Modul 1 – Die Schlüsselrolle des Kindergartenpersonals bei der Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten

Dieses Modul richtet sich an KindergartenpädagogenInnen und MitarbeiterInnen und zeigt die Rolle dieser Personen für die Entwicklung eine gesundheitsfördernden, sozial und ökologisch nachhaltigen Esskultur im Kindergarten auf. Darüber hinaus werden die Handlungsfelder hinsichtlich Ernährungs- und Essverhalten im Kindergarten vorgestellt.



Welche Ziele hat das Modul?

Einheit 1: Die Schlüsselrolle des Kindergartenpersonals bei der Entwicklung von Essverhalten und Esskultur verstehen.

Einheit 2: Chancen und Möglichkeiten zur Entwicklung einer nachhaltigen Esskultur erkennen.

Einheit 3: Handlungsfelder im Kindergarten überblicken.

Nach Beendigung des Moduls, habe ich gelernt...

1. die Essgewohnheiten, Werte und Einstellungen zum Essen, das Essverhalten oder die Tischmanieren in unserem Kindergarten zu reflektieren und den Einfluss des Kindergartenpersonals auf die langfristige Entwicklung des kindlichen Essverhaltens zu erkennen.

2. ein Bewusstsein für die Rolle und die Möglichkeiten des Kindergartenpersonals bei der Entwicklung einer gesunden, sozialen und ökologisch nachhaltigen Esskultur zu schaffen.

3. welche Handlungsfelder es im Kindergarten gibt, wenn es darum geht, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern und die Mahlzeiten gesünder und nachhaltiger zu gestalten.

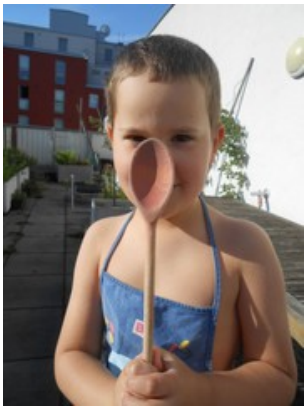
Einheit 1 – Schlüsselrolle des Kindergartenpersonals für die Entwicklung von Esskultur und Essgewohnheiten

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. Esskultur und Essverhalten im Kindergarten - bei Kindern und Erwachsenen - zu reflektieren.
2. die bestehenden Regeln und Vorschriften bezüglich Essen und Umgang mit Lebensmitteln zu hinterfragen.
3. das Essverhalten der Kinder positiv zu beeinflussen.

Einführung in das Thema:

Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Nachhaltigkeit. Im Kindergarten können Menüplan bzw. Angebot, ein ansprechendes Ambiente und die pädagogische Begleitung dazu beitragen, ein gesundes Essverhalten auszubilden. Aufgaben und Alltag von PädagogenInnen und Kindergartenpersonal haben sich, gerade in Hinsicht auf die Verpflegung, in den letzten Jahren radikal verändert.



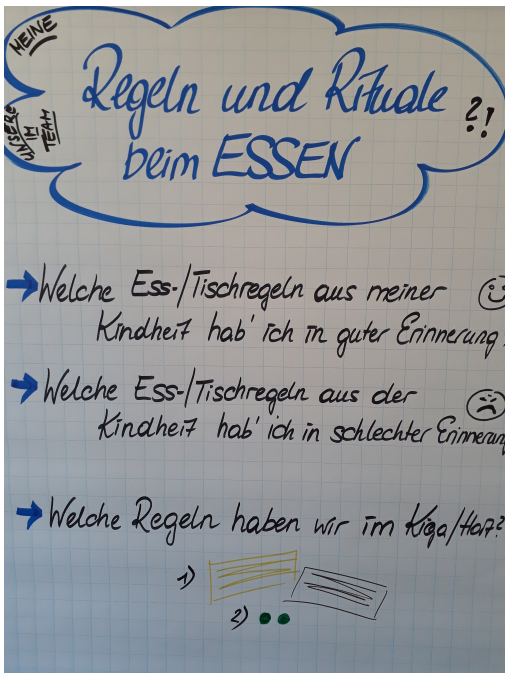
Die Betreuungszeit, also die Anzahl der Stunden, die ein Kind im Kindergarten bzw. in der Schule verbringt, nimmt zu. Dies führt auch dazu, dass mehrere Mahlzeiten dort eingenommen werden. Immer mehr Kinder von MigrantInnen oder Geflüchteten mit unterschiedlichen religiösen und kulturellen Hintergründen müssen - auch kulinarisch - integriert werden. KindergartenpädagogenInnen und MitarbeiterInnen spielen hier bei der Entwicklung gesunder und nachhaltiger Essgewohnheiten eine entscheidende Rolle.

Kapitel 1 – Esskultur und Essverhalten - wie entstehen sie?

Wie Kinder in der frühen Kindheit essen, welche Gewohnheiten sie hier entwickeln, beeinflusst einerseits ihre aktuelle Gesundheit und prägt andererseits langfristig ihr Essverhalten bis ins Erwachsenenalter. Untersuchungen zur Ernährungssituation von Kindern im Kindergartenalter haben gezeigt, dass Handlungsbedarf besteht. Im Kindergarten kann die Gestaltung des Angebots, der Rahmen in dem gegessen wird und die pädagogische Begleitung dazu beitragen, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Gemeinsames Essen fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und wirkt sich positiv auf die Gruppendynamik aus.

