

Kinderleicht gesund

La santé, un jeu d'enfant

Charlotte Bourcet möchte mit dem Umami-Projekt Kinder zu verantwortungsbewussten Essern und Nachhaltigkeits-Enthusiasten machen.

Avec le projet Umami, Charlotte Bourcet souhaite responsabiliser les enfants dans leur alimentation et les passionner pour le développement durable.

Text | Texte

Christoph Kummer

Unsere Essgewohnheiten haben grosse Auswirkungen auf die Umwelt und werden bereits im frühen Kindesalter geprägt. Umso wichtiger ist die Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung. In der Schweiz sind 15 Prozent der Kinder übergewichtig, was die Dringlichkeit des Problems unterstreicht.

Das Projekt Umami, das die BFH gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule Wallis und der Stiftung Senso5 durchführt, zielt darauf ab, Kindern eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu vermitteln. «Wir möchten herausfinden, welche Fähigkeiten und Kenntnisse Kinder erwerben müssen, um zu verantwortungsbewussten Essern zu werden, die ihre Gesundheit und die Gesundheit des Planeten im Blick haben», sagt Projektleiterin Charlotte Bourcet.

Eine Lücke schliessen

Die Entstehung von Umami ist eng mit ihrer Forschungshistorie verknüpft: «Ich kam aus der Industrie und war acht Jahre bei einem Schweizer Unternehmen tätig. Mein akademischer Hintergrund war also eher dünn und so stellte ich mir die Frage, welches Thema meine Forschung in den kommenden Jahren prägen sollte», erzählt Bourcet, die an der BFH-HAFL zur Lebensmittel-Sensorik lehrt und forscht.

Nach einer Konferenz in Edinburgh wusste sie, wofür sie sich engagieren wollte: Ernährungsbildung. «Mir wurde bewusst, dass hier ein grosser Handlungsbedarf besteht, weil ein verändertes Essverhalten zum ökologischen Wandel beiträgt.»

Zurück an der BFH-HAFL, widmete sie viel Zeit der Literaturrecherche, doch ihr wurde schnell klar, dass es eine «Lücke» gab: Es fehlte in der Schweiz an wissenschaftlicher Expertise zum Thema. «Ich wollte die an der HAFL vorhandenen Kompetenzen nutzen, um einen ganzheitlichen Ansatz für die Ernährungsbildung zu verfolgen.»

Das Ziel: gesündere Primarschulen

Bald stiess sie auf die Schweizer Stiftung Senso5, die sich seit zehn Jahren im Bereich Ernährungsbildung in der Schule engagiert. «Ich griff zum Telefon, um ein Treffen zu vereinbaren», erzählt Bourcet. «Der Zeitpunkt war perfekt: Senso5 befand sich gerade in einer Strategieüberprüfung und wollte ihr Angebot erweitern, um Nachhaltigkeitsaspekte stärker in Lehrplänen zu berücksichtigen.»

Nos habitudes alimentaires ont un grand impact sur l'environnement et sont façonnées dès le plus jeune âge. Il est donc d'autant plus important d'encourager une alimentation saine et durable. En Suisse, 15 % des enfants sont en surpoids, ce qui souligne l'urgence du problème.

Le projet Umami, mené par la BFH en collaboration avec la Haute école pédagogique du Valais et la fondation Senso5, a pour objectif d'apprendre aux enfants à se nourrir de manière saine et durable. « Nous voulons découvrir quelles compétences et connaissances les enfants doivent acquérir pour devenir des mangeurs responsables, soucieux de leur santé et de celle de la planète », explique Charlotte Bourcet, responsable du projet.

Comblen une lacune

L'origine d'Umami est étroitement liée à l'histoire des recherches de C. Bourcet, enseignante et chercheuse en évaluation sensorielle des aliments à la BFH-HAFL : « Je venais de l'industrie et j'avais travaillé huit ans dans une entreprise suisse. Mon bagage académique était donc plutôt léger et je me suis demandé quel thème allait marquer ma recherche dans les années à venir ».

