

Selina Berisha, Karina Görlitz, Johanna Hamelmann, Katharina Westpfahl

Cringe oder Cuisine: Wie ein Wettbewerb die Ernährung von Kindern verbessert

Viele Kinder erreichen die empfohlenen Mengen gesunder Lebensmittel nicht, was ihre Entwicklung und langfristige Gesundheit beeinträchtigt. Besonders betroffen sind Schüler:innen aus sozioökonomisch benachteiligten Haushalten, deren Ernährungsumgebung häufig von verarbeiteten, energiereichen Produkten geprägt ist. Schulen bieten daher einen idealen Ansatzpunkt für wirksame Interventionen, da sie alle Kinder erreichen und praktische Erfahrungen im Alltag ermöglichen. Hier setzt das Projekt „Cringe oder Cuisine“ an: In einem wöchentlichen Wettbewerb bereiten Klassen gesunde Beilagen für die Mensa zu, probieren diese gemeinsam und bewerten sie. So stärkt das Projekt Ernährungskompetenzen, erhöht die Akzeptanz gesunder Lebensmittel und fördert nachhaltige Essgewohnheiten.

Eine gesundheitsförderliche Ernährung im Kindes- und Jugendalter gilt als zentrale Voraussetzung für die körperliche und kognitive Entwicklung. Zahlreiche Studien belegen, dass ein höherer Konsum nährstoffreicher, gering verarbeiteter Lebensmittel – insbesondere Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte – langfristig das Risiko chronischer Erkrankungen senkt und die Leistungsfähigkeit erhöht (Boeing et al., 2012). Solche Lebensmittel zeichnen sich typischerweise durch eine hohe Nährstoffdichte und eine vergleichsweise geringe Energiedichte aus. Sie gelten als Kernelemente eines präventiven Ernährungsmusters.

Trotz dieser wissenschaftlich basierten Ernährungsempfehlungen werden sie im Alltag vieler Kinder nur unzureichend umgesetzt. National repräsentative Untersuchungen aus 2015 unter 3- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen zeigen: „Nur 12,2 % der Mädchen und 9,4 % der Jungen konsumieren die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag“ (Borrmann et al., 2015, S. 1007). Lediglich rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen nimmt täglich immerhin drei Portionen zu sich, während die Mehrheit weniger als drei Portionen verzehrt. Die

damit verbundene langfristige Krankheitslast ist potenziell erheblich und belastet sowohl die individuelle Lebensqualität als auch das Gesundheitssystem.

Selina Berisha, Karina Görlitz, Johanna Hamelmann und Katharina Westpfahl sind Schülerinnen des Graf-Stauffenberg-Gymnasiums in Osnabrück (Jahrgangsstufe 13).

Sie belegten beim YES!-Wettbewerb 2025 mit „Cringe oder Cuisine“ – einem Kochwettbewerb für jüngere Schüler:innen, um gesunde Ernährung spielerisch zu fördern – den dritten Platz und wurden zusätzlich mit dem Preis „**Best Scientific Analysis**“ ausgezeichnet. Teil des Preises ist die Vorstellung und Veröffentlichung des Projekts hier im Wirtschaftsdienst.

YES! – Young Economic Solutions ist ein bundesweiter Schulwettbewerb, bei dem Jugendliche eigenständig ökonomische und gesellschaftliche Fragestellungen wissenschaftlich bearbeiten. Die besten Teams präsentieren ihre Arbeiten beim Finale des YES!-Wettbewerbs vor einer Fachjury aus Wissenschaft und Praxis.

Die Autorinnen bedanken sich für die Projektbegleitung bei Prof. Dr. Markus Ludwig und Prof. Dr. Felix Rösel von der Technischen Universität Braunschweig. Beide unterstützten mit fachlichen Impulsen, waren jedoch nicht direkt an der Ausarbeitung oder Formulierung des Artikels beteiligt.

© Der/die Autor:in 2026. Open Access: Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht (creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de).

Open Access wird durch die ZBW – Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft gefördert.

Diese Problematik ist insbesondere im Kontext sozialer Ungleichheit relevant. Hier weist die Forschung seit Jahren auf ausgeprägte soziale Unterschiede in der Ernährungsqualität hin. Kinder aus Haushalten mit höherem Einkommen und höherem Bildungsniveau konsumieren deutlich häufiger ausgewogene Mahlzeiten und seltener hochverarbeitete Produkte. Diese sozialen Unterschiede sind bereits im frühen Kindesalter nachweisbar und bleiben über den Bildungsverlauf hinweg stabil. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) bestätigt diese Entwicklungen für europäische Länder und verweist auf verschlechterte Ernährungsgewohnheiten im Jugendalter, insbesondere bei Jugendlichen aus einkommensschwächeren Haushalten (WHO, 2024).

