

Japan zeigt, wie Kinder Ernährung lernen - Deutschland pennt

Category: Blog

geschrieben von Aus fremder Feder | 10. August 2026



Seit 2005 bildet das japanische Shokuiku-Gesetz die Grundlage einer umfassenden Ernährungsbildung an Schulen – übersetzt bedeutet der Begriff etwa “Ernährungserziehung”. Kinder lernen dabei nicht abstrakt über Nährstoffe, sondern kochen regelmäßig selbst, essen gemeinsam und erfahren, woher ihr Essen kommt.

Als Ernährungswissenschaftler reibe ich mir seit Jahren die Augen: Genau das fehlt in Deutschland – nicht noch mehr [Merksätze darüber, wie man angeblich “richtig und gesund” isst](#), sondern schlicht Praxis.



Uwe Knop,
Ernährungswissenschaftler

Ich bin kein Freund von Ernährungsdogmen, und ich werde auch Shokuiku nicht zum Wundermittel erklären. Aber was mich an dem japanischen Modell überzeugt, ist der weitgehende Verzicht auf moralische Appelle. Im Mittelpunkt stehen dabei deutlich weniger Verbote, dafür mehr gemeinsames Kochen, Essen und praktisches Lernen.

Genau das steckt hinter meinem [“Drei-V-Prinzip“ für Kinderernährung:](#)

- Vielfalt
- Verfügbarkeit
- Vorleben

Shokuiku unterstützt alle drei Punkte institutionell – von der Schulverpflegung bis zum praktischen Lernen –, während dies in Deutschland bislang weitgehend den Familien überlassen bleibt.

Japan setzt bei Kinderernährung auf Praxis statt Theorie

Der Japanologe Vincent Lesch beschreibt Klassenzimmer, die eher wie kleine Kochstudios eingerichtet sind, mit eigenen Kochbereichen für die Kinder. Das ist der Kern der Sache: Kinder lernen kochen, indem sie kochen – nicht, indem sie eine Lebensmittelpyramide auswendig lernen. Wer als Zehnjähriger schon mal selbst Gemüse geschnitten, gedünstet und gemeinsam mit der Klasse gegessen hat, entwickelt eine ganz andere Beziehung zu Lebensmitteln als jemand, der nur Warnhinweise gehört hat. [Für mich ist das gelebte kulinarische Körperintelligenz im Klassenzimmer: Kompetenz statt Kontrolle.](#)

Internationale Daten zeigen, dass viele Kinder weltweit weniger pflanzliche Lebensmittel essen als empfohlen, während stark verarbeitete Produkte vielerorts einen wachsenden Anteil der Ernährung ausmachen.

Und weil das Schulessen in Japan staatlich standardisiert ist, bekommt praktisch jedes Kind täglich eine ausgewogene Mahlzeit – unabhängig davon, wie der

Kühlschrank zu Hause aussieht.

Genau hier liegt der praktische Hebel, den ich mir für Deutschland wünsche: Verfügbarkeit als Bildungsauftrag, nicht als Glückssache des Elternhauses. Bei uns bleibt die tägliche Ernährungskompetenz weitgehend Aufgabe des Elternhauses – eine Aufgabe, die im Alltagsstress zwischen Job, Hausaufgaben und Terminkalender gern mal untergeht. Das ist kein Vorwurf an Eltern, sondern eine strukturelle Lücke: Wir brauchen auch in Deutschland endlich ein [kostenloses Schulessen für alle](#).

Kindern fehlt der Umgang mit Lebensmitteln

Dass diese Lücke real ist, bestätigen aktuelle Auswertungen zur Kinderernährung: Internationale Daten zeigen, dass viele Kinder weltweit weniger pflanzliche Lebensmittel essen als empfohlen, während stark verarbeitete Produkte vielerorts einen wachsenden Anteil der Ernährung ausmachen – gerade beim Übergang von Grundschule zu weiterführender Schule.



Ich lese solche Zahlen bewusst nicht als moralischen Weckruf, sondern als Beleg für ein Praxisproblem: Kindern fehlt schlicht die Übung im Umgang mit frischem Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten:

- Sie kennen sie zu selten.

- Sie schmecken sie zu selten.
- Sie verarbeiten sie zu selten selbst.

Genau hier setzt Shokuiku an, nicht durch Verbote, sondern durch tägliche Wiederholung und Neugier: In japanischen Kindergärten wird sogar besprochen, was andere Kinder in ihrer Lunchbox haben – ein spielerischer Zugang zu Vielfalt, kein erhobener Zeigefinger.

Was für Deutschland wirklich zählbar wäre

Ich plädiere nicht für die Eins-zu-eins-Kopie eines fremden Schulsystems – dafür sind Schulstrukturen, Mensakonzepte und Familienkultur zu unterschiedlich. Aber drei praktische Bausteine ließen sich übernehmen, ohne Ideologie:

1. Feste Kochpraxis im Stundenplan statt reiner Theorie
2. Eine bundesweit verlässliche, kostenlose Schulverpflegung als Basisversorgung
3. Gemeinsames Essen als sozialer Fixpunkt im Schulalltag.

Das kostet Geld und Organisation – aber es ist eben kein weiteres evidenzfreies Aufklärungsprogramm zu “gesunder Ernährung”, sondern praktisches Kompetenztraining, “Hands-on”, echte Alltagsfähigkeiten. Der japanische Ansatz setzt konsequent auf Kompetenz statt Kontrolle. Ein Weg, der auch für Deutschland spannend wäre.

Uwe Knop ist evidenzbasierter Ernährungswissenschaftler, der fundierte Orientierung für selbstbestimmte Ernährungsentscheidungen bietet. Er ist Teil des **EXPERTS Circle** von “Focus online”.