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

Das Modul richtet sich an Kindergartenpädagogen/innen und Mitarbeiter/innen und zeigt die Rolle dieser Personen für die Entwicklung einer 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

Einheit 2: Chancen und Möglichkeiten zur Entwicklung einer nachhaltigen Esskultur

Einheit 3: Handlungsfelder im Kindergarten

Nach Beendigung des Moduls, habe ich gelernt...

1. die Essgewohnheiten, Werte und Einstellungen zum Essen, das Essverhalten oder die Tischmanieren im 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, sozial 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.

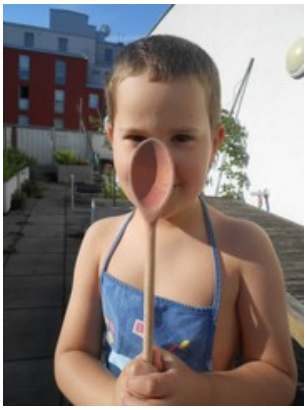
Einheit 1 – Schlüsselrolle des Kindergartenpersonals für die Entwicklung von Esskultur und Essgewohnheiten

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man

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

Einführung in das Thema:

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



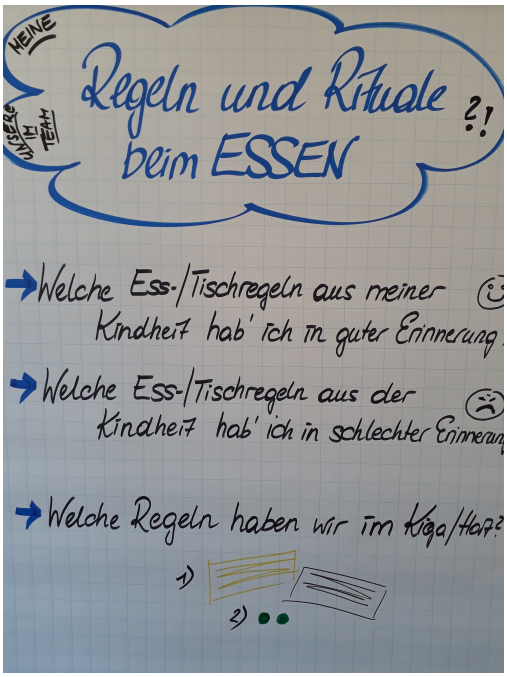
Die Betreuungszeit, also die Anzahl der Stunden, die ein Kind im Kindergarten bzw in der Schule verbringt, nimmt zu. Dies führt auch dazu dass mehrere Mahlzeiten dort eingenommen werden. Immer mehr Kinder von Migranten oder Flüchtlingen mit unterschiedlichem religiösem und kulturellem Hintergrund müssen - auch kulinarisch - integriert werden. Kindergartenpädagogen/innen und Mitarbeiter/innen spielen hier bei der Entwicklung gesunder und nachhaltiger Essgewohnheiten eine entscheidende Rolle.

Kapitel 1 – Esskultur und Essverhalten - wie entstehen sie?

Was und wie Kinder in der frühen Kindheit essen, die Essgewohnheiten, die sie in dieser Zeit entwickeln, beeinflussen einerseits ihre Gesundheit und prägen langfristig das Essverhalten bis ins Erwachsenenalter. Untersuchungen zur Ernährungssituation von Kindern im Kindergartenalter haben gezeigt, dass Verbesserungsbedarf besteht. In Österreich entscheidet in 80 % der Kindergärten das Kindergartenpersonal (mit), was auf den Tisch kommt. Weitere Entscheider

sind die Caterer, die Träger bzw. Gemeinden. (vgl. Erhebung Verpflegssituation in österr. Kindergärten, 2016)

Die **Gestaltung des Angebots**, der Rahmen bzw. das **Ambiente** in dem gegessen wird und die **pädagogische Begleitung** können im Kindergarten 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 und eine angenehme Tischgemeinschaft sind die Grundlagen für den Genuss von Essen und Trinken. Die gemeinsamen Mahlzeiten nehmen daher eine wichtigen Platz Kindergärten ein. Das Essverhalten der erwachsenen Betreuungspersonen, 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, das "richtige" Essverhalten sidn bei Eltern und Pädagogen/innen oft sehr unterschiedlich. Essen ist ein wichtiges und emotionales Thema, bei dem es durchaus unterschiedliche Meinungen bzgl. Qualität von Lebensmitteln (was ist gesund oder ungesund?, was schmeckt Kindern?, welche Menge ist richtig?, ist es nachhaltig, fair etc.?) und Essgewohnheiten gibt.