Diese Unterschiede spiegeln nicht nur individuelle Präferenzen oder Wissensstände wider, sondern auch strukturelle Bedingungen. Der sozioökonomische Status bestimmt maßgeblich, in welcher „Ernährungsumgebung“ Kinder aufwachsen: Verfügbarkeit, Preise, Dichte und Qualität von Verkaufsstellen, Transportwege sowie Ernährungswerbung beeinflussen den Konsum erheblich. Empirische Studien zeigen, dass Kinder mit gutem Zugang zu frischen Lebensmitteln häufiger gesunde Lebensmittel zu sich nehmen, während ein hoher Anteil leicht zugänglicher Fast-Food-Angebote das Gegenteil begünstigt (Barnils et al., 2025). Diese Befunde decken sich mit Evidenz aus den USA, wonach die unmittelbare Nähe zu Fast-Food-Restaurants zu einer deutlichen Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern führt – ein Effekt, der besonders ausgeprägt bei Kindern aus einkommensschwächeren Haushalten ist (Currie et al., 2010). Gesunde Ernährung ist damit nicht nur eine Frage von Geld oder Wissen, sondern auch das Ergebnis einer Umgebung, die gesunde Entscheidungen begünstigt oder erschwert.

Aus dieser Perspektive wird deutlich, dass sich Ansätze der Ernährungsförderung nicht auf die Vermittlung von Wissen und die Formulierung allgemeiner Empfehlungen beschränken sollten. Informationskampagnen greifen häufig zu kurz, weil das Ernährungsverhalten stark durch Routinen, unmittelbare Alltagssituationen und soziale Kontexte geprägt ist. Wirksame Interventionen müssen daher dort ansetzen, wo Ernährung tatsächlich stattfindet – beispielsweise im schulischen Alltag, in gemeinsamen Essenssituationen und insbesondere in konkreten, positiven Erfahrungen, die Kinder mit Lebensmitteln machen. Vor diesem Hintergrund rücken Schulen als Interventionsorte zunehmend in den Fokus politischer und wissenschaftlicher Diskussionen. Sie erreichen alle Kinder – unabhängig vom Elternhaus –, schaffen einen strukturierten Rahmen für wiederkehrende Esssituationen und

bieten die Möglichkeit, ernährungsbezogene Kompetenzen direkt im Alltag zu vermitteln. Zudem sind Schulen ein Raum, in dem gesundheitsförderliche Ernährungsentscheidungen sichtbar gemacht, gemeinsam reflektiert und praktisch erprobt werden können.

Dass strukturelle Veränderungen im schulischen Ernährungsumfeld tatsächlich Wirkung entfalten, zeigen empirische Befunde, wonach eine verbesserte Nährstoffqualität der Schulumahlzeiten zu messbaren Leistungssteigerungen führt – insbesondere bei Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Haushalten (Anderson et al., 2017). Genau an dieser Schnittstelle setzt unser Projekt an. Mit dem Wettbewerb „Cringe oder Cuisine“ wird ein erfahrungsorientiertes, sozial eingebettetes und spielerisches Format geschaffen, das gesunde Ernährung sichtbar macht, praktische Kompetenzen stärkt und Hürden gegenüber bislang wenig akzeptierten Lebensmitteln abbaut.

Unser Projekt

Das grundlegende Konzept unseres Projekts ist simpel: Wir veranstalten einen regelmäßigen Wettbewerb, der sich an die Jahrgänge fünf und sechs wendet. Einmal pro Woche bereitet jeweils eine Klasse während der sogenannten Verfügungsstunde eine gesunde Beilage für das Schulessen zu. Dazu wählen die Schüler:innen ein geeignetes Rezept aus einem vorgegebenen Rezeptpool aus; die hierfür benötigten Zutaten werden bereitgestellt. Begleitet und unterstützt werden sie dabei von ihren Klassenlehrkräften, die im Rahmen der Verfügungsstunde ohnehin für die Klasse zuständig sind. Die fertige Beilage wird anschließend an die Mensa weitergegeben und dort gemeinsam mit dem Mittagessen ausgegeben. Über kleine Bewertungszettel können alle Kinder, die an diesem Tag in der Mensa essen, die Beilage nach Geschmack, Aussehen und Anrichtung bewerten. Am Ende des Durchlaufs wird ein Jahrgangssieger gekürt, auf den attraktive Preise warten.

