsmal pro Woche verzehrt.

Knapp die Hälfte der Mädchen und rund ein Drittel der Burschen isst täglich Obst. Salate und Gemüse isst nur die Hälfte der Burschen, aber knapp 70 % der Mädchen vier- bis sechsmal pro Woche. Nur ein Fünftel der Burschen greift täglich zu Gemüse bzw. Salat.

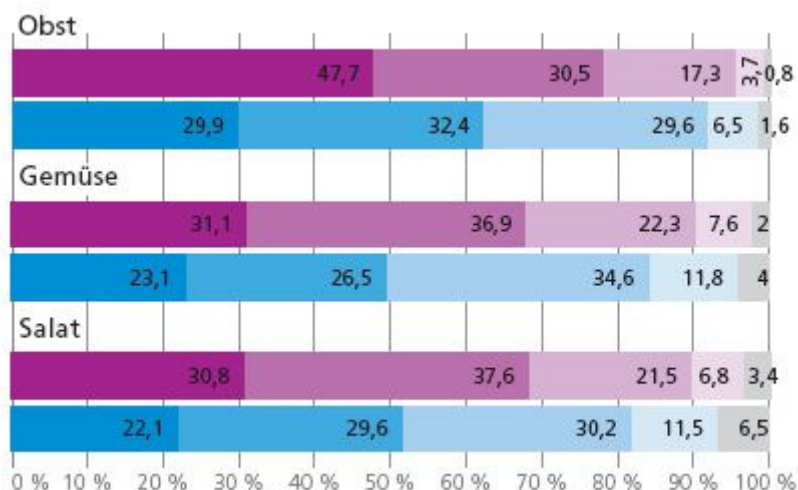


Abb. 1: Obst und Gemüsekonsum

Milch hingegen wird höchst signifikant häufiger von Burschen getrunken. 43,9 % der Schüler und 30,5 % der Schülerinnen geben an, täglich Milch zu trinken. Rund ein Viertel der Burschen und Mädchen verzehren täglich Vollkornbrot oder -gebäck. Schwarzbrot und Vollkornbrot bzw. -gebäck sind bei Mädchen geringfügig beliebter als bei Burschen. Weißbrot bzw. Semmeln hingegen werden von Burschen wesentlich häufiger verzehrt. So gibt rund ein Drittel der Burschen an, täglich Semmeln zu essen und weitere 35,5 % greifen vier- bis sechsmal pro Woche zur Semmel. Dagegen geben nur 8,5 % der Mädchen an, täglich Semmeln zu verzehren.

