

Essen – Nahrungsaufnahme oder Unterstützung der Kinder beim Selbstständigwerden?

Gesundes Essen und vielfältige Gelegenheiten zum Lernen kosten aber! Die Mühe des Nachdenkens und Organisierens, meint Roger Prott.

Die Bundesrepublik Deutschland (BRD) ist eines der reichsten Länder der Erde. Hunger und Mangelernährung erleiden hier nur sehr wenige Kinder. Fast alle erhalten die täglich benötigten Kalorien; ihre Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist gesichert. Trotzdem läuft nicht alles bestens. Immerhin bereits jedes fünfte Kind steht vor dem gewichtigen Problem der Fehlernährung. Ungünstige Ess- und Trinkgewohnheiten führen – verbunden mit zu wenig Bewegung – zu Übergewicht bis hin zu Adipositas. Einschränkungen der schulischen Leistungsfähigkeit, Diabetes und soziale Isolation sind nicht selten schwerwiegende Folgen für das einzelne Kind und teure Folgen für die Gesellschaft.

Mit Prävention und Gesundheitsaufklärung kann gegengesteuert werden. Doch der Einfluss auf die familiären Ernährungsgewohnheiten ist naturgemäß gering, zumindest von unsicherem Erfolg. Allerdings kann die Gesellschaft bzw. der Staat in der öffentlichen Bildung und Erziehung mindestens dort direkt steuernd eingreifen, wo die Verpflegung zum eigenen Angebot gehört, wie etwa bei Ganztagschulen oder Kindertageseinrichtungen. Weil seit ein paar Jahren der Anteil an Ganztagschulen in der BRD deutlich erhöht wird, eröffnet sich den staatlichen Schulträgern in größerem Rahmen die Chance, die Verpflegung an Schulen einzuführen und so zu gestalten, dass gesundheitsgefährdende Momente möglichst ausgeschlossen werden.



Da das Essen tagtäglich auf dem Plan steht, wirkt es wahrscheinlich intensiver als viele pädagogische Aktionen. Akzeptiert die Erzieherin ein »Nein«, wenn das Kind nichts essen oder kosten will? Muss das Kind aufessen? Ist es erlaubt, nur das Dessert zu essen? Werden Tischgespräche geführt oder heißt es »Ruhe beim Essen«?

Qualitätskriterien für das Schulessen

Das Land Berlin zum Beispiel¹ hat im Hinblick auf diese Entwicklungen im Jahr 2005 die »Qualitätskriterien zur Verpflegung an Ganztagschulen« erarbeiten lassen. Diese Empfehlungen orientieren die Berliner Schulen auf das Ziel einer gesundheitsfördernden, kindgerechten, saisonalen, regionalen, ökologischen und wirtschaftlichen Ernährung aller Schüler. Fünf allgemeine Kriterien für die schulische Verpflegung stecken den Rahmen ab:

- Die Qualität des Essens soll erstens zur Leistungsfähigkeit, zum Wachstum und zur Entwicklung der Schüler beitragen.
- Zweitens soll das Angebot umweltschonend produziert werden; Produkte aus der Region verkürzen Transportwege; Mehrwegverpackungen reduzieren Müll und recyclingfähige Verpackungen helfen Ressourcen zu schonen.
- Drittens sollen die beteiligten Erzeuger, Hersteller, Händler und Verbraucher fair und partnerschaftlich wirtschaften.

- Dies betrifft, viertens, faire Preise und trotzdem Profit für die Anbieter.
- Fünftens sollen die Speisen dem Geschmack der Kinder entsprechen. Hohe Attraktivität soll hohe Akzeptanz erreichen, jedoch ohne dass die ernährungsphysiologische Qualität darunter leidet.