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 um dann gemeinsam herauszufinden, was bleiben soll und was geändert werden muss und um ideale Rahmenbedingungen zur Entwicklung von gesundheitsförderndem Essverhalten der Kinder zu schaffen.

Ein **erster Schritt** ist herauszufinden, welche **Werte und Einstellungen bezüglich Essen, Essverhalten oder Tischmanieren für jede/n einzelne/n Pädagogen/in oder Betreuer/in** wichtig sind.

Danach können die Mitarbeiter/innen **gemeinsam entscheiden, welche Regeln** für alle zu befolgen sind und welche gemeinsamen Rahmenbedingungen **benötigt werden**.

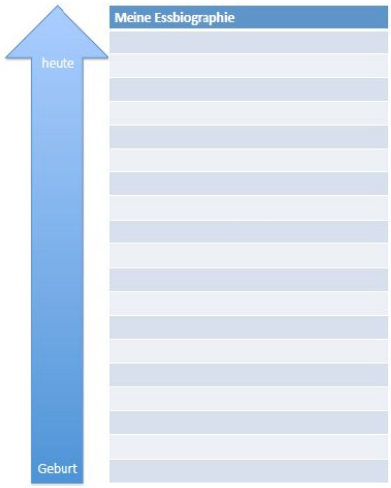
Methoden um das Essverhalten des Kindergartenpersonals zu reflektieren:

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

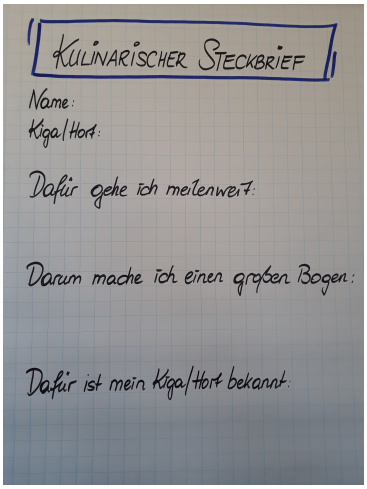
2. Fragen und Diskussion/Präsentation im Team. Leitfragen dazu finden Sie in der Checkliste "**Reflexion meines Essverhaltens**".

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

Anleitung: Essbiografie (pdf)

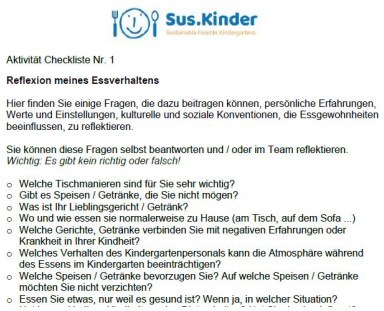


[Anleitung: Kulinarischer Steckbrief (pdf)]



[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 Pädagogen/innen 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

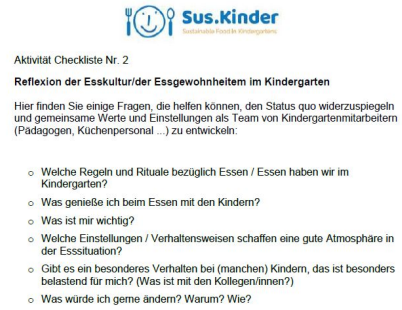
Reflexion meines Essverhaltens

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:

www.contakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

Projekt “Child-oriented Catering”, www.choca.eu

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, 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, ist das sehr schlecht für ihre Entwicklung. Das Kindergartenpersonal muss bei so etwas Intimen, wie dem individuellen 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 des Kindergartenpersonals 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.