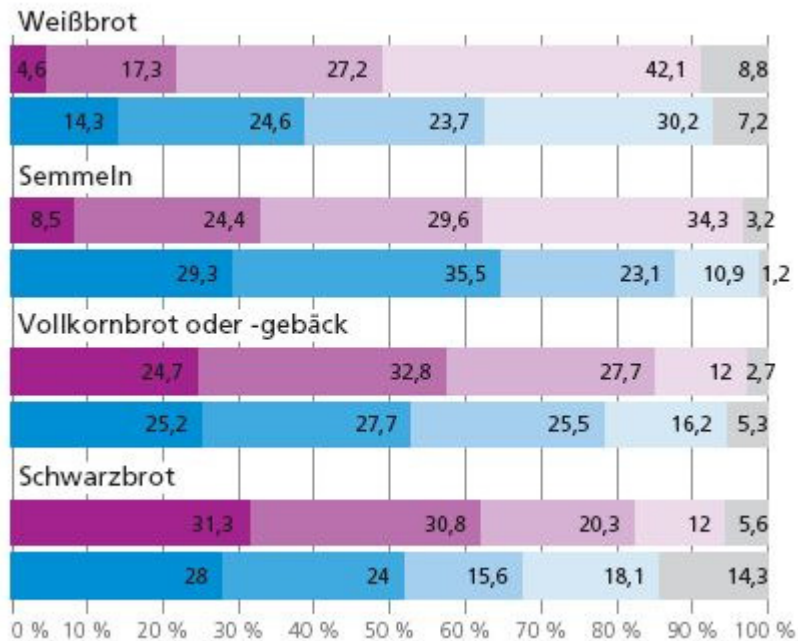


Abb.2: Brot- und Gebäckkonsum

Burschen essen auch wesentlich mehr Fleisch und Wurst als Mädchen. Fleisch wird von 12,9 % der Mädchen und von 36,4 % der Burschen täglich konsumiert. Rund 90 % der Burschen isst mindestens vier- bis sechsmal pro Woche Fleisch. Nur rund 50 % der Mädchen greift so häufig zu Fleisch. 72 % der Burschen und die Hälfte der Mädchen verzehren vier- bis sechsmal pro Woche Schinken bzw. Wurst.

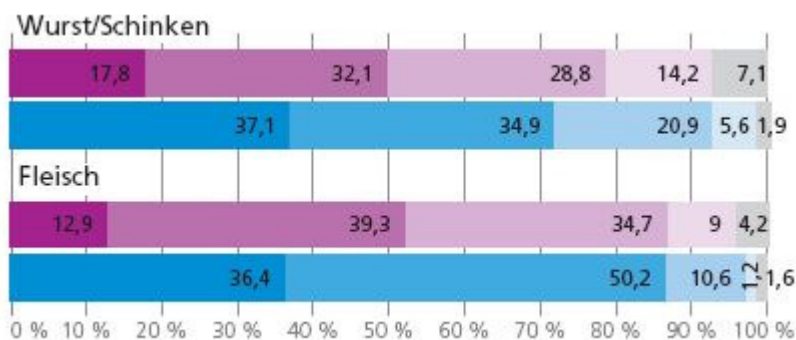


Abb. 3: Wurst- und Fleischkonsum

Diese Ergebnisse decken sich mit Forschungsergebnissen aus Deutschland: Es deutet alles darauf hin, dass Frauen (und Mädchen) in den westlichen Gesellschaften ihre Ernährung gesünder gestalten als der männliche Teil der Bevölkerung. Sie verzehren häufiger und mehr frisches Obst und Gemüse, greifen öfter zu Vollkornprodukten. Männer (und Burschen)

langen bei energiereichen Speisen tüchtiger zu und nehmen deutlich häufiger und größere Mengen Fleisch sowie alkoholische Getränke zu sich (SETZWEIN, 2004, S. 51).

### Überraschende Getränkewahl

Überraschungen gab es bei der Auswertung der Angaben zum Getränkekonsum. Trinkwasser ist bei Mädchen und Burschen das beliebteste Getränk und wird von rund Dreiviertel der Jugendlichen täglich getrunken. Bei der Verzehrhäufigkeit weiterer Getränke gibt es große Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen. Softdrinks (Cola, Eistee etc.) trinken 43,9 % der Burschen, aber nur 12 % der Mädchen täglich. Besonders erstaunlich: Auch Lightgetränke werden von Burschen wesentlich häufiger konsumiert. Fruchtsaft dagegen trinken nur 5 % der Burschen und 17,1 % der Mädchen täglich.