Après une conférence à Édimbourg, elle a su ce sur quoi elle voulait s'engager : l'éducation nutritionnelle. « J'ai pris conscience qu'il y avait là un grand besoin d'action, car un changement de comportement alimentaire contribue à la transition écologique. »

De retour à la BFH-HAFL, elle a consacré beaucoup de temps à la recherche bibliographique, mais elle s'est vite rendu compte qu'il y avait une lacune : il manquait en Suisse d'expertise scientifique sur le sujet. « Je voulais utiliser les compétences disponibles à la HAFL pour adopter une approche globale de l'éducation nutritionnelle. »

Objectif : meilleure santé dans les écoles primaires

Elle est rapidement tombée sur la fondation suisse Senso5, qui s'engage depuis dix ans dans le domaine de l'éducation nutritionnelle à l'école. « J'ai pris le téléphone pour fixer un rendez-vous, raconte C. Bourcet. Le moment était parfait : Senso5 révisait justement sa stratégie et souhaitait élargir son offre afin d'intégrer davantage d'aspects de durabilité dans les programmes scolaires. »



Charlotte Bourcet beschäftigt sich mit Ernährungsbildung. «Hier besteht ein enormes Potenzial», sagt sie.
Charlotte Bourcet se consacre à l'éducation nutritionnelle: «Il y a un énorme potentiel dans ce domaine.»

Und so entstand «Umami», was auf Japanisch «schmackhaft» bedeutet und auch der Name des fünften Grundgeschmacks ist. Ziel des Projekts ist es, einen Lehrplan für gesunde und nachhaltige Ernährung in Schweizer Primarschulen zu entwickeln. Es sollen Lernziele definiert, Lernsequenzen, Aktivitäten und Exkursionen erstellt sowie Schulungsmaterial inklusive Webplattform für Lehrkräfte entwickelt werden. «Im letzten Projektjahr werden wir untersuchen, inwiefern die entwickelten Materialien und ihre Anwendung in der Schule einen echten Einfluss auf das Essverhalten der Kinder haben», erläutert sie.

Langwieriger Aufbau

Die BFH spielt eine grosse Rolle im Projekt, ergänzt sie. «Es gibt drei Hauptteams: Das Gesundheitsteam von BFH-G mit Joyce Haddad und Klazine Van der Horst, die Fachgruppe Nachhaltige Ernährungssysteme mit Rolf Arnold, Ariane Reist und Matthias Meier und meine Kolleginnen und Kollegen von der Fachgruppe Innovation, Sensorik, Ernährung.» Im Januar 2023 ging an der BFH-HAFL ein erster interner interdisziplinärer Workshop mit Vertreterinnen und Vertretern der gesamten Wertschöpfungskette über die Bühne. Sie einigten sich auf Schlüsselkonzepte, die den Kindern vermittelt werden sollen.

«Der Aufbau dieses Projekts war eine langwierige Aufgabe», resümiert Charlotte Bourcet. «Wir haben fast drei Jahre gebraucht, um die Finanzierung zu sichern. Ich bin froh, dass ich ein derart engagiertes und wohlwollendes Team an meiner Seite habe.»

Et c'est ainsi qu'est né «umami», qui signifie «savoureux» en japonais et qui est aussi le nom de la cinquième saveur de base. L'objectif du projet est de développer un programme scolaire pour une alimentation saine et durable dans les écoles primaires suisses. Il s'agit de définir des objectifs d'apprentissage, de créer des séquences d'enseignement, des activités et des excursions et de développer du matériel pédagogique, y compris une plateforme en ligne pour les enseignant-e-s. «Au cours de la dernière année du projet, nous étudierons dans quelle mesure le matériel développé et son utilisation à l'école ont un réel impact sur le comportement alimentaire des enfants», explique C. Bourcet.

Un travail de longue haleine

La BFH joue un grand rôle dans le projet, ajoute-t-elle. «Il y a trois équipes principales: l'équipe de la BFH-Santé avec Joyce Haddad et Klazine Van der Horst, l'unité Systèmes alimentaires durables de FSM avec Rolf Arnold, Ariane Reist et Matthias Meier, et mes collègues de l'unité Innovation, évaluation sensorielle et nutrition». En janvier 2023, un premier atelier interdisciplinaire interne à la BFH-HAFL a réuni des représentant-e-s de toute la chaîne de valeur. Ils se sont mis d'accord sur les concepts clés à enseigner aux enfants.

«La mise en place de ce projet a été un travail de longue haleine, résume C. Bourcet. Il nous a fallu presque trois ans pour obtenir le financement. Je suis heureuse d'avoir à mes côtés une équipe aussi engagée et bienveillante.»