



# Sapere,

eine Geschmackserziehung für Kinder  
eine Lösung im Kampf gegen Fettleibigkeit

Roelof HUURNEMAN





## Fettleibigkeit: Epidemie des 21. Jahrhunderts

Alarmierende Zahlen: Übergewicht und Fettleibigkeit

USA: 66 % aller Erwachsenen übergewichtig, 32 % davon fettleibig

Europa: 28 bis 79 % aller Erwachsenen übergewichtig (je nach Land), davon 5 bis 36 % fettleibig

Rasante Zunahme seit den 70er-Jahren

- In Europa: Fettleibigkeit x 3 von 80er-Jahren bis 2000
- Bei Fortsetzung dieses Trends: 150 Millionen fettleibige Erwachsene im Jahr 2010





## **Fettleibigkeit : global und ungleich verteilt**

Sozialer Unterschied bei der Ernährung

Übergewicht und Fettleibigkeit: umgekehrt proportional zum Einkommen, Kennzeichen des sozialen Status

Jugendliche = Handicap

In Europa: 5 Millionen fettleibige Kinder im Jahr 2000

Prognose: 15 Millionen im Jahr 2010

- Heute: jedes fünfte Kind ist übergewichtig

jährlich 400.000 übergewichtige Schüler mehr in Europa

- 2010: 38 % aller Kinder übergewichtig, 1/4 davon

fettleibig





## Fettleibigkeit : Krankheit mit mehreren Ursachen

### Falsche Ernährung

- großes Angebot
- günstige Preise für fettreiche und süße Produkte mit den meisten Kalorien

### Bewegungsmangel

- häufiges Sitzen, zu viele Stunden vor dem Bildschirm

### Fehlgesteuerte Verbraucher

- vergessene Traditionen, lautstarke Diskussionen ...
- berufstätige Frauen, unregelmäßige Mahlzeiten, Knabbererei zwischendurch

=> **Verhaltensänderung bewirken: das wichtigste Ziel**





## Zahlreiche Initiativen, um das Problem anzugehen

### Alarmierende Folgen in Europa

- Übergewicht und Fettleibigkeit = Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs usw.: eine Million Todesfälle pro Jahr
- => wesentlicher Aspekt für die öffentliche Gesundheit

### Starke Mobilisierung

- Angebot anpassen
- Verbraucher informieren





## Mangelhafte Ergebnisse

- In den USA: massive Kampagnen seit den 70er-Jahren  
=> nur Einfluss in den höheren sozialen Schichten  
=> Fettleibigkeit: 15 % von 1976-1980, 33 % von 2003-2004
- In Europa: zu wenig Rückgang bei den Informationskampagnen, bei der Etikettierung oder beim Verbot von Werbung für Kinder...  
=> 20 Jahre später als in den USA, aber dieselben Trends  
=> Kein Land konnte die Entwicklung aufhalten  
=> Bedarf an zusätzlichen Maßnahmen





## Die Geschmackserziehung

### Ein origineller Ansatz

- Richtige Ernährung ist lernbar
- Das vertraute Ernährungsmodell wird abgeschafft

### Eine Methode mit „Selbstbeteiligung“ fördert das Engagement

- Das Gemeinschaftserlebnis gewährleistet eine langfristige Verhaltensänderung
- Das Vergnügen sorgt für eine höhere Wirkung und Motivation





## **Ein langfristiger Ansatz**

### **Die Geschmackserziehung ...**

- nutzt die 5 Sinne
- vermittelt die Vielfalt der Geschmäcker und die Freude am Probieren

### **... für langfristige Ergebnisse**

- zeigt gesunde Ernährungsgewohnheiten auf
- lehrt die selektive Auswahl von Nahrungsmitteln

**Richtige Ernährung = Kampf gegen die Gleichgültigkeit**





## Eine Chance für alle europäischen Kinder

### Erziehung in der Schule

- Voraussetzung für grundlegendes Wissen, das geregelte Zusammenleben und die Kritikfähigkeit
- Alle erhalten dieselbe Chance auf langfristige Gesundheit
- Vielfältige positive Einflüsse
- Kinder werden zu Botschaftern der gesunden Ernährung





## Wissenschaftler befürworten den Geschmack

Geschmack und Freude als wichtige Faktoren gegen Fettleibigkeit

- Erziehen statt umerziehen: ein wirksamer Ansatz
- Geschmäcker ausprobieren und Spaß haben: zwei wichtige Faktoren gegen Maßlosigkeit

Je mehr Freude beim Essen, desto weniger wird gegessen.

- Vielfältige geschmackliche Experimente

Viel essen bleibt eine Sünde,  
Essen genießen wird zur Tugend.





## Eine anerkannte und vielversprechende Lösung

130.000 Kinder wurden bereits geschult:

- in drei Pilotländern: Frankreich, Niederlande, Schweden
- mit aktiver Unterstützung durch öffentliche Stellen und bekannte Universitäten

Motivierte Kandidaten

- in der Republik Tschechien, in Finnland, der Schweiz und in Belgien

Die Geschmacksschulungen sind im Programm Epode integriert





## Eine konkrete Antwort

Im Einklang mit den europäischen Zielen

- Schwerpunkt auf der Kindheit und auf Praxisinitiativen
- geeignete Maßnahmen für zugrundeliegende Ursachen
- Aktionen passend zum kulturellen Kontext jedes Landes
- Beiträge einer breiten Palette von Beteiligten

Sapere, eine flexible und dezentrale Organisation

- ein Verband, der für die Methode wirbt und ihre Umsetzung vermittelt
- Vertreter in jedem Land für die Anpassung und Schulung





## Eine zukunftsgerichtete Lösung

Unser Ziel:

Jährlich 5 Millionen europäische Schulkinder erreichen

Nötige Finanzmittel:

50 Euro pro Kind

Geschätzte Kosten im Gesundheitswesen wegen Fettleibigkeit in Europa im Jahr 2002: 33 Milliarden Euro\*