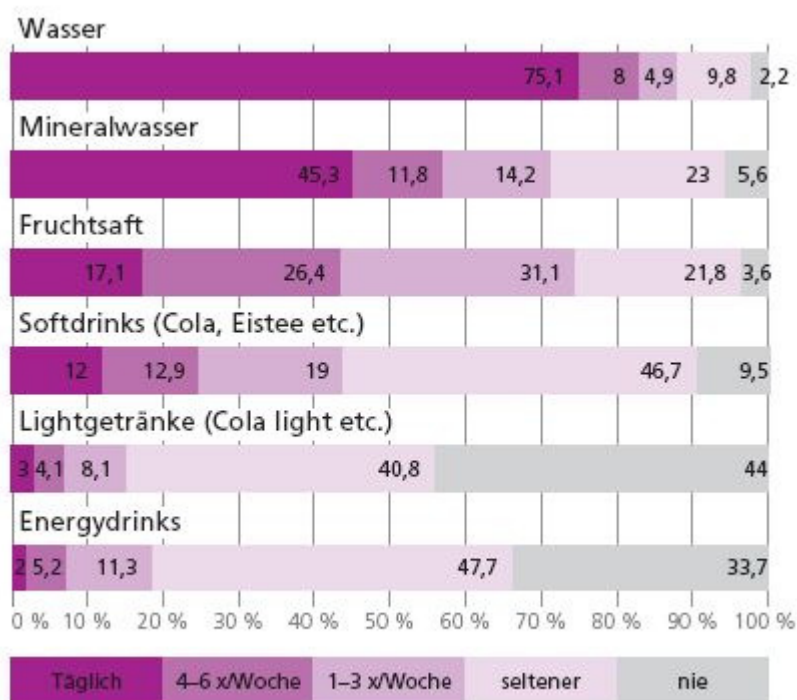


Abb. 4: Häufigkeit des Getränkekonsums bei Mädchen

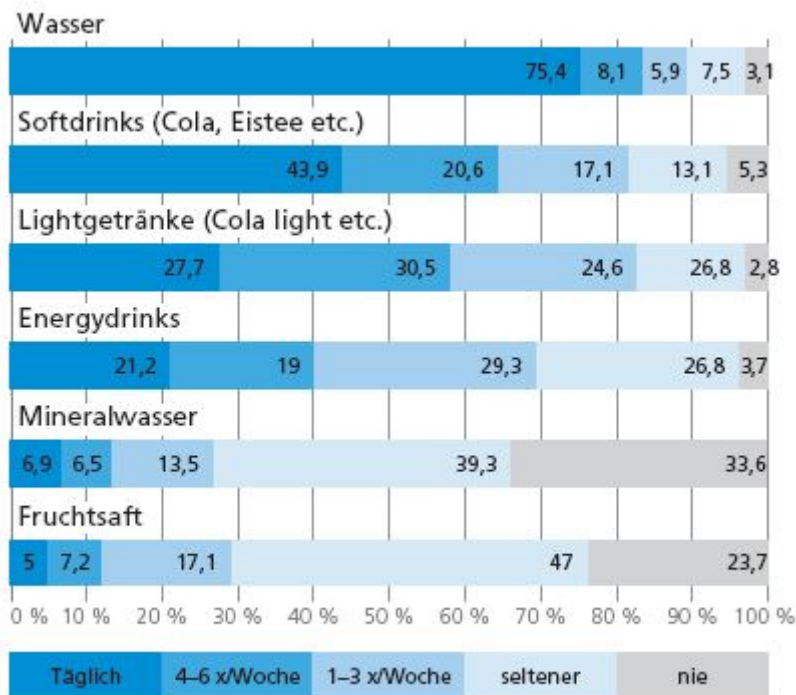


Abb. 5: Häufigkeit des Getränkekonsums bei Burschen

Die Ergebnisse finden wir in der Beratung von Schulen zur Optimierung des Verpflegsangebotes bestätigt. Im Rahmen des aktuellen aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und Bio Austria geförderten Projekts „Das gute Schulbuffet“ unterstützt gutessen consulting österreichweit mittlere und höhere Schulen bei der Optimierung der Buffet- und Automatenangebote. Die Verbesserung des Getränkeangebotes erachten dabei die meisten Schulen als prioritär. In diesem Zusammenhang wurde an einigen Projektschulen auch erhoben, wer von welchem Angebot Gebrauch macht. Am BORG St. Pölten wurde etwa das Getränkekaufverhalten an den Automaten und am Buffet über einen Schultag beobachtet und dokumentiert. Dann wurde das Angebot optimiert – alle Getränke mit einem Zuckergehalt über 7,5g/100ml bzw. mit Süßstoffen gesüßte Getränke sowie ACE-Getränke wurden aus dem Sortiment genommen und durch besser geeignete Getränke ersetzt. Begleitend zur Umstellung des Getränkeangebotes fand im Sportunterricht mit allen Schülerinnen und Schülern ein Workshop zum Thema statt. Unter anderem wurden Getränke dem Ampelsystem zugeordnet und der Kaloriengehalt von verschiedenen Getränken wurde durch Schnurspringen „erfahrbar“ gemacht. Nach dieser Intervention wurde die quantitative Erhebung des Getränkekaufs wiederholt. Bei der ersten Erhebung (in der Kalenderwoche 41, 2009) waren zwei Drittel der gekauften Getränke stark zuckerhaltig bzw. mit Süßstoffen gesüßt.