Die Schule bietet für unser Projekt einen idealen Rahmen. Zum einen nehmen Kinder hier unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund an denselben Mahlzeiten teil, wodurch ein gemeinsamer Erfahrungsraum entsteht, in dem Ernährungsbildung alle gleichermaßen erreichen kann. Zum anderen bot uns der schulische Rahmen aber auch die Möglichkeit, gemeinsam mit den Mensa-Mitarbeitenden konkret zu erfassen, welche Lebensmittel von den Schüler:innen häufig liegen gelassen werden. Dabei bestätigte sich unsere zuvor getroffene Annahme, dass vor allem die gesunden Komponenten, insbesondere das Gemüse, auf den Tellern liegengelassen werden, daneben auch Hülsenfrüchte und naturbelassene Frischge-

richte. Beliebter sind hingegen stärker verarbeitete und kalorienreichere Speisen, darunter paniertes Fleisch und Spaghetti Bolognese.

Ziel unseres Projekts ist es, die Akzeptanz bislang weniger geschätzter Lebensmittel zu erhöhen. Dafür entwickelten wir einfache, alltagstaugliche Rezepte für gesunde Beilagen, die diese Lebensmittel gezielt einbeziehen. Um sicherzustellen, dass die Beilagen ernährungsphysiologisch ausgewogen sind, ließen wir sie von einer Ernährungswissenschaftlerin prüfen und anpassen. Auf dieser Grundlage können die Teilnehmenden nun in der praktischen Umsetzung eigene Erfahrungen mit den Lebensmitteln sammeln. Durch Tätigkeiten wie Schneiden, Wiegen und Kochen entwickeln sie einen direkten Bezug zu den Lebensmitteln, lernen deren Eigenschaften kennen und üben den Umgang damit. Das anschließende Probieren und Bewerten regt den Austausch über Geschmack, Aussehen und Zusammensetzung an und macht gesunde Lebensmittel im Alltag präsenter. Studien zeigen, dass diese erfahrungsbasierte Einbindung die Bereitschaft erhöht, neue Lebensmittel auszuprobieren, und die Aufnahme von Obst und Gemüse signifikant steigert (Van der Horst et al., 2014). Auf diese Weise wird nicht nur die Akzeptanz gesunder Speisen gesteigert, sondern auch die langfristige Ernährungskompetenz gefördert, da Kinder grundlegende Fähigkeiten für die eigenständige Zubereitung von Mahlzeiten entwickeln und damit ihre Selbstständigkeit in der Küchenpraxis stärken.

Gleichzeitig wirkt sich die aktive Beteiligung der Kinder positiv auf die Wahrnehmung der Schulverpflegung aus. Das Bundeszentrum für Ernährung betont, dass Kinder insbesondere dann dauerhaft für eine gesunde Schulverpflegung begeistert werden können, wenn sie aktiv in die Gestaltung einbezogen sind, etwa durch Mitwirkung an der Speiseplangestaltung, der Essensausgabe oder über Feedbacksysteme (Bundeszentrum Kita- und Schulverpflegung, 2025). Über die aktive Einbeziehung hinaus setzt das Projekt auf einen spielerisch gestalteten Zugang zu gesunder Ernährung. Der Wettbewerbscharakter motiviert die Kinder auf mehrere Weisen: Sie treten in Gruppen gegeneinander an, erhalten während des Wettbewerbs regelmäßig Rückmeldungen und haben zugleich die Möglichkeit, Preise zu gewinnen. Untersuchungen zeigen, dass der Erfolg für einen langfristigen Verzehr von Obst und Gemüse sowie für eine insgesamt ausgewogenere Ernährung bei jenen Kindern höher ist, die dafür verbale oder materielle Belohnungen erhalten (Cooke et al., 2011, zitiert nach Mustafic, o. D.). Auf diese Weise wird Ernährung durch das Projekt als aktiv gestalteter Prozess im schulischen Alltag verankert, in dem Einbindung, selbstständiges Erproben und motivationale Anreize eng zusammenwirken.

Nicht nur ein individuelles Problem

Gerade in der heutigen Zeit gewinnen Projekte wie unseres an Bedeutung. Ungesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter bleibt weit verbreitet und ist mit langfristig ernsthaften gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen verbunden. Einem UNICEF-Bericht zufolge gibt es weltweit erstmals mehr Kinder und Jugendliche, die übergewichtig oder adipös sind, als solche, die untergewichtig sind (UNICEF Deutschland, 2025). Adipositas erhöht bereits in jungen Jahren das Risiko für Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz und kann zudem psychosoziale Belastungen verursachen, da betroffene Kinder häufig stigmatisiert werden (Robert-Koch-Institut, 2020).

