

Ernährungsbildung in der Kita

Kinder verbringen heute eine Menge **Zeit in der Kita** – sie sind immer jünger und die tägliche Zeit in der Einrichtung geht oft weit über das Mittagessen hinaus. Die Kita wird somit ein **Lern- und Bildungsort**, der für die meisten Kinder bereits früh im Leben prägend ist. Gerade was Kinder von früh an kennenlernen, durch bildliches Abschauen, Nachahmen, Praktizieren und Trainieren, verankert sich tief und führt zur Selbstverständlichkeit. In der Kita erweitern die Kinder ihren Erfahrungshorizont über den familiären Kontext hinaus. Umso wichtiger zeichnet sich die **Vorbildfunktion** der pädagogischen Fachkräfte aus. Gleichzeitig werden hier Kinder aus allen sozialen Schichten und unterschiedlich kultureller Herkunft erreicht. Das heißt in der Kita haben alle Kinder die Möglichkeit unter dem Aspekt der **gesundheitlichen Chancengleichheit** zu profitieren, egal ob es sich um die Themenfelder Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung oder Zahngesundheit und Hygiene handelt.

Wie die **gesundheitliche Entwicklung** und die **Leistungsfähigkeit** von Kindern sich verhalten, hängt zu einem ganz großen Teil davon ab, was die Kinder essen und trinken. Je **abwechslungsreicher** der **Speiseplan** ist, desto besser ist die Versorgung mit den für das Wachstum benötigten Nährstoffen. Ein ausgewogenes Speisenangebot in der Kita ist der Grundstein, um Kinder für eine gesunde Ernährungsweise zu sensibilisieren. Die besten Chancen bestehen, wenn die Kids dabei selbst aktiv werden können – ob es nun leichte Handreichungen sind, die Zubereitung einfacher Speisen ist oder ein Gartenprojekt auf dem Programm steht – auf diese Weise erleben Kinder Lebensmittel **mit allen Sinnen**.



Foto: Osana Kuzmina/Shutterstock.com

Während das angebotene **Mittagessen** für die Kleinen in der Regel identisch ist, sieht es beim **Frühstück** unterschiedlich aus. Es ist für viele Kinder ein Vorteil, wenn auch das Frühstück



Foto: MikeDotta/Shutterstock.com

von der Einrichtung abwechslungsreich zusammengestellt wird und es gemeinsam als Mahlzeit eingenommen werden kann. Werden die **Lebensmittelgruppen** Getreide, Gemüse, Obst sowie Milch- bzw. Milchprodukte und zusätzlich Wasser als Getränk berücksichtigt, bekommen die Kids die Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten und obendrein Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und D sowie eine Vielzahl an Mineralstoffen wie beispielsweise Kalium und Magnesium und auch das für das Wachstum wichtige Spurenelement Zink. Auf diese Weise werden sowohl die **physiologische** als auch die **kognitive Leistungsbereitschaft** effektiv unterstützt. Werden die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen, sollten auch alle Beteiligten mitessen. Der sogenannte „**pädagogische Happen**“ zeigt den Kindern, dass für die Erzieher*innen die gleichen Bedingungen gelten wie für sie selbst.

Die **mitgebrachte Brotdose** und das in der **Getränkeflasche** enthaltene Getränk sind leider nicht immer zahngesund. Auch wenn wir glauben, dass es sich längst herumgesprochen haben muss, was ein abwechslungsreiches zahngesundes Frühstück ist, beinhalten viele Brotdosen täglich zuckerreiche und/oder fettreiche Leckereien. Nicht nur, dass ein solches Frühstück auf Dauer den Zähnen schadet und für zu viele Pfunde sorgt, steuert es auch gegen das Erlernen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährungsweise. Wenn Eltern den im Verpflegungskonzept festgehaltenen Wünschen der Kita für die mitgebrachte Brotdose nicht entsprechen, sollte die pädagogische Fachkraft sensibel hinterfragen, was dahintersteckt. Hier gilt es die Eltern immer wieder mit einzubeziehen und eine für beide Seiten stimmige Lösung zu finden. Letztendlich haben Eltern und pädagogische Fachkräfte das gleiche Ziel: den Wunsch, das **Beste für das Kind** umzusetzen.

Versteht sich die Kita als Institution, die den **Auftrag der Ernährungsbildung und Verpflegung** verfolgt, schaffen Transparenz, Qualitätsmerkmale und Standards, Sicherheit auf Seiten des Kita-Teams und der Eltern. Eine Orientierungshilfe bieten die *Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kitas*. Ein wertschätzender Austausch zwischen Kita-Team und Eltern sorgt für gegenseitiges Verständnis und findet akzeptable Vorgehensweisen.



Die **DGE-Qualitätsstandards** stehen kostenfrei als Download zur Verfügung: <https://www.in-form.de/materialien/dge-qualitaetsstandard-fuer-die-verpflegung-in-kitas/>.

Der Schlüssel zum Erfolg für eine gesundheitsförderliche Bildung und Entwicklung liegt in der Partizipation der Kinder von klein auf und im Grunde auch ein Leben lang. Gerade das weite Ressort Ernährung bietet hier unzählige Möglichkeiten. Lassen Sie die Kinder Lebensmittel pflücken, säubern, schneiden, in Töpfen rühren und natürlich probieren! So verstehen sie Kreisläufe in der Natur, erleben Lebensmittel und Essen mit allen Sinnen und sie erfahren wie sie schmackhafte Speisen zubereiten können. Die **Sarah Wiener Stiftung** unterstützt Sie als pädagogische Fachkraft dabei mit der Ausbildung zum/zur Genussbotschafter*in: https://ichkannkochen.de/?gclid=EAlaIqobChMIilrxjYjU9AIVEL_tCh0ONg4tEAAAYASAAEgKq2PD_BwE!

Essen ist mehr als bloße Ernährung – und Zahngesundheit bedeutet nicht nur Zähneputzen. Es sind Lernprozesse, die vielen Einflüssen unterliegen und gut begleitet werden müssen. Eine Hilfestellung bei der Begleitung beider komplexer Themenfelder bietet das **Präventionsprogramm Kita mit Biss**, welches das Ziel hat die Mundgesundheit zu fördern und die frühkindliche Karies zu reduzieren.

Eine *Kita mit Biss* zeichnet sich durch die Umsetzung zielorientierter Handlungsleitlinien aus. Kernpunkte sind die tägliche Zahnpflege, eine kauaktive und weitgehend zuckerfreie Ernährungsweise sowie begleitende Lerneinheiten und pädagogische Impulse zur Zahngesundheit und Ernährung. Wenn Sie mehr über *Kita mit Biss* wissen möchten, schauen Sie hier: <https://zahngesundheit-si.de/kindertageseinrichtungen/kita-mit-biss/>.