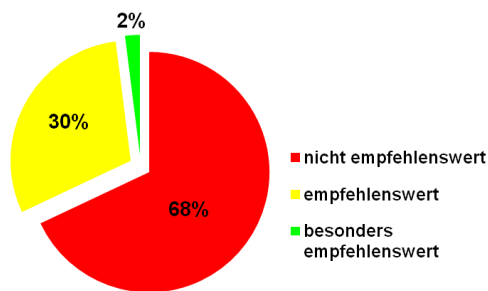


Abb. 6: Vorher: 2 von 3 Getränken sind stark zuckerhaltig oder mit Süßstoffen gesüßt. (Ampelfarben nach Typisierung der Food Standards Agency, 2007)

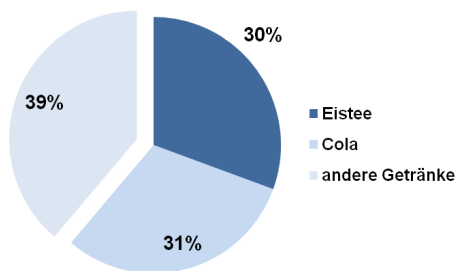


Abb. 7: Jedes dritte Getränk war ein Eistee, ebenso Cola.

Nach der Intervention (2. Erhebung in der Kalenderwoche 22, 2010) waren alle Getränke im „gelb-grünen“ Bereich. Beim Kaufverhalten zeigte sich ein neuer Trend zu „gelbem“, d. h. zuckerreduziertem Eistee. Die Auswertung nach Geschlecht zeigt, Mädchen sind experimentierfreudiger und offener gegenüber den neuen Angeboten. Bei den Burschen merkt man klar, dass Colagetränke durch Eistee substituiert wurden. 60 % aller Burschengetränke sind Eistees, bei Mädchen jedes dritte.

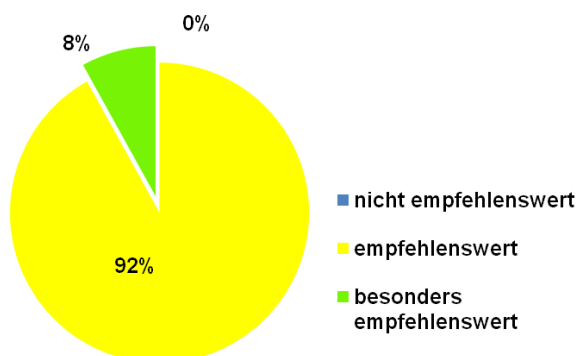


Abb. 8: Nach der Intervention waren alle gekauften Getränke empfehlenswert.

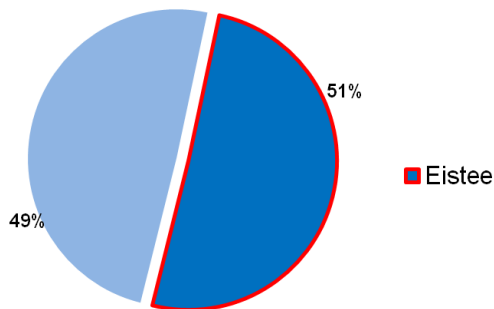


Abb. 9: Rund die Hälfte der gekauften Getränke war zuckerreduzierter Eistee.

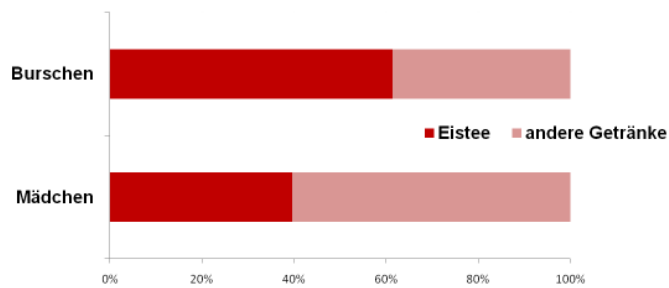


Abb. 10: Besonders Burschen greifen zu Eistee.