Was ist uns wichtig? Überholte Regeln "ausmisten"

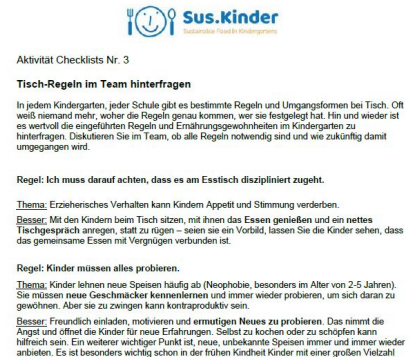
Hinterfragen Sie bestehende **Ess- und Tischregeln** in Ihrem Kindergarten:

- Welche Regeln haben wir?
- 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)



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”, www.evb-online.de/schulle_materialien_wertschaetzung_uebersicht.php

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

Kapitel 3 – Entwicklung förderlicher Rahmenbedingungen im Kindergarten

Mit dem Alter, wo Kinder in die Schule eintreten, sind ihre Essgewohnheiten, Geschmackspräferenzen, Werte und Vorstellungen von Essen und Ernährung bereits ziemlich fest geprägt. Das **Kindergartenpersonal ist verantwortlich dafür,** unterstützende **Rahmenbedingungen für** die **Entwicklung einer gesunden, nachhaltigen Esskultur** und einer angenehmen Atmosphäre im Kindergärten **zu schaffen**. Das Personal bzw. die Kindergartenleitung entscheidet in aller Regel auch mit, was auf den Tisch kommt: idealerweise eine gesundheitsfördernde, ausgewogene und nachhaltige Speisenauswahl. 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 ausreichend hell, leicht zu reinigen, Tisch groß genug für alle, niedriger Geräuschpegel)
- Sitzordnung (z. B. Tischgemeinschaft)
- Rituale und Zeitrahmen (z. B. feste Essenszeiten oder Essenszeiten mit genug Zeit, um das Essen zu genießen, Rituale zum Beginn von Mahlzeiten wie einen Tischspruch, nette Tischgespräche)
- Mitarbeit (z. B. Tischgestaltung, Speisen anrichten, Tisch decken und dekorieren, abräumen)
- 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 Kindergartenmitarbeiter/innen bzw. das Ausgabe/Küchenpersonal (Mitarbeiter/innen essen zusammen mit Kindern, Mitarbeiter/innen 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

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man

1. Standards bzw. Leitlinien für die Verpflegung und die pädagogische Arbeit zu Ernährung und Essverhalten entwickelt
2. ein Ernährungsteam bildet und gemeinsame Ziele setzt
3. einen Maßnahmenplan und passende Rahmenbedingungen für eine Verbesserung der Ernährung/Esskultur erstellt

Einführung in das Thema:

Ernährung und Esskultur zählen zu der 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 Qualität und Werte rund um die Lebensmittelauswahl werden im Kindergarten bzw. in der Schule vermittelt und geprägt.

Wie das Thema im Kindergarten vermittelt wird, 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 Kindergärten Frühstück, Mittagessen, Jausen 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, Garten und 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.



Bilden Sie ein "Ernährungsteam"!

Als Kindergartenmitarbeiter/in 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 zur Erhebung des Status quo:

- 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?

Diese Fragen könnten in der ersten Teamsitzung besprochen werden.

Kapitel 2 – Setzen Sie realistische Ziele und bleiben Sie dran

Der Kindergarten ist ein idealer für eine nachhaltige Gesundheitsförderung, da alle Kinder der jeweiligen Altersgruppe erreicht werden. Kindergärten spielen eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung der Ernährungsqualität und der Entwicklung von Essverhalten, aufgrund der charakteristischen engen Beziehung zwischen Kindergartenpersonal und Kindern und aufgrund ihrer Vermittlungsposition zwischen Trägerorganisation, Eltern und natürlich den Kindern. Kindergartenpädagogen/innen sind die treibende Kraft und haben die Möglichkeit, Food-Standards in der Pädagogik zu setzen sowie eine gesunde und nachhaltige Verpflegung voranzutreiben.