Geschmack und Qualität der Speisen, Atmosphäre und Aufmerksamkeit sowie eine angenehme Tischgemeinschaft sind die Grundlagen für den Genuss von Essen und Trinken. Die gemeinsamen Mahlzeiten nehmen daher einen wichtigen Platz in den Kindergärten ein. Das Essverhalten der erwachsenen Betreuungspersonen sowie ihre Werte und Einstellungen in Bezug auf Lebensmittel beeinflussen auch die Erwartungen an das Essverhalten von Kindern. Es gibt Regeln und Rituale rund ums Essen. Doch die Werte, Erwartungen und auch Ideologien rund um die "richtige" Ernährung und das "richtige" Essverhalten können oft sehr unterschiedlich sein, bei den Eltern wie auch beim Kindergartenpersonal. Essen ist ein wichtiges und emotionales Thema, bei dem es durchaus unterschiedliche Meinungen z.B. in Bezug auf die Qualität von Lebensmitteln und die Essgewohnheiten gibt (was ist gesund oder ungesund, was schmeckt Kindern, welche Menge ist richtig, ist es nachhaltig, fair etc.).

Wie Erwachsene diese Dinge sehen, wird oft von Wissen und Informationen beeinflusst, aber auch von alten Verhaltensmustern oder ihrem religiösen, kulturellen und individuellen Hintergrund. Eine gemeinsame Reflexion über Esskultur und Essgewohnheiten, die im Kindergarten etabliert und gelebt werden, lohnt sich. Danach kann gemeinsam herausgefunden werden, was bleiben soll und was geändert werden muss, um ideale Rahmenbedingungen zur Entwicklung von gesundem Essverhalten der Kinder zu schaffen.



Ein erster Schritt ist herauszufinden, welche Werte und Einstellungen bezüglich Essen, Essverhalten oder Tischmanieren für die einzelnen PädagogInnen oder BetreuerInnen wichtig sind. Danach können die MitarbeiterInnen gemeinsam entscheiden, welche Regeln für alle zu befolgen sind und welche gemeinsamen Rahmenbedingungen benötigt werden.

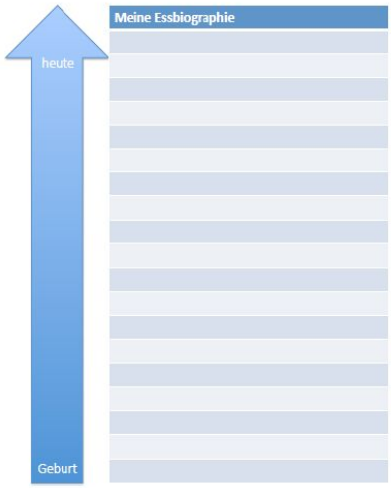
Methoden um das Essverhalten des Kindergartenpersonals zu reflektieren:

1. Warm-up mit einem **Kulinarischen Steckbrief** von allen Teammitgliedern. Eine Anleitung dazu finden Sie im Dokument "**Kulinarischer Steckbrief**".

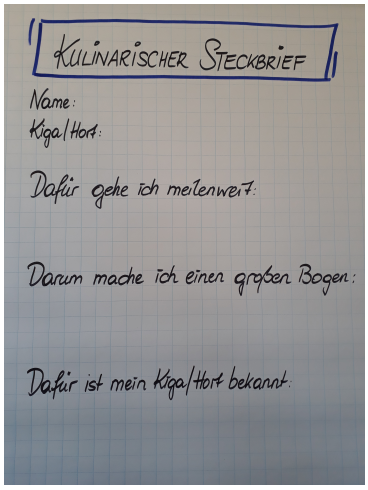
2. Fragen und Diskussion/Präsentation im Team. Leitfragen dazu finden Sie in der Checkliste "**Reflexion meines Essverhaltens**".

3. Essbiografie. Mit der Essbiografie kann man reflektieren, woher die eigenen Verhaltensweisen, Vorlieben und Abneigungen kommen. Eine Anleitung finden Sie im Dokument "**Essbiografie**".

Anleitung: Essbiografie (pdf)

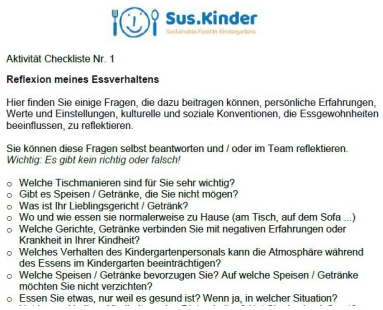


Anleitung: Kulinarischer Steckbrief (pdf)



Checkliste: Reflexion des Essverhaltens (pdf)

In der Checkliste "**Reflexion des Essverhaltens**" finden Sie einige Fragen, die helfen können, den Status quo widerzuspiegeln und gemeinsame Werte und Einstellungen in Ihrem Team (inklusive PädagogenInnen und Küchenpersonal) zu entwickeln. In einem anderen Kindergarten zu Gast zu sein, kann ein fruchtbarer Erfahrungsaustausch bezüglich der Essensatmosphäre sein.


Sus.Kinder

Aktivität Checkliste Nr. 1

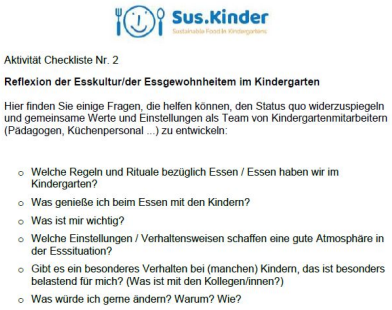
Reflexion meines Essverhaltens

Hier finden Sie einige Fragen, die dazu beitragen können, persönliche Erfahrungen, Werte und Einstellungen, kulturelle und soziale Konventionen, die Essgewohnheiten beeinflussen, zu reflektieren.