Vor der Intervention kauften ausschließlich Mädchen grüne Getränke (Mineralwasser), nach der Intervention wurde knapp ein Drittel der „grünen“ Getränke von Burschen gewählt.



Abb. 11: Schülerinnen beim Workshop. Foto: gutessen consulting/Kaiblinger





Abb. 12: Beim Schnurspringen wurde der Kaloriengehalt von einem Glas Softdrink „abgearbeitet“.

Foto: gutessen consulting/Kaiblinger

### **Typisch Burschen, typisch Mädchen?**

Diese geschlechtstypischen Muster sind nicht nur beim tatsächlichen Verzehr erkennbar, sondern auch bei den (zugeschriebenen) Vorlieben für bestimmte Speisen. Mädchen und Burschen haben sehr genaue Vorstellungen, welche Speisen eher für Frauen und welche für Männer passend und geeignet sind. Diese Annahmen spiegeln einerseits historische und stereotype Zuschreibungen an die Rollen von Frauen und Männer wider: So steht Männern als Familienernährer das große Stück Fleisch zu, Frauen essen mit den Kindern weiche, breiige Speisen und müssen sich um Verdauung und Gewicht Sorgen machen.

Viele Lebensmittel und Speisen sind aus Sicht der Jugendlichen für Mädchen und Burschen gleichermaßen geeignet. So meinen 80 % der Schülerinnen, dass Süßigkeiten, Eier, Pizza, Mineralwasser, Nudeln und Mehlspeisen für Burschen und Mädchen, also für beide Geschlechter, attraktiv seien.

Mehr als 80 % der Schüler stufen Fruchtsaft, Eier, Pizza, Mehlspeisen, Milchprodukte, Nudeln, Süßigkeiten und Mineralwasser als für beide Geschlechter gleichermaßen geeignet ein. Höchst signifikante Unterschiede im Antwortverhalten der Schülerinnen und Schüler zeigen sich bei den Kategorien „Fleischgerichte“, „Ethnofood“, „Gemüsereiches/Vegetarisches“, „Obstdesserts“ und „Mehlspeisen/süße Gerichte“. Mädchen finden Geflügelgerichte, Ethnofood, gemüsereiche bzw. vegetarische Speisen, Obstdesserts und Mehlspeisen bzw. süße Gerichte seien für Mädchen attraktiver. Je älter die Schülerinnen sind, desto häufiger sind sie der Meinung, dass „Gemüsereiches/Vegetarisches“ sowie „Fischgerichte“ eher für Mädchen attraktiv sind. Burschen ordnen Reisgerichte und gemüsereiche Speisen eher den Mädchen zu. Demgegenüber wird sowohl von Schülerinnen

als auch von Schülern die Gruppe „Fleischgerichte“ höchst signifikant für als eher für Burschen attraktiv eingestuft.