Diese gesundheitlichen Probleme wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden der Betroffenen aus, sondern führen auch zu erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem: In OECD-Ländern verursacht Übergewicht Schätzungen zufolge Kosten in Höhe von 3,3 % des Bruttoinlandsprodukts, und bei Adipositas entfallen allein etwa 8,4 % der Gesundheitsausgaben auf deren Behandlung (Widhalm & Fallmann, 2022). Darüber hinaus entstehen indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle, verringerte Leistungsfähigkeit und frühzeitige Erwerbsunfähigkeit, die sich in Deutschland laut DIW Econ (2024) auf rund 33,7 Mrd. € jährlich belaufen.

Vor dem Hintergrund bestehender Familienstrukturen können diese gesundheitlichen und wirtschaftlichen Belastungen einen Teufelskreis der Benachteiligung verstärken: Kinder aus einkommensschwächeren Familien tragen ein höheres Risiko, gesundheitliche Schäden zu erleiden, die wiederum ihre Bildungschancen, beruflichen Perspektiven und Lebensqualität beeinträchtigen. WHO-Regionaldirektor für Europa Hans Henri P. Kluge betont: „Dadurch werden soziale Ungleichheiten aufrechterhalten und die Möglichkeiten für einen sozialen Aufstieg eingeschränkt“ (WHO, 2025). Es wird deutlich: Ernährungsfördernde Projekte müssen frühzeitig etabliert werden, um sozialer Ungleichheit in strukturell benachteiligten Ernährungsumgebungen entgegenzuwirken. Nur so können langfristig Gesundheit, Chancengleichheit und Lebensqualität gesichert werden.

Literatur

- Anderson, M. L., Gallagher, J. & Ramirez Ritchie, E. (2017). School lunch quality and academic performance. *NBER Working Paper*, Nr. 23218.
- Barnils, P. N., Alazza, N. N., Emmer, C., Callies, C. M., Mata, J. & Schüz, B. (2025). Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten verstehen und verändern: Ernährung als Schnittstelle zwischen sozialer Ungleichheit und Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 68, 986–993.

- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leuschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P. & Watzl, B. (2012). *Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten (Stellungnahme)*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).
- Borrmann, A., Mensink, G. B. M. & KiGGS Study Group. (2015). Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der KiGGS-Welle 1. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 58, 1005–1014.
- Bundeszentrum Kita- und Schulverpflegung. (2025, 26. Februar). „*Hand in Hand*“: Schulessen und Ernährungsbildung.
- Cooke, L. J., Chambers, L. C., Añez, E. V., Croker, H. A., Boniface, D., Yeomans, M. R. & Wardle, J. (2011). Eating for pleasure or profit: the effect of incentives on children's enjoyment of vegetables. *Psychological Science*, 22(2), 190-196.
- Currie, J., DellaVigna, S., Moretti, E. & Pathania, V. (2010). The effect of fast food restaurants on obesity. *American Economic Journal: Economic Policy*, 2(3), 32–63.
- DIW Econ GmbH. (2024). *Ökonomische Einordnung des geplanten Kinder-Lebensmittel-Werbegesetzes: Eine Kurzstudie der DIW Econ GmbH (im Auftrag von foodwatch e. V.)*.
- Mustafic, M. (o. D.). *Ohne Spaß kein Gemüse – Wie man den Verzehr von Gemüse bei Kindern erhöht*.
- Robert-Koch-Institut. (2020, 2. Juli). *Themenblatt: Adipositas bei Kindern und Jugendlichen*.
- UNICEF Deutschland. (2025, 9. September). *Erstmals mehr Kinder und Jugendliche weltweit fettleibig als untergewichtig*.
- Van der Horst, K., Ferrage, A. & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation: Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18–24.
- WHO – World Health Organization. (2024, 23. Mai). *Eine Epidemie der Ungleichheit: Jugendliche aus einkommensschwachen Familien tragen höheres Risiko in Bezug auf Adipositas, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung*.
- Widhalm, K. & Fallmann, K. (2022). Adipositas im Kindes- und Jugendalter – „Das dicke Ende kommt erst“. *Paediatric & Pädologie*, 57, 235–241.

Title: *Cringe or Cuisine: How a competition is improving children's nutrition*

Abstract: Many children do not consume the recommended amounts of healthy foods, which impairs their development and long-term health. Pupils from socio-economically disadvantaged households are particularly affected, as their dietary environment is often dominated by processed, energy-rich products. Schools therefore offer an ideal starting point for effective interventions, as they reach all children and enable practical experiences in everyday life. This is where the 'Cringe oder Cuisine' project comes in: in a weekly competition, classes prepare healthy side dishes for the canteen, taste them together and evaluate them. In this way, the project strengthens nutritional skills, increases the acceptance of healthy foods and promotes sustainable eating habits.