Sie können diese Fragen selbst beantworten und / oder im Team reflektieren.
Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch!

- Welche Tischmanieren sind für Sie sehr wichtig?
- Gibt es Speisen / Getränke, die Sie nicht mögen?
- Was ist Ihr Lieblingsgericht / Getränk?
- Wo und wie essen sie normalerweise zu Hause (am Tisch, auf dem Sofa ...)
- Welche Gerichte, Getränke verbinden Sie mit negativen Erfahrungen oder Krankheit in Ihrer Kindheit?
- Welches Verhalten des Kindergartenpersonals kann die Atmosphäre während des Essens im Kindergarten beeinträchtigen?
- Welche Speisen / Getränke bevorzugen Sie? Auf welche Speisen / Getränke möchten Sie nicht verzichten?
- Essen Sie etwas, nur weil es gesund ist? Wenn ja, in welcher Situation?

Checkliste: Reflexion der Esskultur/Essgewohnheiten im Kindergarten (pdf)



Sus.Kinder

Aktivität Checkliste Nr. 2

Reflexion der Esskultur/der Essgewohnheitem im Kindergarten

Hier finden Sie einige Fragen, die helfen können, den Status quo widerzuspiegeln und gemeinsame Werte und Einstellungen als Team von Kindergartenmitarbeitern (Pädagogen, Küchenpersonal ...) zu entwickeln:

- Welche Regeln und Rituale bezüglich Essen / Essen haben wir im Kindergarten?
- Was genieße ich beim Essen mit den Kindern?
- Was ist mir wichtig?
- Welche Einstellungen / Verhaltensweisen schaffen eine gute Atmosphäre in der Esssituation?
- Gibt es ein besonderes Verhalten bei (manchen) Kindern, das ist besonders belastend für mich? (Was ist mit den Kollegen/innen?)
- Was würde ich gerne ändern? Warum? Wie?

Weitere Informationen dazu:

Migrationsspuren auf dem Teller

Projekt “Kinderorientiertes Catering”

Kapitel 2 – Vorbild sein und überholte Regeln ausmisten

Es gibt viele Möglichkeiten, um Essen und Trinken zu lernen und zu erleben. Was ist gut für mich, was ist gut für die Umwelt und das Klima? In Modul 2 finden Sie viel wertvolles Know-how und Tipps zur Verbesserung der Lebensmittelqualität in Kindergärten. Aber: Steigende Anforderungen können zu mehr Druck führen, was nicht unser Ziel ist. Wenn Kinder sich missverstanden fühlen, nicht respektiert, kontrolliert oder sogar gedemütigt werden durch Regeln und wie diese kommuniziert werden, dann ist das sehr schlecht für ihre Entwicklung. Das Kindergartenpersonal muss bei so etwas Intimen, wie das Essverhalten **behutsam** sein, aber auch **klar** definieren, was wirklich wichtig ist und dies an die Kinder weitergeben.

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Essverhalten von Eltern, aber auch von Kindergartenpersonal, einen großen Einfluss auf das Verhalten der Kinder hat. Es geht also darum, **authentisch und ausdauernd** in der Arbeit mit Kindern zu sein - immer und damit auch am Esstisch.

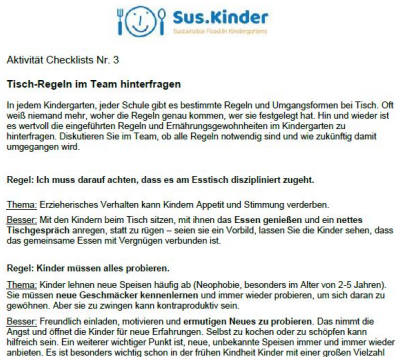
Hier finden Sie einige Punkte, die helfen könnten, die **alten Ess- und Tischregeln zu hinterfragen**:

- Was ist die Absicht hinter der Regel?
- Könnte dieses Ziel auch ohne diese Regel erreicht werden?
- Was ist besser/zielführender: diese Regel zu haben, als sie nicht zu haben?

Alte/überholte Regeln über Bord zu werfen, kann sehr befreiend sein.

In der folgenden **Checkliste "Regeln und Vorschriften"** finden Sie die gängigsten Regeln und Anregungen, um diese zu hinterfragen.

Checkliste: Regeln und Vorschriften (pdf)



Sus.Kinder

Aktivität Checklists Nr. 3

Tisch-Regeln im Team hinterfragen

In jedem Kindergarten, jeder Schule gibt es bestimmte Regeln und Umgangsformen bei Tisch. Oft weiß niemand mehr, woher die Regeln genau kommen, wer sie festgelegt hat. Hin und wieder ist es wertvoll die eingeführten Regeln und Ernährungsgewohnheiten im Kindergarten zu hinterfragen. Diskutieren Sie im Team, ob alle Regeln notwendig sind und wie zukünftig damit umgegangen wird.

Regel: Ich muss darauf achten, dass es am Esstisch diszipliniert zugeht.

Thema: Erzieherisches Verhalten kann Kindern Appetit und Stimmung verderben.

Besser: Mit den Kindern beim Tisch sitzen, mit ihnen das **Essen genießen** und ein **nettes Tischgespräch** anregen, statt zu rügen – seien sie ein Vorbild, lassen Sie die Kinder sehen, dass das gemeinsame Essen mit Vergnügen verbunden ist.

Regel: Kinder müssen alles probieren.