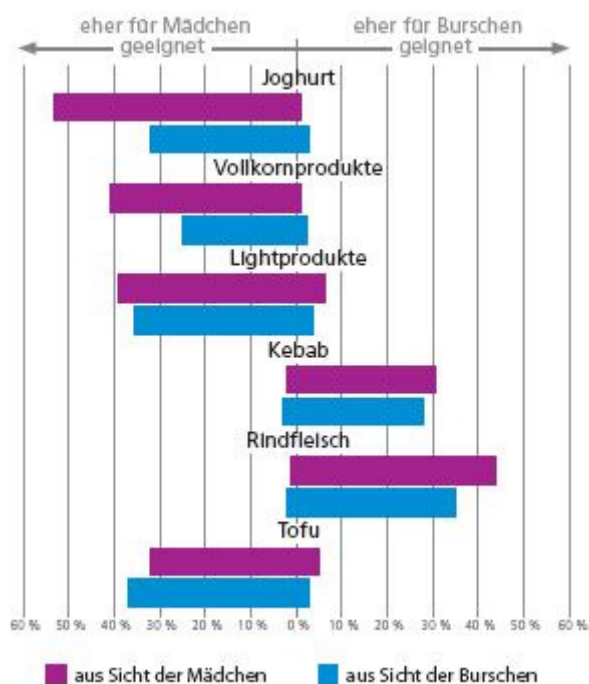


Abb. 13: Rindfleisch wird den Burschen zugeordnet, Joghurt, Vollkornbrot und Tofu gelten als „Mädchenspeise“.

An einem Schulstandort wurden im Anschluss an die Erhebung Workshops mit 15-jährigen Schülerinnen zum Thema Gender und Ernährung durchgeführt. Die Teilnehmerinnen sollten unter anderem Speisepläne aus Schulen beurteilen und einschätzen, ob die Speisepläne aus Schulen mit Burschendominanz oder mit Mädchendominanz stammen. Interessanterweise haben die Mädchen die Zielgruppen sehr schnell erkannt. Die Jugendlichen haben ein genaues Bild davon, was für Jungen und Mädchen typisch ist, und genau nach diesen Stereotypen bzw. Zuschreibung haben die Workshopteilnehmerinnen die Speisepläne analysiert und sind zu dem richtigen Ergebnis gekommen.



Abb. 14: Wer isst was lieber? Zuordnungen von 15-jährigen Schülerinnen im Rahmen eines Workshops

## Esskultur zu Hause

42 % der befragten Kinder und Jugendlichen essen zumindest einmal am Tag zu Hause gemeinsam mit Erwachsenen. Allerdings gaben knapp 60 % der befragten Schüler und ein Viertel der Schülerinnen an, im Internat zu sein. d. h. diese können aufgrund der Betreuung im Internat nie mehrmals täglich bzw. einmal täglich zu Hause essen können.

Bei dieser Fragestellung zeigt sich ein signifikanter Trend zwischen den Altersgruppen: Die Jüngeren, unabhängig vom Geschlecht, essen häufiger gemeinsam mit einem oder beiden Elternteilen bzw. mit Erwachsenen zu Hause. Auf die Frage, was den Kindern und Jugendlichen beim Essen zu Hause wichtig ist, nennen beide Geschlechter zuallererst Geschmack, die Gemütlichkeit und das Zusammensein, sowie das Sattwerden. Dass es gesund ist, ist den Mädchen wichtiger als den Burschen. Für Burschen ist es wichtig „dass es viel ist“.

## Schulessen der Zukunft

Ein weiterer Fragenblock beschäftigte sich mit der konkreten Schulverpflegung. Mädchen und Burschen wünschen sich mehr Mitbestimmungsmöglichkeit, mehr Geschmack und mehr Frische beim Essen in der Schule.

