



# FASTFOOD

## EINLEITUNG

Der Begriff „Fastfood“ bezeichnet Schnellgerichte, die vor Ort verzehrt oder mitgenommen werden können. Das Konzept beruht auf drei Grundsätzen: schnelle Bedienung, Geschmackserlebnis und erschwinglicher Preis. Da die Mittagspause oft nur ein Zeitfenster von 30 Minuten bis zu einer Stunde zulässt, kann man sich vorstellen, welchen Erfolg diese schnellen Dienstleistungen zu niedrigen Preisen in der Bevölkerung im Allgemeinen und bei jungen Menschen im Besonderen haben. Es gibt einige Klassiker des „Fastfoods“: „Snacks“ (Pitas, Döner, Burger usw.); Frittenbuden, Pizzerien usw. Obwohl der Fastfood-Markt immer vielfältiger wird und heute auch Angebote umfasst, die eher zu einer Ernährung gehören, die auf eine gesunde Nährstoffbilanz achtet (verschiedene Salate, Hülsenfrüchte, ausgewogene Sandwiches usw.), sind es doch die Klassiker, die junge Verbraucher nach wie vor anziehen.

## ZWECK DER ANIMATION

- Den Jugendlichen bewusst machen, wie sie sich ernähren (wie eine ausgewogene tägliche Ernährung aussieht, Häufigkeit von auswärtigen Mahlzeiten, Menge der verzehrten Fertiggerichte usw.).
- Den kritischen Geist der jungen Menschen gegenüber den vom Fastfood-Marketing vermittelten Botschaften schärfen.
- Die Jugendlichen anregen, über den Kontext, in dem sie ihre Mahlzeiten zu sich nehmen, und dessen Einfluss nachzudenken.



# VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

## THEORIE

Wie bei jeder Essgewohnheit ist Fastfood an sich kein Problem, wenn es nur gelegentlich verzehrt wird. Die Häufigkeit (mehrmals pro Woche) dieser Ernährungsweise kann gesundheitliche Folgen haben und Ursache für verschiedene physiologische Störungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zu viel schlechtes Cholesterin, Bluthochdruck usw.) sein. Außerdem fehlt es diesen Gerichten an Vitaminen und/oder Mineralstoffen, die ebenfalls eine Rolle für die Gesundheit spielen. Es sei auch darauf hingewiesen, dass die Kalorienzufuhr dieser Lebensmittel, die reich an schnellen Zuckern und Fetten, oft zu salzig und arm an Vitaminen und Ballaststoffen sind, einen echten Einfluss auf die Gewichtskontrolle, die Schlafqualität und das Verdauungssystem haben. Ein Fastfood-Menü mit Hamburger, Fritten und Cola liefert beispielsweise 1000 bis 1200 kcal. Das sind fast 50% der empfohlenen Tagesdosis eines Teenagers (RDA<sup>1</sup> = durchschnittlich 2700 kcal) oder einer Teenagerin (RDA = durchschnittlich 2200 kcal).

Wenn nur gelegentlich auf Schnellgerichte ausgewichen wird und die Ernährung ansonsten abwechslungsreich und ausgewogen ist, bringt eine „Fast-Food“-Mahlzeit die Ernährung nicht aus dem Gleichgewicht, ähnlich wie jede ungewöhnliche oder festliche Mahlzeit.

<sup>1</sup> Recommended Dietary Allowances



## FASTFOOD UND MARKETING

Fastfood mit seiner großen Auswahl an fettigen und süßen Produkten zieht junge Menschen zweifellos an. Außerdem funktioniert das Marketing für diese Art von Produkten und insbesondere für große Einzelhandelsketten, die sich immer wieder neu erfinden, besonders gut (Werbung auf verschiedenen audiovisuellen Kanälen, durch die große Auswahl an Gerichten/Getränken/Menüs, durch die aktive Werbung von Prominenten und sozialen Netzwerken, durch mobile Anwendungen usw.).

Ein Erfolg auf der ganzen Linie, und das trotz der zahlreichen Kritiken und Empfehlungen von Gesundheitsexperten. Die Fastfood-Industrie hat es nämlich geschafft, ihr Image mit verschiedenen Strategien aufzupolieren: Neben den klassischen werden „gesunde“ Menüs, ausgewogene Frühstücke, Obst/Joghurt als Bestandteile angeboten und besondere Anstrengungen im Bereich der Verpackung und der Etikettierung hervorgehoben, z.B. mit Angaben zum „Nährwert“, usw.