Speisekarte für die Woche vom 2. bis 6. Januar 2006 in der Berliner Kita Künheimer Weg
Diese Kita besuchen Kinder im Alter von wenigen Monaten bis zu sechs Jahren.

| | |
|---------------------------|---|
| Montag: | Pasta mit Bolognese-Soße und Parmesankäse |
| Dienstag: | Pizza aus Vollkornmehl, mit Tomaten und Mozzarella-Käse belegt |
| Mittwoch: | Backkartoffeln, Tzatziki, Feta-Käse und sonnengereifte Tomaten |
| Donnerstag: | Gemüsesuppe aus Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Porree, Kichererbsen, Tomaten und Nudelsternen, serviert mit selbst gebackenem Brot |
| Freitag: | Hühnerfrikassee mit Wildreis |
| Täglich verfügbar: | Früchtetee, Wasser, Milch, frisches Obst und Gemüse |

Diese Kriterien werden im Rahmen der genannten Empfehlung noch weiter differenziert. So soll beispielsweise möglichst auf Fertigprodukte bzw. auf weitgehend vorgefertigte Produkte (= hohe Conveniencestufe) sowie auf einzelverpackte Fertigdesserts verzichtet werden. Alle relevanten Bestandteile der Speisen müssen deklariert werden, insbesondere Zutaten, die der EU-Richtlinie 2003/89/EG zufolge häufig Allergien auslösen.

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten ein tägliches Angebot von zwei Menüs zur Auswahl, wovon eines aus vegetarischen Bestandteilen zubereitet wird. Getränke, wie Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte müssen bereitstehen; sie dürfen nicht in Dosen ausgegeben oder verkauft werden.

Die sensorische Qualität der Speisen wird dadurch gesichert, dass diese nicht länger als drei Stunden nach dem Abfüllen aufbewahrt werden dürfen.

Die Qualitätskriterien wurden veröffentlicht² zusammen mit Anregungen zum Einkauf, zur Verarbeitung und zur Deklaration der Nahrungsmittel, zur Zusammenstellung von Menüs sowie mit detaillierten Tabellen über durchschnittliche Verzehrmenen der Kinder (je Lebensjahr) und Richtwerten für Lebensmittelmenen für eine Mittagsmahlzeit.

So stellen die Qualitätskriterien insgesamt einen erfreulichen Rahmen für die Berliner Schulen dar, um eine gesunde, regional orientierte und Abfall vermeidende Mittagsverpflegung für alle Kin-

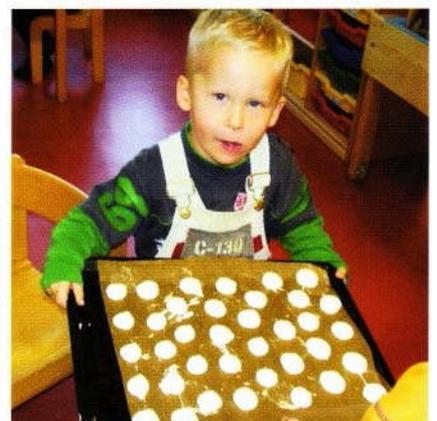
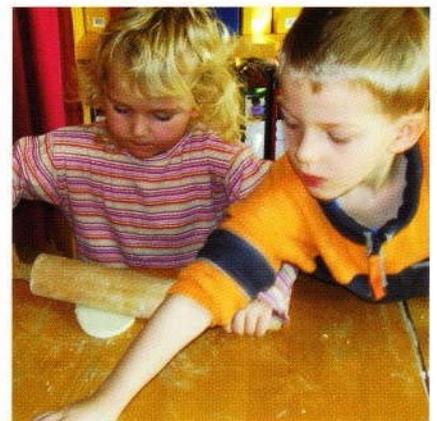
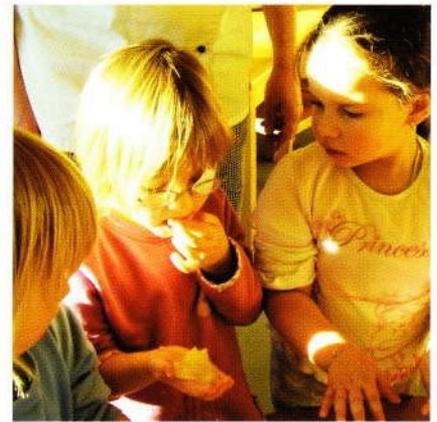
der zu fördern. Im Hinblick auf die erwähnten 20 Prozent aller Kinder mit Übergewicht sind die Kriterien leider jedoch keine wirkliche Hilfe. Sie bauen beispielsweise auf dem Stereotyp auf, dass »mittags etwas Warmes« gegessen werden muss. Unberücksichtigt bleibt, dass die Hauptmahlzeit in vielen Famili-

en abends eingenommen wird. So erhalten etliche Kinder – genaue Zahlen sind nicht bekannt – täglich zwei umfangreiche Mahlzeiten. Das abendliche Mahl im familiären Kreis erreicht sicherlich nicht immer die hohe Qualität der Gemeinschaftsverpflegung. Sicherlich ist positiv zu bewerten, dass in der Schule – zum Ausgleich – auf eine gesunde und entwicklungsgerechte Ernährung geachtet wird. Doch andererseits summieren sich die zugeführten Kalorien pro Tag erheblich, und so trägt auch eine Schulverpflegung, die den Qualitätskriterien entspricht, zum Übergewicht vieler Kinder bei.

