

Japan hat die gesündesten Schulkinder der Welt

Das gemeinsame Mittagessen gehört zum Unterricht – als Teil einer umfassenden Ernährungserziehung



Die Mahlzeiten in japanischen Schulen sollen ausgewogen sein – nach wissenschaftlichen Erkenntnissen.

TOSHIYUKI AIZAWA / BLOOMBERG

MARTIN KÖLLING, TOKIO

Mittagessen in der Tsutsujigaoka-Primarschule in Yokohama gleicht einer Choreografie in Weiss. Kaum erklingt der Gong zur Pause, treten kleine Trupps in weissen Kitteln und Hauben aus den Schulzimmern und trotten zur Schulküche. Zu zweit greifen die Schüler Körbe mit Reis, dem Mittagessen, den Getränken und dem Geschirr und tragen sie in ihre Schulzimmer.

Dort verteilen die Essensträger die Mahlzeiten. Über Lautsprecher erklärt eine Stimme noch schnell, was es heute zu essen gibt. Jedes Kind isst an seinem Pult – zu hören ist bloss das Klicken der Essstäbchen. Denn es wird pande-

misch korrekt geschwiegen. «Ich mag es, dass es so leise ist», verrät eine Schülerin später.

Meist frisch zubereitet

Die Schule in Yokohama ist kein Einzelfall. Täglich werden in Japan 10 Millionen Mahlzeiten von den Schülern verteilt, meist frisch zubereitet in eigenen Schulküchen. Denn das gemeinsame Mittagessen ist landesweit in fast allen der Primar- und Mittelschulen Teil des Unterrichts. Diese Mahlzeiten sind ein wichtiger Grund dafür, dass Japans Kinder als die gesündesten der Welt gelten.

Nirgendwo haben Kinder eine so hohe Lebenserwartung wie in Japan.

Laut einer Studie des Uno-Kinderhilfswerks Unicef sind nur 14 Prozent der 5- bis 19-jährigen Japaner zu dick. Dies ist der beste Wert aller wohlgenährten Industrienationen. Zum Vergleich: In der Schweiz schleppen 21,8 Prozent der Schüler zu viele Pfunde herum, in Deutschland 26,6 Prozent.

Das gemeinsame Essen in der Schule sei Teil einer umfassenden Ernährungserziehung, sagt Satomi Maruyama, Professorin an der Kinjo-Gakuin-Universität in Nagoya. «Das japanische Gesetz, das die Basis für diese Ernährungserziehung bildet, ist einzigartig», sagt die Ernährungswissenschaftlerin, die die Geschichte des Essens in der Schule untersucht hat. Bereits 1889 habe Japan be-

gonnen, arme Kinder in den Schulen zu ernähren, heute sei daraus ein umfassendes System geworden.

Die Mahlzeiten sind darauf ausgerichtet, möglichst gesund zu sein. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse der zuständigen Ministerien für Gesundheit und Erziehung verwendet. «Eine tägliche, ausgewogene Schulumahlzeit wirkt sich positiv auf die Energie- und Nährstoffaufnahme der Kinder aus», erklärt Maruyama.

Das Menu wird erklärt

«Das Essen hat in der Primarschule vor allem auch eine erzieherische Rolle», sagt Naohiko Iwasawa, der Rektor der Tsutsujigaoka-Primarschule. In seinem Büro tischt er ein Beispiel solch angewandter Gesundheitslehre auf: eine Schale Reis mit Weizenkeimlingen, eine Wintermelonensuppe, Schweinefleisch, Gemüse, Sesam sowie Algenblätter und Milch.

Dazu erhalten die Schüler einen Zettel, auf dem das Menu erklärt wird: Heute gehe es um die Wintermelone. Sie sei ein mit der Gurke und dem Kürbis verwandtes Sommergemüse, lernen die Kinder. Ihr Name stamme daher, dass man sie gut bis in den Winter aufbewahren könne. Sie sei aber mit ihrem hohen Wasseranteil auch sehr gut für heisse Sommertage geeignet.

Wie ausgewogen eine Mahlzeit ist, zeigt die sogenannte Mago-Skala. Mago ist abgekürzt für «magowa yasashii». Die Silben des einfachen Merksatzes umfassen sieben grundlegende Zutaten: «Ma» steht für Bohnen und Derivate wie Tofu, «go» für Sesam, andere Samen und Nüsse, «wa» für pflanzliche Meeresprodukte wie Algen, «ya» für Gemüse, «sa» für Fisch, «shi» für Pilze und «ki» für Kartoffeln und andere Knollengemüse.

Die Mahlzeit auf dem Tisch des Rektors erhält fünf von maximal sieben Punkten. Kein Spitzenwert, aber darum gehe es auch nicht, erklärt Iwasawa, sondern um bewusste Ernährung. Die Zusammenstellung einer Mahlzeit und wie man diese zubereite, das werde dann ab der fünften Klasse unterrich-

tet, erklärt Iwasawa. «So lerne ich die Wirkung der einzelnen Zutaten kennen», sagt dazu ein Sechstklässler. Aber natürlich habe er seine Vorlieben. Am liebsten möge er japanische Currygerichte. Eine Zweitklässlerin sagt, dass sie grüne Peperoni nicht möge, die sei etwas bitter. Aber generell schmecke ihr die Schulküche: «Auch Essen, das ich eigentlich nicht mag, ist doch oft lecker.» Und sie hat sich gemerkt: «Gut kauen ist wichtig.»

Ausserdem lernt der Nachwuchs anschaulich, woher das Essen kommt. Beim Eingang der Schule stehen kleine blaue Töpfe mit Gemüse, jeder versehen mit dem Namen eines Kindes. Die Viertklässler bauen Weinreben und Bitterkürbisse an, die Fünftklässler Reis. «Es ist doch traurig, etwas zu essen, ohne zu wissen, was man eigentlich isst: die Wurzel, den Stamm, das Blatt oder die Frucht», sagt der Rektor Iwasawa.

Auch wenn ihr Anteil im internationalen Vergleich tief ist, gibt es in Japan mehr fettleibige Kinder als früher. Ein Grund ist, dass sich Kinder weniger bewegen. Videospiele sind noch beliebter als anderswo. Und auch die Essgewohnheiten änderten sich, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Maruyama.

Traditionelles japanisches Essen mit diversen kleinen Gemüse-, Fleisch- und Fischportionen ist sehr aufwendig in der Zubereitung. Da mittlerweile 80 Prozent der Frauen arbeiten, fehlt ihnen häufig die Zeit, täglich so zu kochen. «Sie greifen immer öfter zu Weissbrot oder Fertiggerichten aus dem Supermarkt», sagt Maruyama.

Für den Schulleiter Iwasawa ist klar, dass die Schulen die Gesundheitserziehung noch verstärken müssen. Auch um Schönheitsidealen in Social Media und Werbung entgegenzuwirken, die dünn für schön deklarieren und zu Fehlernährungen verführen können. Zusätzlich verwendeten viele Schulen vermehrt regionale Lebensmittel, um die Schülerinnen und Schüler für Umweltaspekte zu sensibilisieren, sagt Iwasawa: «So werden sich Kinder der Bedeutung von nachhaltiger Entwicklung bewusst.»