Thema: Kinder lehnen neue Speisen häufig ab (Neophobie, besonders im Alter von 2-5 Jahren). Sie müssen **neue Geschmäcker kennenlernen** und immer wieder probieren, um sich daran zu gewöhnen. Aber sie zu zwingen kann kontraproduktiv sein.

Besser: Freundlich einladen, motivieren und **ermutigen Neues zu probieren**. Das nimmt die Angst und öffnet die Kinder für neue Erfahrungen. Selbst zu kochen oder zu schöpfen kann hilfreich sein. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, neue, unbekannte Speisen immer und immer wieder anbieten. Es ist besonders wichtig schon in der frühen Kindheit Kinder mit einer großen Vielzahl

Weitere Materialien:

Volker Pudel: „Ketchup, Bigmac, Gummibärli“ , 1995, Quadriga-Verlag

Website “Gib acht, Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln”

Erin. K. Eliassen: The impact of teachers and families on young children´s eating behavior (englisch)

Kapitel 3 – Entwicklung förderlicher Rahmenbedingungen im Kindergarten

In dem Alter, wo Kinder das Schulalter erreichen, sind ihre Essgewohnheiten, Geschmackspräferenzen, Werte und Vorstellungen von Essen und Ernährung ziemlich fest geprägt. Das Kindergartenpersonal ist verantwortlich dafür, unterstützende Rahmenbedingungen für die Entwicklung einer gesunden, nachhaltigen Esskultur und einer angenehmen Atmosphäre im Kindergarten zu schaffen. Sie müssen auch entscheiden oder mitbestimmen, was auf den Tisch kommt - hinsichtlich gesunder, ausgewogener und nachhaltiger Lebensmittel. In diesem Rahmen können Kinder ohne Druck gute Essgewohnheiten und Appetit entwickeln.

Faktoren, die besonders die Essatmosphäre beeinflussen:

- Raum- und Tischgestaltung (z. B. freundliche, farbenfrohe Möbel und Geschirr; schöne Dekoration von Raum und Tisch, hell und freundlich; leicht zu reinigende Tische, die groß genug für alle sind; niedriger Geräuschpegel ...)
- Sitzordnung (z. B. Tischgemeinschaft)
- Rituale und Stundenpläne (feste Essenszeiten oder Essenszeiten mit genug Zeit, um das Essen zu genießen, Rituale zum Beginn von Mahlzeiten wie "Mahlzeit" am Anfang, nette Tischgespräche...)
- Mitarbeit (z. B. Tischgestaltung, Design der Tischdekoration oder Tischservice)
- die Qualität des Essens (mehr in Modul 2)
- Möglichkeit selbst die Menge zu bestimmen (Einschätzung des eigenen Hungergefühls, Stärkung der Selbstkompetenz)
- Begleitung der Mahlzeiten durch liebevolle KindergartenmitarbeiterInnen/ Küchenpersonal (MitarbeiterInnen essen zusammen mit den Kindern und weisen nicht unreflektiert ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen den Kindern zu)



Weitere Materialien:

Marianne Maier: Beim Essen Achtsamkeit lernen und Körper und Seele in Einklang bringen. In: TPS Ausgabe 1 2008, S. 23–25.

Einheit 2 – Chancen und Herausforderungen für das Kindergartenpersonal in Kindergarten und Vorschule

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. Standards bzw. Leitlinien für die Verpflegung und pädagogische Arbeit zu Ernährung und Essverhalten zu entwickeln.
2. ein Ernährungsteam zu bilden und gemeinsame Ziele zu setzen.
3. einen Maßnahmenplan und passende Rahmenbedingungen für eine Verbesserung der Ernährung zu erstellen.

Einführung in das Thema:

Ernährung und Esskultur zählen zu den wichtigsten Teilen der menschlichen Kultur. Bis vor kurzem wurden das notwendige Knowhow und die Fertigkeiten **informell in der Familie** von einer Generation auf die nächste übertragen. Was gegessen wurde, war saisonal und auf die regionale Produktion beschränkt. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich das massiv verändert: technologischer Fortschritt, Globalisierung und die veränderte Arbeitswelt haben diesen traditionellen Transfer von Ernährungskompetenz unterbrochen.

Kinder verbringen mehr Zeit im Kindergarten bzw. in der Schule als zu Hause. Ihr Wissen über Lebensmittelzubereitung, Lebensmittelvielfalt und Ernährung erhalten sie dort. Die Ausbildung von Essgewohnheiten, die Geschmackserziehung, die kulinarische Praxis und das Bewusstsein für die Werte rund um die Lebensmittelauswahl werden im Kindergarten/ in der Schule vermittelt und geprägt. Der Umgang mit Ernährung und Esskultur im Kindergarten hat eine nachhaltige Wirkung auf Gesundheit, Ökologie, regionale Entwicklung und nicht zuletzt auch auf die kulinarische Tradition. Das Kindergartenpersonal hat im Alltag mit den Kindern vielfältige Möglichkeiten dieser wachsenden Verantwortung gerecht zu werden.



Kapitel 1 – Die Qualität des Essens im Kindergarten ist Teamwork

Kinder erhalten in den Kindergärten Frühstück, Mittagessen, Snacks und Getränke. Aber nicht nur eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten ist für die Entwicklung eines positiven Essverhaltens der Kinder entscheidend, sondern auch die Atmosphäre beim Essen, die Kommunikation am Tisch, die pädagogische Arbeit in Küche und Garten sowie die Werthaltungen, die hinsichtlich Essen und Ernährung vermittelt werden.