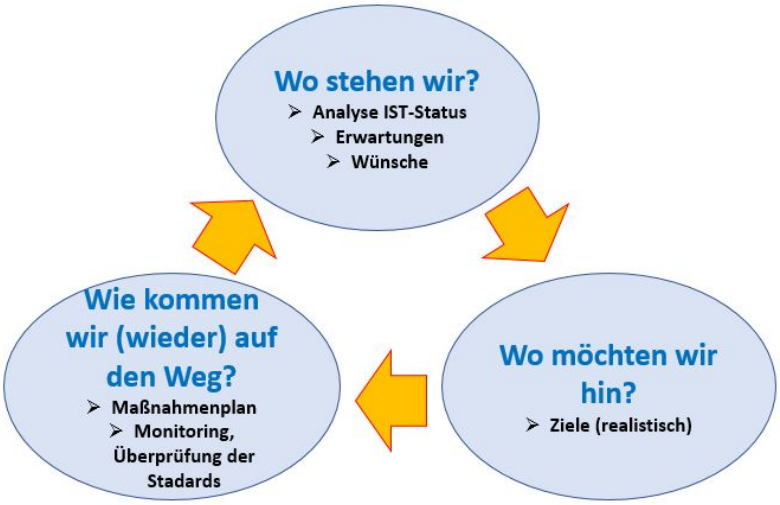
4 Schritte zur Verbesserung des Kindergartenessens

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

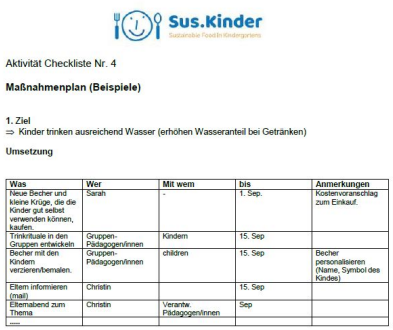


"Motivation ist, was dich dazu bringt zu starten. Gewohnheit ist, was dich weiterbringt." Jim Ryun

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 gewährleisten.

1. Ideensammlung - Sammeln Sie zuerst bei einem Brainstorming alle Ideen, wie Sie Ihr spezifisches Ziel erreichen könnten. Dann wählen Sie 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 und nicht vage Ideen oder Gedanken. 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 nicht isoliert, sie sind eingebettet in ein Netz von Akteuren. Diese bei der Entwicklung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährungsstils einzubeziehen, eröffnet Kindergärten neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit und gibt den Kindern einen Eindruck von der Wertschöpfungskette der Lebensmittelproduktion.

Beispiele für Kooperationen:

- **Einladungen**: Laden Sie den Koch/die Köchin, das Küchenteam des Caterers oder Ihrer Küche ein und diskutieren Sie mit den Kinden und Ihrem Gast, kochen Sie gemeinsam oder machen Sie Verkostungen.
- **Exkursionen**: Besuchen Sie mit den Kindern einen Bauernhof, einen Lebensmittelmarkt oder eine Küche
- **Verkostungen** mit Erzeugern und Eltern
- **Gärtnern** mit Eltern/Großeltern
- **Ernte auf einem Bauernhof** eines Lieferanten
- **Kinderkonferenz** mit dem Bürgermeister/der Bürgermeisterin, dem/der Leiter/in Ihres Kindergartens bzw. der Trägerorganisation

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

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

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 sind die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, das Vorbild der Eltern, ein positives, anregendes Ambiente und das Verhalten der peer-group. **Frühkindliche Geschmacks- und Ernährungsbildung** ist für ein kleines Kind von 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.