Zu beobachten ist auch eine gesundheits- und ökologieorientierte Strategie, die „gesündere“ Menüvorschläge einführt (Salate, Joghurt, Bio-Label usw.) und Produkte mit einem umweltfreundlicheren Image fördert (recyclbare Verpackung, Partnerschaft mit lokalen Produzenten usw.), um ein Publikum zu überzeugen, das sich eigentlich nicht so sehr von diesen Fastfoodketten angezogen fühlt. An sich sind diese Verbesserungen nicht alle verwerflich. Allerdings sind sie nicht als Förderung einer ausgewogeneren Ernährung der gesamten Bevölkerung zu verstehen, sonst müsste ihre Werbung klarstellen, dass die Menüs zwar gut sind, aber ein maßvoller Genuss besser für die Gesundheit ist.

## WAS IST AN FASTFOOD SO ANZIEHEND?

Was also zieht junge (und nicht mehr ganz so junge) Menschen an? Zunächst einmal ist es der Geschmack. Denn diese Lebensmittel sind oft reich an Geschmacksrichtungen, auf die junge Menschen abfahren (salzig, scharf, süß usw.). Dann die Art der Nahrung, die „weich“, leicht und schnell zu essen usw. ist. Die Jugendlichen bevorzugen nämlich „einfache“ Produkte, Ernährungsformen sowie Produkte, die das Fehlen von Zwängen symbolisieren (man isst mit den Händen). Die Pizza, die in wenigen Minuten knusprig zubereitet ist, „Mahlzeiten“, die man auf einer Ecke des Tisches mit Freunden teilt, die Cola, ... kurzum, jedes Produkt, das so verpackt ist, dass man es mit sich führen und überall verzehren kann.

Ein weiterer Grund, warum Jugendliche besonders gerne in Fastfood-Restaurants essen gehen, ist die lockere Atmosphäre und der Spaß, mit Gleichaltrigen zu essen. Beim gemeinsamen Essen mit Freunden schließen die Jugendlichen neue soziale Kontakte. Durch das Essen auswärts (d.h. nicht zu Hause) knüpfen die Jugendlichen neue Beziehungen und probieren neue Rollen aus. Schließlich ist der allgemein erschwingliche Preis von Fastfood-Produkten ein weiterer Faktor, der Jugendliche anzieht.



Indem wir den jungen Menschen die verschiedenen Genüsse rund um ihre Mahlzeit näherbringen, können wir dazu beitragen, dass sie auch andere Möglichkeiten des Essens mit ihren Freunden in Betracht ziehen. Aus dieser Erkenntnis könnte der Vorsatz erwachsen, sein Mittagsbrot selbst zuzubereiten und gleichzeitig trotzdem die Pause mit seinen Freunden zu teilen und vielleicht sogar einige neidische Blicke unter seinen Freunden wecken!

## UND WIE STEHT ES MIT DEN BELEGTEN BAGUETTES?

Die Vielfalt an belegten Baguettes ist heutzutage recht groß. Diese werden oft mit fettreichen Soßen und ohne Rohkost angeboten. Es gibt jedoch Fastfood-Restaurants, die Baguettes aus hochwertigem Brot, frischen Zutaten wie gegrilltem Gemüse oder anderen ausgewogenen Komponenten anbieten, die durchaus eine gesündere Alternative darstellen können.

## WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Theoretisches Dossier der Christlichen Krankenkasse

<https://www.ckk-mc.be/ihre-ckk/beratung-hilfe/gesundheitsinfo/werbung-clever-hinterfragen>

- Broschüre „Pack dir Power in die Dose“, der Christlichen Krankenkasse

[https://www.ckk-mc.be/media/2021\\_packdirpawerindiedose\\_de\\_tcm48-71544.pdf](https://www.ckk-mc.be/media/2021_packdirpawerindiedose_de_tcm48-71544.pdf)

- Ernährungsleitlinien Belgien

[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/20191114\\_hgr-9284\\_fbdg\\_vweb.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20191114_hgr-9284_fbdg_vweb.pdf)



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Fastfood ist immer gut

Aus geschmacklicher Sicht lässt sich durchaus sagen, dass beim Fastfood für jeden Gaumen etwas dabei ist. Allerdings ist die Nährstoffqualität des Produkts nicht immer gewährleistet. Außerdem bewirken die angebotenen Speisen trotz der Kalorienzufuhr ein verhältnismäßig kurzes Sättigungsgefühl. Daher neigt man dazu, Menüs mit größeren Portionen zu bestellen, die teurer aber nicht nahrhafter sind.