Was als gut und hochwertig gilt, hängt vom Fokus ab. Die vielen Akteure, die in Kindergärten bei der Versorgung und dem Umgang mit Essen eine Rolle spielen, haben alle unterschiedliche Vorstellungen, Ansprüche, Wünsche und Möglichkeiten.

In der folgenden Abbildung sind diese Akteure dargestellt. Sie alle haben **unterschiedliche Vorstellungen davon, was "gutes Essen" im Kindergarten bedeutet**. Ein gegenseitiges Verständnis ist der erste Schritt zur Optimierung der Lebensmittelqualität und Esskultur im Kindergarten.



Als KindergartenmitarbeiterIn können Sie die treibende Kraft sein, um ein Ernährungsteam mit allen relevanten Akteuren zu bilden. Ideale Anzahl der Mitglieder eines Teams sind fünf bis acht. Bei der ersten Teamsitzung sollten die Erwartungen und Ziele aller Mitglieder gesammelt und diskutiert werden. .

Hilfreiche Fragen zum besseren Verständnis (könnte in der Teambesprechung besprochen werden):

- Welches Bild haben die verschiedenen Akteure und Zielgruppen vom Speisenangebot/ der Verpflegung im Kindergarten?
- Haben alle Akteure die Möglichkeit ihre Wünsche zu äußern?
- Werden diese berücksichtig?
- Sind Essen/ Speise- und Getränke-Angebote in das pädagogische Konzept integriert?

Kapitel 2 – Setzen Sie realistische Ziele und bleiben Sie dran

Der Kindergarten ist ein idealer Ort für eine nachhaltige Gesundheitsförderung, da das spätere Ernährungsverhalten in diesen Altersgruppen geprägt werden kann. Kindergärten spielen eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung der Ernährungsqualität und der Entwicklung von Essverhalten. Das Kindergartenpersonal steht in enger Beziehung zu den Kindern und übernimmt die vermittelnde Rolle zwischen den Trägerorganisation, Eltern und natürlich den Kindern. KindergartenpädagogenInnen sind die treibende Kraft und haben die Möglichkeit, Lebensmittel-Standards in der Pädagogik zu setzen sowie eine gesunde und nachhaltige Verpflegung voranzutreiben.

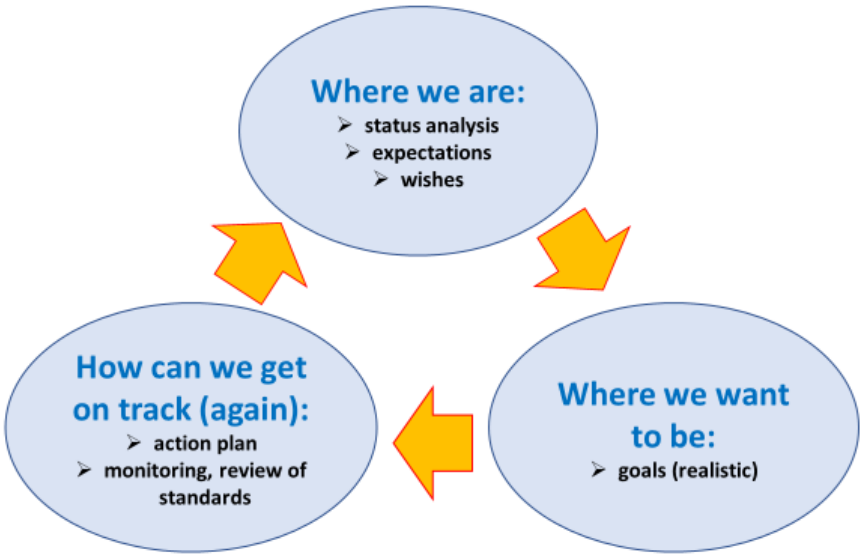
4 Schritte zur Verbesserung des Kindergartenessens

1. Initiierung und Bildung eines Ernährungsteams mit regelmäßigen Treffen (z. B. dreimal im Jahr)

2. Erwartungen sammeln, Unterscheide akzeptieren, gemeinsame Ziele setzen (Know-how - siehe Modul 2)

3. Erstellen Sie einen Maßnahmenplan und adäquate Rahmenbedingungen

4. Regelmäßige Überprüfung von Standards, Updates in Team-Meetings



"Motivation ist, was dich dazu bringt zu starten. Gewohnheit ist, was dich weiterbringt." Jim Ryun

Ein **Maßnahmenplan** ist ein detaillierter Plan, bei dem alle Maßnahmen gesammelt und beschrieben werden, die zur Erreichung Ihrer Ziele erforderlich sind. Es gibt klare Schritte, die beim Erstellen von Maßnahmenplänen befolgt werden müssen, um den Erfolg zu gewährleisten.

Ideensammlung - Sammeln Sie zuerst bei einem Brainstorming alle Ideen, die zur Erreichung Ihres spezifisches Ziels erforderlich sein könnten. Wählen Sie dann gemeinsam die erfolgversprechendsten Ideen / Aktionen aus. Ein tabellarischer Aktionsplan erleichtert die Planung und gibt einen Überblick über Ihre Handlungsschritte. Handlungsschritte sollten klar und umsetzbar sein, vage Ideen oder Gedanken sind nicht erfolgsversprechend. Für jeden Handlungsschritt muss eine oder mehrere Personen Ihres Ernährungsteams verantwortlich sein. In den folgenden Checklisten finden Sie ein Beispiel für einen Aktionsplan und eine Vorlage, die Sie in Ihrem Kindergarten verwenden können.

