

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**



FAST FOOD

Mehr und mehr Essen wird draußen zu sich genommen. Der Begriff „Fast Food“ bezieht sich hauptsächlich auf Schnellrestaurants, wo das Gericht vor Ort in lockerer Atmosphäre verzehrt oder mitgenommen werden kann. Es handelt sich sehr oft um warme Speisen, die zu jeder Uhrzeit zu einem kleinen Preis gegessen werden und eine bestimmte Art von Nahrungsmitteln umfassen. Dazu gehören: Pizzerien, Frittüren, Imbissbuden, die Würstchen, Pita, Dürüm, gebratene Hähnchen... anbieten.

ZIELE UND STICHWÖRTER

ZIELE

- Nicht verbieten.
- Dem Jugendlichen bewusst machen, was er isst (tägliche Ausgeglichenheit, Abhängigkeit...) und seine Überlegungen fördern.
- Den Jugendlichen dazu bringen, dem durch die Fast-Food-Ketten vermittelten Bild kritisch gegenüberzutreten.
- Dem Jugendlichen zu verstehen geben, dass der Kontext der Nahrungsaufnahme und die Umgebung genauso wichtig sind wie der Inhalt seines Tellers.

STICHWÖRTER

Was ist Fast Food?

Warum geht man dorthin?

Qualität

Menge

Häufigkeit

Empfehlungen vs. Freude

Lebensmittel-Marketing

Nährwertangaben

Nährwert und Inhaltsstoffe (Zusätze...)

Preis vs. Qualität

Ernährung und soziale Bindung

Ernährung und Freude

THEORIE

Wie für jede Ernährungsgewohnheit ist Fast Food an sich kein Problem, wenn es bei einem gelegentlichen Verzehr bleibt. Der häufige Konsum (mehrere Male pro Woche) dieser Art von Lebensmitteln kann Folgen für die Gesundheit haben und die Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Diabetes, Cholesterin, erhöhter Blutdruck...) sein. Außerdem hat die hohe Kalorienzufuhr durch diese Nahrungsmittel, die reich an schnellem Zucker und Fett, arm an Vitaminen und Ballaststoffen und oft zu gesalzen sind, einen echten Einfluss auf das Gewicht. Ein typisches Fast-Food-Gericht mit einem Hamburger, Fritten und einem Süßgetränk sorgt für eine Energieaufnahme von 1000 bis 1200 Kalorien.

Wird Fast Food nur gelegentlich verzehrt und ist die Ernährung ansonsten abwechslungsreich und ausgeglichen, gefährdet Fast Food, wie jede andere außergewöhnliche Festmahlzeit (z.B. Geburtstagsfeier), das Nahrungsgleichgewicht nicht.

FASTFOOD UND MARKETING

Fast Food und seine Bandbreite an fettigen und süßen Produkten zieht Jugendliche zweifelsohne an. Außerdem funktioniert das Marketing für diese Art von Produkten besonders gut und das insbesondere für große Fast-Food-Ketten, die ein wenig überall aus dem Boden sprießen. Seit einiger Zeit wird ein besonderer Fortschritt in Sachen Verpackung und Etikettierung gemacht. Auf den Verpackungen stehen Nährwertangaben, die für die breite Öffentlichkeit aber oft unverständlich sind. Sie dienen den Herstellern als „Gesundheitsalibi“.

WAS FAST FOOD SO ANZIEHEND MACHT

Was zieht also die jungen und auch weniger jungen Leute an? Das weiche, leicht zu essende, schnelle... Essen. Tatsächlich sind es die „einfach zu lebenden“ Produkte, die Art und Weise der Ernährung sowie die Produkte, die eine Zwanglosigkeit symbolisieren, die den Jugendlichen anziehen. Die tiefgefrorene Pizza, die in 3 Minuten knusprig wird, die „Menüs“ in Fast-Food-Restaurants, die in einer Sitzecke mit den Freunden gegessen werden, der Trinkjogurt in der Flasche sowie die Snacks und Süßgetränke, kurzum jedes Produkt, das dazu gemacht ist, mitgenommen zu werden und egal wo gegessen zu werden. Ein anderer Grund, weshalb die Jugendlichen so gerne im Schnellrestaurant essen gehen, ist die entspannte Atmosphäre, die Freude an einer gemeinsamen Mahlzeit unter Freunden... Bei einem Essen, das unter Freunden geteilt wird, knüpfen die Jugendlichen neue soziale Bindungen. Essen sie draußen, schaffen sie neue Beziehungen und probieren sich in neuen Rollen.

UND WAS IST EIGENTLICH MIT SANDWICHS?

Die Auswahl an Sandwichs ist riesig. Sie werden oft mit fetthaltigen Soßen und ohne Rohkost angeboten. Ein Käse-Schinken-Sandwich mit Rohkost hingegen ist eine absolut ausgeglichene Mahlzeit. Dazu nimmt man sich am besten ein Wasser oder ein Light-Getränk sowie ein Obst als Nachspeise und die Mahlzeit ist perfekt.