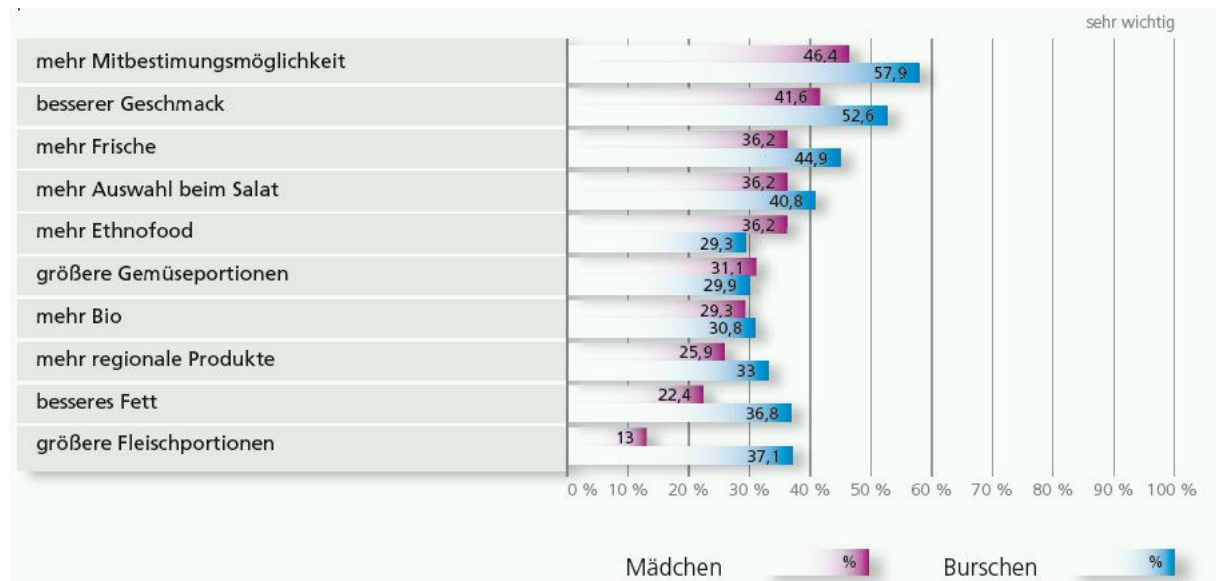


Abb. 16: Wo sehen Mädchen/Burschen in der Schulverpflegung Veränderungsbedarf?

Was ist für Mädchen/Burschen im Speisesaal wichtig?

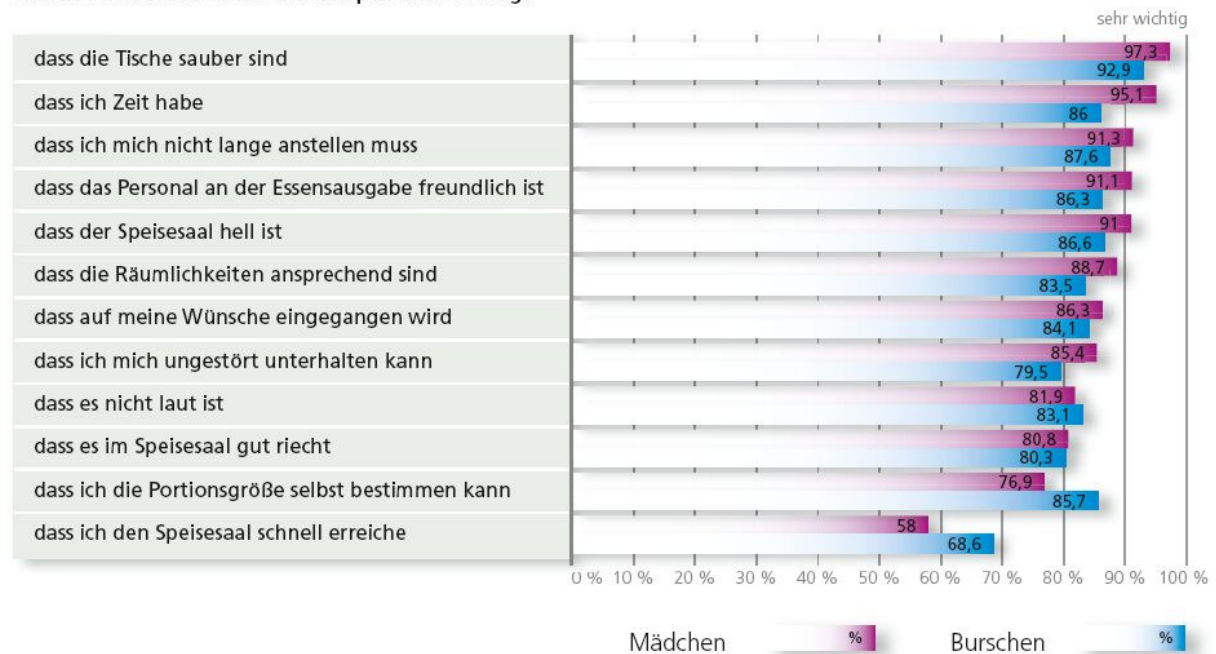


Abb. 17: Was ist für Mädchen/Burschen im Speisesaal wichtig?