Checkliste: Beispiele für Maßnahmenpläne (pdf)


Sus.Kinder

Aktivität Checkliste Nr. 4

Maßnahmenplan (Beispiele)

1. Ziel
⇒ Kinder trinken ausreichend Wasser (erhöhen Wasseranteil bei Getränken)

Umsetzung

Was	Wer	Mit wem	bis	Anmerkungen
Neue Becher und kleine Krüge, die die Kinder gut selbst verwenden können, kaufen.	Sarah	-	1. Sep.	Kostenvoranschlag zum Einkauf.
Trinkrituale in den Gruppen entwickeln	Gruppen-Pädagogen/innen	Kindern	15. Sep	
Becher mit den Kindern verzieren/bemalen.	Gruppen-Pädagogen/innen	children	15. Sep	Becher personalisieren (Name, Symbol des Kindes)
Eltern informieren (mail)	Christin		15. Sep	
Elternabend zum Thema	Christin	Verantw. Pädagogen/innen	Sep	
...				

Checkliste: Vorlage für Maßnahmenplan (zum Selbstausfüllen, docx)

Tipp: Strukturelle Veränderungen, die fest in den Tagesablauf integriert sind, bleiben länger erhalten als ein einzelnes Projekt.

Kapitel 3 – Möglichkeiten alle Akteure einzubeziehen

Kindergärten sind kein isolierter Raum, sondern eingebettet in ein Netz von AkteurInnen. Diese bei der Entwicklung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährungsstils einzubeziehen, eröffnet für Kindergärten neue Themen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Beispiele für solche Kooperationen sind:

- Einladungen – laden Sie den Koch oder die Köchin, das Küchenteam der Caterer oder Ihrer Küche ein und diskutieren Sie gemeinsam mit den Kindern und Ihren Gästen. Kochen Sie zusammen oder bieten Sie Verkostungen an.
- Exkursionen - besuchen Sie mit den Kindern einen Bauernhof, einen Lebensmittelmarkt oder eine Küche.
- Verkostungen mit ErzeugerInnen und Eltern.
- Gärtnern Sie mit Eltern/Großeltern.
- Ernte auf einem Bauernhof eines Lieferanten.
- Kinderkonferenz mit dem Bürgermeister/der Bürgermeistern, dem/der Leiter/in...

Besuch am Biohof Schörkhofer

Besuch in einer Bäckerei in Mattighofen

Apfelsaftpressen mit Vorschulkindern

Einheit 3 – Was ist zu tun? Handlungsfelder zu Ernährung und Essverhalten

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. Best-Practice-Beispiele aus Schulen und Kindergärten.
2. die Zusammenhänge zwischen gesunden Kindern, Einkauf und Menüplanung bzw. Wahl des Caterers und Umwelt- bzw. Klimaschutz zu verstehen.
3. einen Leitfaden für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Ernährungs- bzw. Verpflegungskonzept im Kindergarten zu erstellen.

Einführung in das Thema:

Die frühe Kindheit ist eine prägende Zeit für die Entwicklung von Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten. Viele Faktoren beeinflussen die Nahrungsaufnahme und den Ernährungs- bzw. Gesundheitszustand von Kleinkindern. Die wichtigsten Faktoren sind die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, das Vorbild der Eltern, ein positives, anregendes Ambiente und das Verhalten der Peergroup. Frühkindliche Geschmacks- und Ernährungsbildung ist für ein kleines Kind von enormer Bedeutung und bringt einen Mehrwert für sein gesamtes Leben.



Kindergärten spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Essgewohnheiten bei Kindern. Sie sind ein elementares Umfeld für Ernährungsbildung und -erziehung, da Kinder den größten Teil des Tages hier verbringen. Die Küche, der Esstisch und die gemeinsame Mahlzeit sind zentrale Lernorte - für gesundes Essverhalten,

Integration und sozialen Zusammenhalt und für ökologische Nachhaltigkeit.

Kapitel 1 – Best Practice im Bereich Essen in Kindergärten

Die frühe Kindheit ist die Phase, in der die Bildung die Entwicklung von Kindern am effektivsten beeinflussen kann. Informationen über die Situation der frühkindlichen Bildung und Betreuung in den Europäischen Ländern **(ECEC - Systeme in Europa)** sind wichtig, um zu verstehen, welche Herausforderungen in den verschiedenen europäischen Ländern bestehen. Allen gemeinsam ist: Ernährung und Verpflegung der Kleinkinder steht in allen Ländern zunehmend im Fokus in der ganzheitlichen Betreuung der Kinder.

Übergewicht und Adipositas nehmen europaweit bei Kindern zu (siehe dazu den aktuellen WHO-Europa Report der **Childhood Obesity Surveillance Initiative 2017**). Auch andere ernährungsbedingte Erkrankungen steigen an. Die Esskultur von Kindern ist heute durch verschiedene Faktoren gekennzeichnet, wie zunehmender Konsum von raffinierter und hochverarbeiteter Nahrung, Allgegenwart der Fast-Food-Industrie und auch der zielgruppenspezifischen Werbung für Lebensmittel. **Umso wichtiger ist es, in den Betreuungs- und Bildungseinrichtungen ein gesundheitsförderndes Umfeld zu gestalten** und damit die Basis für ein **selbstbestimmtes, gesundes und nachhaltiges Essverhalten** zu schaffen.