MITTEL ZUM VERTIEFEN

« L’ali à l’école », André Luffin, Croix-Rouge de Belgique, 1997

<http://www.mangerbouger.be/>

Plan National Nutrition Santé: <http://www.monplannutrition.be/>

Les allégations santé et la publicité

- SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement: [les allégations et la publicité pour les denrées alimentaires](#)
- www.lebienmanger.be (CRIOC)

FRASBEE

BESSER KEIN FAST FOOD

Fast Food ist nicht verboten, es bereitet Freude (Treffen, zusammen sein...). Wichtig ist aber die Häufigkeit. Es gibt keine Regel. Die Hauptsache ist, den Jugendlichen zum Nachdenken anzuregen.

UM ETWAS ANDERES ALS FAST FOOD ZU ESSEN, KANN MAN PIZZA ODER PITA ESSEN.

Fast Food bezeichnet nicht nur Hamburger, sondern auch Pizza, Pita, Frittiertes (Fritten, Mitraillette, Frikadellen...) und alle Schnellrestaurants. Sie bieten fast immer fettige und kalorienreiche Nahrungsmittel an: Soßen, süße Vinaigrette, Bratfett, Käse...

ALLES, WAS SCHMECKT, IST KALORIENREICH.

Fragen Sie die Jugendlichen: „Welches ist euer Lieblingsnahrungsmittel?“ Einige werden Ihnen antworten: „ein Apfel, Möhren...“

ZWEIMAL IM MONAT FAST FOOD ESSEN IST NICHT SCHLIMM.

Fast Food ist nicht verboten, es bereitet Freude (Treffen, zusammen sein...). Wichtig ist aber die Häufigkeit. Es gibt keine Regel. Die Hauptsache ist, den Jugendlichen zum Nachdenken anzuregen.

DIE ETIKETTIERUNG AUF DEN FAST-FOOD-VERPACKUNGEN NÜTZT NICHTS.

Die Etikettierung ist vor allem ein Verkaufsargument für Fast-Food-Produkte, um den Eindruck von Gesundheit und Transparenz zu vermitteln. Für die meisten Menschen ist es schwierig, diese Informationen korrekt zu interpretieren.

WANN FAST-FOOD-KETTEN UNS ÜBER AUSGEGLICHENE

ERNÄHRUNG INFORMIEREN, DANN GEHT ES IHNEN UM UNSERE GESUNDHEIT.

Die Etikettierung ist vor allem ein Verkaufsargument für Fast-Food-Produkte, um den Eindruck von Gesundheit und Transparenz zu vermitteln. Für die meisten Menschen ist es schwierig, diese Informationen korrekt zu interpretieren.

ZU MEHREREN SCHMECKTS BESSER.

Mahlzeiten sind tatsächlich Momente, die Freude bereiten, nicht nur am Essen, sondern auch am Diskutieren, Debattieren, Austauschen und dem Kontakt mit anderen.

GEHT MAN INS SCHNELLRESTAURANT, ISST MAN AUTOMATISCH UNAUSGEWOGEN.

Die vorgeschlagenen Menüs sind unausgeglichen. Man kann sich natürlich immer für einen Salat entscheiden, aber wer geht schon ins Schnellrestaurant, um einen Salat zu essen...? Man muss sich über den Tag verteilt ausgewogen ernähren, es ist also möglich, Fast Food mit den anderen Mahlzeiten auszugleichen. Ein Hamburger deckt ungefähr 1/3 unseres Bedarfs an Proteinen und Fett ab, liefert aber nicht genug Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

FAST-FOOD-RESTAURANTS, JE MEHR MAN HINGEHT, UMSO ÖFTER MÖCHTE MAN HINGEHEN!

Studien beweisen, dass der exzessive Konsum von fettigen und süßen Lebensmitteln zur Abhängigkeit führen kann. Diese kann zu Entzugserscheinungen und einem Konsum von immer größeren Mengen führen.

FAST FOOD IST NICHT TEUER!

Das hängt von der Art des Fast Foods ab: eine Portion Fritten ist nicht teuer; ein Maxi-Menü mit einem extra großen Hamburger ist da schon kostspieliger. Man hat Tendenz,

mehr zu nehmen (einen Hamburger mehr, Soßen, eine Beilage...) aufgrund der angebotenen Auswahl und der wenig sättigenden Wirkung, was die Rechnung erhöht.





„ Besser kein Fast Food

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



„ Alles, was schmeckt, ist kalorienreich.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



„ Um etwas anderes als Fast Food zu essen, kann man Pizza oder Pita essen.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



„ Zweimal im Monat Fast Food essen ist nicht schlimm.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :



“ Die Etikettierung auf den Fast-Food-Verpackungen nützt nichts.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



“ Wann Fast-Food-Ketten uns über ausgeglichene Ernährung informieren, dann geht es ihnen um unsere Gesundheit.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



“ Zu mehreren schmeckts besser.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



“ Geht man ins Schnellrestaurant, isst man automatisch unausgewogen.

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :



“Fast-Food-Restaurants, je mehr man
hingeht, umso öfter möchte man hingehen!”

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



“Fast Food ist nicht teuer!”

www.et-toi.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :

EINVERSTANDEN

+ / - EINVERSTANDEN

NICHT EINVERSTANDEN

Bitte erläutern :