Um sich im Speisesaal wohlfühlen, brauchen Schülerinnen und Schüler vor allem saubere Tische, genügend Zeit zum Essen, keine langen Schlangen bei der Ausgabe und freundliches Personal. Bei einer Differenzierung der Antworten nach Mädchen und Burschen

zeigen sich keine großen Unterschiede. Schülerinnen sind Aspekte wie Sauberkeit, Freundlichkeit, ansprechende Räumlichkeiten, ausreichend Zeit zum Essen und die Möglichkeiten, ungestört reden zu können, etwas wichtiger als den Schülern. Burschen wünschen sich größere Fleischportionen bzw. möchten die Portionsgröße selbst bestimmen können. Burschen haben auch einen stärker ausgeprägten Wunsch nach mehr Frische, mehr Auswahl bei Salat und besserer Fettqualität, vielleicht weil in Schulen mit Burschendominanz bisher weniger auf diese Qualitäten geachtet wird.

### **„Doing gender“ in der Schulverpflegung**

Burschen brauchen ihre Leberkäsesemmel – Mädchen sind ständig auf Diät. Solche geschlechtsstereotypen Einschätzungen durch Verpflegungsverantwortliche spiegeln sich im kulinarischen Angebot an Schulen wider. Die Gestaltung der Speisepläne erfolgt unterschiedlich je nach Schultyp und Geschlechterdominanz. An Schulen, in denen vorwiegend Mädchen verpflegt werden, kommt mittags mehr Gemüse auf den Tisch, in Schulen mit Burschenschwerpunkt mehr Fleisch. Viele Schulbuffets bedienen vor allem den „Bubengeschmack“, Mädchen finden dort seltener für sie ansprechende Produkte. Folgt die Schulverpflegung - bewusst oder unbewusst - stereotypen Gendermustern, werden die Unterschiede zwischen den Geschlechtern immer wieder neu produziert. Anzustreben ist ein Verpflegungsangebot, das für beide Geschlechter gute Voraussetzungen schafft, ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen und bestmögliche Gesundheit zu erhalten. Der gezielte Blick auf „Genderaspekte“ in der Verpflegung ist hier hilfreich.

Der Leitfaden „Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten“ führt ein in die Aspekte von Gender, Nachhaltigkeit und (Schul)Ernährung. Schulen finden darin viele Anregungen und Tipps, wie kleine und große Vorhaben bei der Verbesserung der Verpflegung durch den Fokus auf „Gender- und Nachhaltigkeitsaspekte“ langfristig besser gelingen können.

Der Leitfaden „Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten“ kann beim forum Umweltbildung unter <http://www.umweltbildung.at/publikation> bestellt werden.



Abb. 17: Broschüre „Esskultur an Schulen nachhaltig und gendergerecht gestalten“

### Quellennachweis:

ELMADFA I, FREISLING H, NOVAK V, HOFSTÄDTER D, et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2008. BMG, Wien, 2009.

FOOD STANDARDS AGENCY. Front-of-pack traffic light signpost labelling Technical guidance. Issue 2. 2007; Internet: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf> (Zugriff: 4.8.2010)

KAIBLINGER K, ZEHETGRUBER R, KNOLL B, SZALAI E. Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten. Umweltdachverband GmbH (Hg.), Wien, 2009.

KIEFER I. Männer essen gern, Frauen lieber weniger. UGB-Forum 2008; 06: 270-2.

SETZWEIN M. Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2004.

### Links:

<http://www.gutessen.at/gender--und-nachhaltigkeitsaspekte-in-der-schulverpflegung.html>

[http://www.knollszalai.at/referenzen\\_umwelt-nachhaltigkeit.htm](http://www.knollszalai.at/referenzen_umwelt-nachhaltigkeit.htm)

**Autorin:**

Mag. Rosemarie Zehetgruber

Ernährungswissenschaftlerin

Kaiblinger & Zehetgruber OG – gutessen consulting

URL: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

Kontakt: [rosemarie.zehetgruber@gutessen.at](mailto:rosemarie.zehetgruber@gutessen.at)