Essen im Kindergarten

Für die Berliner Krippen und Kindergärten, die überwiegend Ganztagsplätze und daher auch eine warme Mahlzeit anbieten, gibt es keine vergleichbaren Kriterien. In der Praxis findet man diverse Formen der Verpflegung: Frisch- oder Tiefkühlkost, auch gemischt; Mahlzeiten mit hohem oder niedrigem Anteil vorgefertigter Speisen sowie ökologische Kost. In vielen Einrichtungen wird das Essen angeliefert, in anderen wird es selbst zubereitet, hierfür stehen angeleitete Kräfte oder qualifizierte Köchinnen und Köche bereit.

In der Regel frühstücken die Kinder in der Kindergruppe. Jede Einrichtung entscheidet, wie das organisiert wird. Häufig bringen die Kinder ihr Essen mit. Anderswo bereiten Eltern das Frühstück



reihum zu. Es gibt auch die Form des Frühstücks, das Erzieherinnen als pädagogisches Angebot mit den Kindern gestalten oder bei dem die Kinder wie im Restaurant bedient werden.

Am Nachmittag steht meist noch ein kleiner Imbiss – häufig Obst – zur Selbstbedienung bereit. Allzeit verfügbare Getränke (Tee, Wasser) gehören zum Standard.

Kindertageseinrichtungen haben günstigere Voraussetzungen als Schulen, Einfluss auf die Ernährung der Kinder zu nehmen und ihr Verhalten nachhaltig zu beeinflussen, da sie drei Mahlzeiten statt nur einer bereit stellen. Hinzu kommt der in der Regel engere Kontakt mit den Eltern. Zusammen mit dem Mangel an Qualitätskriterien oder anderen Vorgaben ergibt sich so ein recht großer Gestaltungsrahmen für die Erzieherinnen.

Die Hauptmahlzeit am Mittag verlangt in den meisten Fällen die meiste Aufmerksamkeit und den größten Aufwand. Je nach Größe der Einrichtung müssen viele Portionen zubereitet werden, das heißt hier ist der Koordinierungsbedarf recht hoch. Dementsprechend legen die Erzieherinnen gemeinsam mit Koch oder Köchin einen bestimmten Zeitpunkt fest, zu dem gegessen wird. Frühstück und Nachmittagsimbiss können dann im Biorhythmus der Kinder angeboten werden oder unterbleiben in Absprache mit den Eltern.

Vieles ist zu bedenken, denn es reicht nicht, »gesunde« Nahrung zu reichen, wenn Kinder insgesamt zuviel essen. Ein Frühstück kann schaden, wenn das Mittagessen zu kurz darauf folgt und die Kinder sich dazwischen nicht ausreichend bewegen.

Viele Fragen sind zu beantworten: (Wann) Frühstück die Kinder bereits zu Haus? Wie kräftezehrend ist ihr Vormittag gestaltet? Wann schlafen sie? Wann und was essen sie abends zu Haus? Werden die Mahlzeiten in der Einrichtung als notwendiges Übel angesehen oder werden sie als kulinarisches Ereignis zelebriert? Sollen die Kinder sich wie Gäste in einem Restaurant fühlen, dann müssen die Erzieherinnen eine »Bedienungssituation« gestalten. Soll die Esssituation eher zur Aktivität anre-

gen, muss alles so organisiert werden, dass »Selbsttätigkeit« unterstützt wird.