Nachhaltige Ernährung/nachhaltige Verpflegung ist aus Sicht der **Sustainable Development Commission** wie folgt definiert:

- sie ist sicher, gesund und nahrhaft, für KonsumentInnen/VerbraucherInnen in Geschäften, Restaurants, Schulen, Krankenhäusern usw.,
- sie kann die Bedürfnisse von weniger wohlhabenden Menschen erfüllen,
- sie verschafft LandwirtInnen, VerarbeiterInnen und EinzelhändlerInnen eine Existenzgrundlage sowie sichere und faire Arbeitsbedingungen für deren MitarbeiterInnen,
- sie beachtet die ökologischen Grenzen der Produktion und Verarbeitung, reduziert den Energieverbrauch, verbessert die ökologische Umwelt und erfüllt die höchsten Standards für Tiergesundheit und Tierschutz, die mit der Produktion von erschwinglichen Nahrungsmitteln für alle Bereiche der Gesellschaft vereinbar sind,
- sie unterstützt die ländliche Wirtschaft und die Vielfalt der ländlichen Kultur durch die Bevorzugung lokaler Produkte, die die Transportkilometer auf ein Minimum beschränken.



Eine Liste guter Praxisbeispiele für Nachhaltige Ernährung in der frühen Kindheit ist auf der Plattform unter **Materialien/Modul 1** (deutschsprachige und englischsprachige Beispiele) zu finden.

Zusammenhänge von Lebensmittelproduktion, Gesundheit und Ökologie

Die Zusammenhänge zwischen der Art wie und wo Lebensmittel produziert werden, dem Einkaufsverhalten von Kindergartenküchen oder Caterern, der Gesundheit der Kinder, der Umwelt und des Klimas sind evident. Für die Entwicklung einer nachhaltigen Esskultur und gesundheitsfördernder Essgewohnheiten in der frühen Kindheit sind

sowohl eine gut zusammengestellte Verpflegung mit lokalen, ökologischen bzw. nachhaltig erzeugten Lebensmitteln wie auch eine Ernährungsbildung, die auf lokale Ernährungssysteme, regionale Esskultur und gartenbasiertes praktisches Lernen aufbaut, förderlich. Das pädagogische Konzept und die Verpflegung in den Kindergärten müssen abgestimmt sein, einem gemeinsamen Ziel folgen.

Indem wir Kinder über die ökologischen Aspekte der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung aufklären und sie in Anbau, Pflege und Verarbeitung von Lebensmitteln einbeziehen, helfen wir ihnen, zu verstehen, was und wie wir essen und welche Auswirkungen unsere Ernährung auf unsere persönliche Gesundheit und die Umwelt haben. Kindergärten können dazu beitragen, ein lokales Vertriebsnetz für LandwirtInnen/ProduzentInnen zu schaffen. Beispiele dazu erwarten Sie in Modul 5.

Kapitel 2 – Aktiv werden: Gesunde Essgewohnheiten

Der Zusammenhang zwischen Ernährung bzw. Essverhalten und einer Reihe von chronischen Krankheiten ist wissenschaftlich abgesichert. Aus diesem Grund drängt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) darauf, einen Fokus auf die Prävention, also auf die **Entwicklung eines gesundheitsfördernden Essverhalten von Geburt an**, zu legen. Gesunde Ernährung hat direkten Einfluss auf gesundes Wachstum und Entwicklung und trägt zur Lebensqualität bei. Ernährungsgewohnheiten, die in der frühen Kindheit geprägt werden, beeinflussen die Gesundheit der Menschen bis ins hohe Alter.

Mehr als 90% der Kinder in Europa besuchen Kindergärten. Diese Einrichtungen sind damit ein wesentlicher Teil des sozialen Umfelds, in dem das Essverhalten geprägt wird. Im Kindergarten werden alle Kinder erreicht, unabhängig von sozioökonomischen Faktoren und dem Bildungshintergrund der Familien. Sie sind damit **ein idealer Ort, an dem gesundheitsförderndes Essverhalten erlernt,** geübt, ermöglicht und eine nachhaltige Esskultur vermittelt werden können.

Kulturelle und soziale Faktoren beeinflussen was und wie wir essen. Einmal erlernte Essgewohnheiten zu ändern, ist schwierig. Es ist daher wichtig, Kinder schon früh mit gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, mit positiven Ernährungsgewohnheiten, Zubereitungs- und Kochkompetenzen vertraut zu machen und **sie zu befähigen, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.**

Es ist überaus wichtig, dass Kindergärten und Schulen diese so grundlegenden wie lebenslang wirkenden Kompetenzen - gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und Lebensmittelproduktion - vermitteln. Die pädagogischen Programme sollten dabei ein **hohes Augenmerk auf die Entwicklung praktischer Fähigkeiten** in Bezug auf Ernährung, Auswahl, Lagerung, Zubereitung, Kochen und Servieren von Lebensmitteln legen.

Europa ist eine multikulturelle Gesellschaft, in der es eine große Vielfalt an Nahrungsmitteln und Essgewohnheiten gibt, die verschiedene kulturelle, ethnische und religiöse Gruppen widerspiegeln. Ernährungsprogramme in Kindergärten sollten diese Vielfalt aufzeigen und Kindern die Möglichkeiten bieten, diese kennen und schätzen zu lernen.

Essen lernen braucht auch ein ansprechendes Ambiente, eine fördernde Lernumgebung. Das umfasst regelmäßigen Essenszeiten (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen) und einen angenehmen Platz, an dem das Essen konsumiert werden kann. Es braucht auch die Gelegenheit für angenehme soziale Interaktionen während des Essens. In einer entspannten Umgebung werden Kinder eher ermutigt gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln.