## 2. Ich mag kein Fastfood, ich esse lieber Pizza oder Döner

Fastfood ist mehr als nur Hamburger. Unter dem Begriff Fastfood werden alle Restaurants zusammengefasst, die schnelle Gerichte anbieten, die man entweder vor Ort verzehren oder einfach mitnehmen kann. Zu den vielen Schnellrestaurants gehören also auch solche, die Pizza, Sushi, Pitas, Fritten und andere Arten von Zubereitungen verkaufen (Mitraillettes, Frikadellen usw.). Dabei handelt es sich fast immer um fettige und kalorienreiche Lebensmittel: minderwertiges Fleisch, Soßen, süßes Dressing, Bratfett, Käse usw.

## 3. Alles, was gut ist, hat immer auch Kalorien

Nicht alle Geschmäcker sind gleich. Man kann bestimmte Lebensmittel mögen, die einen höheren Kalorienwert haben, die Hauptsache ist, dass man seine Ernährung mit anderen, weniger kalorienreichen Lebensmitteln ausgleicht. Andererseits können Jugendliche auch überraschen. Entgegen der landläufigen Meinung antworten manche auf die Frage nach ihren Lieblingsspeisen: „Äpfel, Möhren usw.“

## 4. Zweimal im Monat zum Fastfood gehen, ist nicht schlimm.

Es geht nicht darum, Fastfood zu verteufeln, da es vor allem für Jugendliche eine Quelle des Vergnügens bleibt (Treffpunkt, gesellige Mahlzeit und innerhalb ihrer finanziellen Möglichkeiten usw.). Wichtig ist, auf die Häufigkeit zu achten, auf eine ausgewogene Ernährung in kurzen Zeiträumen von z.B. einer Woche zu achten. Ermutigen Sie den Jugendlichen, andere Ideen für sein Mittagessen in seinen Alltag einzubauen.

## 5. Wenn die Fastfood-Restaurants uns über eine ausgewogene Ernährung aufklären, geht es ihnen natürlich um unsere Gesundheit.

Die Etikettierung der Fastfood-Ketten ist auch Teil einer Marketingstrategie, um als Reaktion auf die Empfehlungen von Gesundheitsexperten ein gesundheitsbewusstes Image zu vermitteln. Die Etiketten haben jedoch den Vorteil, dass sie die Aufmerksamkeit des Verbrauchers auf das lenken, was er isst. Dieser kleine Schritt kann dann durch weitere bewusstseinsbildende und zum Nachdenken anregende Botschaften wie diese Animation unterstützt werden.



## 6. Zwischen „allein an der Imbissbude“ und „Butterbrote mit Freunden“ entscheide ich mich für den Imbiss!

Die Quellen des Genusses vom Geschmackserlebnis bis zum geselligen Beisammensein mit seinen Freunden lassen sich ganz einfach miteinander verbinden. Diese Aussage sollte den Jugendlichen bewusst machen, dass Fastfood nicht der einzige Grund ihres Genusserlebnisses ist. Das Zusammensein mit Freunden verstärkt das Erlebnis. Wie wäre es, gemeinsam aber woanders als an der Imbissbude zu essen? Allein diese Frage zu stellen, bedeutet, sich bewusst zu machen, dass die Bedingungen rund um die Mahlzeit ebenfalls ausschlaggebend für den das Genusserlebnis sind.

## 7. Fastfood ist grundsätzlich unausgewogen

Das hängt davon ab, was man bestellt. Es stimmt, dass die klassischen Menüs unausgewogen sind, dennoch gibt es immer die Möglichkeit, z.B. einen Salat als Beilage zu nehmen. In vielen Fällen stellt sich die Frage nach dem Preis. Die Beilagen sind Preistreiber. Option B ist es, sich zu merken, dass eine ausgewogene Ernährung sich über den Zeitraum einer ganzen Woche misst. Die anderen Mahlzeiten des Tages können also als Ergänzung dienen. Ein Hamburger deckt mehr oder weniger ein Drittel unseres Bedarfs an Proteinen und Fetten, liefert aber nicht genügend Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

## 8. Fastfood ist nicht teuer!

Es kommt auf die Art des Fastfoods an. Auf dem Markt für Fastfood gibt es verschiedene „Preisklassen“. Je mehr man sich an frischen und ausgewogenen Lebensmitteln orientiert, desto mehr Geld muss man ausgeben. Weniger ausgewogenes Fastfood birgt jedoch andere Tücken: die Zusammensetzung des Menüs. Einfache Portionen reichen nicht aus, um Teenager in der Wachstumsphase zu sättigen. Diese neigen daher dazu, große Menüs zu bestellen oder mehr Beilagen zu ordern. Und dann steigt auch hier der Preis. Auch die Frage, wie oft man etwas isst, ist zu berücksichtigen, denn die Summe vieler kleiner Ausgaben kann am Ende des Monats deutlich höher sein.