Esssituationen als Gelegenheit für Lernerfahrungen

Essen ist nicht nur ein Vorgang der Nahrungsaufnahme mit mehr oder weniger großem Genuss. Kinder erfahren durch das Essen und seine Gestaltung Kultur und lernen Traditionen ihrer Heimat kennen. Jede Esssituation bietet Gelegenheit für Lernerfahrungen: was wird gegessen, wo kommt das her? Wie wird das zubereitet? Kinder erlangen Handlungskompetenzen durch praktische Erfahrungen im Umgang mit Messer und Gabel. Nicht zuletzt erfahren sie, ob sie und ihre Wünsche geachtet werden oder nicht. Da das Essen tagtäglich auf dem Plan steht, wirkt es wahrscheinlich intensiver als viele pädagogische Aktionen. Akzeptiert die Erzieherin ein »Nein«, wenn das Kind nichts essen oder kosten will? Muss das Kind aufessen? Ist es erlaubt, nur das Dessert zu essen? Werden Tischgespräche geführt oder heißt es »Ruhe beim Essen«?

Es geht nicht darum, nun auch das Essen als Lernprogramm zu gestalten. Erzieherinnen sollen nur wissen, wie viele Erfahrungsmöglichkeiten eine einfache Mahlzeit bietet. Dann kann auch eine Versorgungssituation den pädagogischen Zielen entsprechend gestaltet werden. Eine gesunde Lebensweise lernen Kinder nicht aus Büchern; sie übernehmen sie durch tägliche Übung und die Erfahrung, wenn es schmeckt und Spaß macht.

Wie Kinder gesund und geschmackvoll ernährt werden können und »nebenher« etwas fürs Leben lernen, zeigen uns zum Beispiel die Kolleginnen und Kollegen aus der Kindertageseinrichtung Künheimer Weg in Berlin.³

Hier werden alle Speisen nach dem Konzept der Vollwerternährung zubereitet. Die Qualität der Speisen ist untadelig: frisch zubereitet und ohne Zusätze



Roger Prott arbeitet als Bildungsreferent, Berater, Projektkoordinator in Berlin.
rogerprott@freenet.de

von Farbstoffen oder Geschmacksverstärkern. Feines Olivenöl vom Fass wird ebenso selbstverständlich verwendet wie Kartoffeln aus dem Berliner Umland. Frische Kost ist »von Natur aus« ein Geschmackserlebnis, das gesonderte didaktische Aktivitäten zur Sinneserfahrung überflüssig macht.

Hier ziehen alle Erwachsenen an einem Strang: Erzieherinnen, Köche, Eltern. Die Kinder nehmen Einfluss auf den Speiseplan. Sie beteiligen sich an der Zubereitung der Speisen, zum Beispiel wenn es darum geht, mit dem Koch zusammen Brötchen fürs Frühstück zu backen. Sie mahlen Mehl, rühren den Teig, formen die Brötchen, backen und essen alles auf.

Daran ist wichtig, dass die Kinder Arbeit nicht nur imitieren. Ihre Produkte sind nützlich. Die Kinder lernen die Zutaten und die Arbeitsschritte kennen, sie üben Fein- und Grobmotorik, erfahren physikalische Zusammenhänge, entwickeln ihr Sozialverhalten und differenzieren wie nebenher ihr Sprachvermögen. Das alles (und noch mehr) nicht im Fach Sachkunde, sondern als Teil einer Pädagogik der lebenspraktischen Selbständigkeit.

Der gesamte Tagesablauf berücksichtigt eine gesunde Lebensweise. Tee, Obst und Gemüse stehen den Kindern jederzeit zur Verfügung. Im Garten werden Kräuter angebaut, Himbeeren, Kirschen, Äpfel und neuerdings Walnüsse können beim Wachsen beobachtet und am Ende gegessen werden.

»Gut«, wird mancher sagen »das kostet aber!« Richtig, das kostet die Mühe des Nachdenkens und des Organisierens. Die Kosten für das Essen aber sind geringer als zuvor, seitdem auf Fertigungskosten verzichtet und der Fleischkonsum auf einmal pro Woche reduziert wurde.

1 Jedes der 16 Länder der Bundesrepublik Deutschland handelt gemäß Verfassung in eigener Verantwortung und gestaltet das Schulsystem selbst.

2 AOK Berlin u.a. (Hg.): Leistungsverzeichnis zur Vergabe der Verpflegungsorganisation von Ganztagschulen an externe Dienstleister. Teil I – Berliner Qualitätskriterien. Berlin 2005; erhältlich über: www.vernetzungsstelle-berlin.de

3 Kontakt: kita-kuenheimer@fippev.de