



**VERBAND DER KÖCHE DEUTSCHLANDS E. V.**  
Berufsfachverband



## Ernährungswissen ist gefragt

Der Begriff „gesunde Ernährung“ ist in aller Munde. Doch was ist das eigentlich oder was ist damit gemeint? Wir Köche sollten hier genauer nachfragen.

Unter einer sprachgebräuchlich „gesunden Ernährung“ versteht man, qualitativ hochwertige Lebensmittel, die ausgewählt und angepasst sind auf den individuellen Bedarf des Einzelnen, entsprechend den Vorgaben der Ernährungswissenschaft und den Nährstoffempfehlungen. Ungesund ist es, wenn die Nahrungsaufnahme über einen längeren Zeitraum in Menge, Auswahl und Qualität von den individuellen Vorgaben abweicht. Von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung kann man sprechen, wenn über einen Zeitraum von mindestens sieben Tagen die DACH\* Referenzwerte erreicht werden.

Kindern muss man gutes Essen vorleben. Ihr Ess- und Ernährungsverhalten wird wesentlich im Elternhaus geprägt. Eltern sollten deshalb die Grundlagen einer gesundheitsbewussten Ernährung kennen. Kinder, die gemeinsam im Kreis der Familie ihre Mahlzeiten einnehmen, in denen speziell auf die Nährstoffbedürfnisse geachtet wird, erfahren durch diese Lernprozesse, Innenreize die über einen längeren Zeitraum zu einem guten Ergebnis führen. Enorm wichtig für die Eltern ist, sich mit der Frage einer ausgewogenen Ernährung ständig auseinander zu setzen und genau diese vorzuleben. Leider geschieht das vielfach heute jedoch nicht mehr. Verschiedene Gründe und Einflüsse sind anzuführen das Essen nicht mehr gemeinsam eingenommen wird. Da ist zum einen die Veränderung der Arbeitswelt, meist sind beide Elternteile berufstätig. Zum anderen die Angebote durch Werbung, Fastfood, Softdrinks etc. Das erlernte Ernährungsverhalten kann sich dadurch ebenfalls schnell ändern. Aus Überversorgung an Nahrungsenergie und zu wenig Bewegung resultiert Übergewicht und frühzeitige ernährungsbedingte Erkrankungen.

Die Speisen und Getränkeversorgung von Kindern und Jugendlichen in Schulen hat ebenfalls eine elementare Bedeutung. Viele Kollegen, die sich um eine adäquate Schulpflege kümmern, stehen vor großen Herausforderungen, denn eine Vielzahl von Personengruppen, z.B. Eltern, Schüler und Lehrer, sind miteinander zu vereinbaren. Häufig liegen aufgrund von schlechten Ernährungsgewohnheiten im Elternhaus bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen (Diabetes mellitus, Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen) vor.

Steinlestraße 32  
D-60596 Frankfurt am Main  
Telefon (0 69) 63 00 06-0  
Fax (0 69) 63 00 06-10  
E-mail [koeche@vkd.com](mailto:koeche@vkd.com)  
[www.vkd.com](http://www.vkd.com)





**VERBAND DER KÖCHE DEUTSCHLANDS E. V.**  
Berufsfachverband



Übrigens Ernährungserziehung gehört für mich, als Fachausschussvorsitzender, fest in den Schulunterricht, wie alle anderen Fächer, die dazu beitragen, den Schülern alles wichtige für das Leben zu vermitteln. Ein dringend erforderlicher Beitrag zur Prävention und Volksgesundheit. Schon jetzt ist es fünf vor zwölf, wenn man hört, dass mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung übergewichtig ist.

Der Verband der Deutschlands wird im Jahr 2011 zu einem Wettbewerb aufrufen, der Beispiele aufzeigen soll, was Köche im Stande sind zu leisten zum Thema ausgewogene und vernünftige Kinderernährung. Dies ist eine der Aufgaben, die sich der Fachausschuss Ernährung und Gesundheit (EuG) auf die Fahne geschrieben hat.

Wir Köche haben eine hohe Verantwortung und es tagtäglich in der Hand, mit unserem Angebot dafür zu sorgen, dass das, was auf den Teller kommt, nicht nur gut schmeckt, sondern ernährungsphysiologisch auch ausgewogen ist. Kompetenz ist gefragt, die man durch Fort- oder Weiterbildung immer wieder auffrischen sollte. Hier ist der Verband der Köche Deutschlands mit seinem hervorragenden Seminarangebot der richtige Ansprechpartner. Es wird in Zukunft noch stärker darauf ankommen, im Punkte gesunder Ernährung fachlich gut versiert zu sein.

Wir vom Fachausschuss Ernährung und Gesundheit würden uns wünschen, wenn immer mehr engagierte Köche mit Ernährungskompetenz vor Ort in den Zweigvereinen, Kochkurse für Kinder und Jugendliche mit Eltern anbieten, die aufzeigen wie man z. B. durch gezielten Einkauf, richtigen Umgang mit Lebensmitteln und nährwerterhaltendem Kochen, viel verbessern kann. Gern stehen wir mit Rat und Tat zur Verfügung. Sich gesund zu ernähren erfordert Sachkenntnis, ein hohes Maß an Selbstkontrolle, Disziplin und Eigenverantwortung.

Klaus Wilfried Meyer

1. Vorsitzender Fachausschuss Ernährung und Gesundheit

\*DACH

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE)

Steinlestraße 32  
D-60596 Frankfurt am Main

Telefon (0 69) 63 00 06-0  
Fax (0 69) 63 00 06-10

E-mail [koeche@vkd.com](mailto:koeche@vkd.com)  
[www.vkd.com](http://www.vkd.com)