Die Schlüsselrolle des Kindergartenpersonals bzw. des ganzen Teams in diesem Rahmen wurde schon in Einheit 1 und Einheit 2 dieses Moduls thematisiert. In Modul 2 geht es darum, das Verpflegungsangebot gesundheitsfördernd und nachhaltig zu gestalten. In Modul 4 sind die Ernährungssozialisation in Kindergärten sowie Geschmacksentwicklung Thema.

Herausforderungen für gesunde Ernährung in Kindergärten:

- Speiseplanung/ geschmackliche Angebotsvielfalt.
- Ambiente beim Essen.
- Vorbildwirkung Erwachsener, Peers.
- kontraproduktive Werbung, Plakate, Bücher, Filme...

Lösungsansätze sind:

- entwickeln oder fördern Sie eine gesunde/nachhaltige Esskultur.
- Fördernde Poster, Bücher, Displays.
- positive Ernährungsbotschaften (keine Verbote).
- Aufteilung der Verantwortung (Sie entscheiden was angeboten wird, das Kind entscheidet wie viel es wovon isst).



Kapitel 3 – Leitlinien für eine gesunde und nachhaltige Esskultur im Kindergarten

Was bedeutet das?

- Eine **Nachhaltige Ernährung** wird auf eine Art und Weise produziert, verarbeitet, gekauft, verkauft und gegessen:
  - die **soziale und ökonomische Vorteile** bietet: die lokale oder regionale (Land)Wirtschaft unterstützt, gute Arbeitsplätze schafft, den Lebensunterhalt der ErzeugerInnen sichert.
  - die **ökologische Vorteile** bietet: die Gesundheit und Vielfalt von Pflanzen und Tieren fördert, natürliche Ressourcen wie Wasser und Boden schützt und zur Bekämpfung des Klimawandels beiträgt.
- Eine **gesunde Ernährung** hilft, die allgemeine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern:
  - Sie versorgt den Körper mit Flüssigkeit, allen essenziellen Nährstoffen und ausreichend Kalorien.
  - Die Anforderungen an eine gesunde Ernährung können aus einer Vielzahl von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln erfüllt werden. Eine gesunde Ernährung unterstützt den Energiebedarf und sorgt für die menschliche Ernährung ohne Vergiftung oder übermäßige Gewichtszunahme durch übermäßige Mengen.

Detaillierte nationale Ernährungsempfehlungen für Kinder im Kleinkind- bzw. Kindergartenalter sind zu finden in **Modul 2**.

- **Gesunde Essgewohnheiten** beziehen sich auf den regelmäßigen Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln: Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und beschränken stark verarbeitete Lebensmittel. Gesundes Essen bedeutet, eine Vielfalt von Lebensmitteln zu essen, die alle Nährstoffe bieten, die der Körper braucht, um gesund zu bleiben, sich wohl zu fühlen und energievoll zu sein.
- Ein **förderndes Ambiente** ist eine Umgebung, in der die Kinder gut zusammengestellte, vielfältige Speisen und Getränke erhalten und positiv darin bestärkt werden, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen. Indem KindergartenpädagogInnen gesunde Ernährung vorleben, unterstützen sie die Kinder bei der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.

Beispiele von Leitlinien für eine gesunde und nachhaltige Esskultur in Kindergärten:

- Beschluss eines koordinierten Ernährungsprogrammes, die gesunde Ernährung in den Verpflegungsangeboten, in der Pädagogik, eine unterstützende Essumgebung und reiche Outdoor-Lernerfahrung fördert.
- Entwicklung eines pädagogischen Konzepts, das die Grundlage für gesunde Essgewohnheiten legt, gesunde Ernährung empfiehlt und den erhöhten täglichen Verzehr von Obst und Gemüse, Leitungswasser als Getränk und gesundes Gewicht priorisiert.
- Hygiene und Lebensmittelsicherheit umfasst den richtigen Umgang mit Lebensmitteln vom Feld/von den ProduzentInnen bis zum Teller, einschließlich Transport-, Zubereitungs- und Lagerphasen, um das Risiko lebensmittelbedingter Erkrankungen zu minimieren. Der größte Teil des Prozesses unterliegt der Gesetzgebung.

Hygiene, Unverträglichkeiten, Allergien und spezielle Ernährungserfordernisse sind auch Grundlage der Ernährungsbildung im Kindergarten, insbesondere bei Vorbereitung und Verzehr von Speisen als Lehr- und Lernaktivität.
- Achten Sie besonders auf die Lernumgebung/das Ambiente.
- Fördern Sie positive Kommunikation zu den Eltern, um die gesunde Ernährung der Kinder zu fördern.

“We cannot predict children’s futures; but their early education is a powerful tool for building hope.” (Wir können die Zukunft der Kinder nicht vorhersagen, aber die frühe Bildung ist ein mächtiges Werkzeug um Hoffnung zu geben) Tricia Herbert, United Kingdom, Eco-intelligent education for a sustainable future life, The contribution of early childhood education to a sustainable society, Paris, UNESCO, 2008

Schlüsselaktionen

1. **Bilden Sie ein "Ernährungsteam" in Ihrem Kindergarten.**

2. **Sammeln und reflektieren Sie die bestehenden Regeln und Vorgaben hinsichtlich Essverhalten und Tischregeln im Team mit allen KindergartenmitarbeiterInnen.**

3. **Entwickeln Sie gemeinsame Ziele und "Ernährungs-Standards" für die Verpflegung und die pädagogische Arbeit in Ihrem Kindergarten.**

4. **Erstellen Sie einen Maßnahmenplan zur schrittweisen Erreichung Ihrer Ziele.**