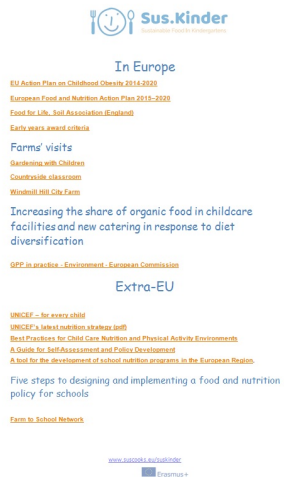
Kapitel 1 – Best Practice im Bereich Essen in Kindergärten

Die frühe Kindheit ist die Phase, in der Bildung die Entwicklung von Kindern am effektivsten beeinflussen kann. Informationen über die Situation der frühkindliche Bildung und Betreuung in den Europäischen Ländern (ECEC - Systeme in Europa) sind wichtig, um zu verstehen, welche Herausforderungen in den verschiedenen europäischen Länder 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 nimmt europaweit bei Kindern zu (siehe dazu der aktuelle WHO-Europa Report der Childhood Obesity Surveillance Initiative 2017). Auch andere ernährungsbedingte Erkrankungen sind im Steigen begriffen. Die Esskultur von Kindern ist heute durch Faktoren gekennzeichnet, wie zunehmender Konsum von raffinierter und hochverarbeiteter Nahrung, Allgegenwart der Fast-Food-Industrie und auch die breite zielgruppenspezifische 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 legen.

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

- sie ist in Geschäften, Restaurants, Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern usw. sicher, gesund und nahrhaft;
- sie kann die Bedürfnisse von weniger wohlhabenden Menschen erfüllen;
- sie verschafft Landwirten/innen, Verarbeitern/innen und Einzelhändlern/innen eine Existenzgrundlage, sowie sichere und faire Arbeitsbedingungen für deren Mitarbeiter/innen;
- 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 Beispiele) bzw. unter Module 1 Resources, Further reading (englischsprachige Beispiele) zu finden.

Zusammenhang 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 regionalen, ökologisch 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 Bauern/Produzenten zu schaffen. Beispiele dazu erwarten Sie in **Modul 5**.



Topforchester am Gartenzaun.

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 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 und Bildungshintergrund der Familien. Sie sind damit **ein idealer Ort, in dem gesundheitsförderndes Essverhalten erlernt,** geübt und ermöglicht und eine nachhaltige Esskultur vermittelt werden kann.

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 eine **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 aufgreifen 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, Jause, 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 ist die Ernährungssozialisation in Kindergärten sowie Geschmacksentwicklung Thema.

Herausforderungen für gesunde Ernährung in Kindergärten:

- Speiseplanung/ geschmackliche Angebotsvielfalt
- Ambiente beim Essen
- Vorbildwirkung Erwachsene, 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.



Materialien, Hintergrundinformationen und best practise-Beispiele finden Sie auf der Plattform im Bereich "Ressourcen".

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

Was bedeutet das?

- Eine **Nachhaltige Verpflegung** wird auf eine Art und Weise produziert, verarbeitet, gekauft, verkauft und gegessen,
  - die **soziale und ökonomische Vorteile** bietet:
    - die lokale oder regionale (Land)Wirtschaft wird unterstützt,
    - gute Arbeitsplätze werden gschaffen bzw. erhalten,
    - der Lebensunterhalt der Erzeuger wird gesichert, faire Löhne für Mitarbeiter/innen bezahlt
    - fairer Handel für Produkte aus dem Süden
  - die **ökologische Vorteile** bietet:
    - die Gesundheit und Vielfalt von Pflanzen und Tieren werden gefördert,
    - natürliche Ressourcen wie Wasser und Boden werden geschützt,
    - der Energieverbrauch wird bestmöglich reduziert,
    - nachhaltige Ernährung leistet damit auch einen Betrag zur Bekämpfung des Klimawandels
- Eine **gesunde Ernährung** hilft, die allgemeine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Sie
  - versorgt den Körper mit Flüssigkeit, allen essenziellen Nährstoffen und ausreichend Kalorien.

*Detaillierte nationale Ernährungsempfehlungen für Kinder im Kleinkind- bzw. Kindergartenalter sind zu finden in der Rubrik **"Materialien"**. Herausgenommen sind hier zwei aktuelle kindergartenrelevante Empfehlungen: **Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten des Gesundheitsministeriums (pdf), Ernährungsempfehlungen für 1-3jährige Kinder des Gesundheitsministeriums (pdf)***

- **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, vielfältig und abwechlsungsreich zu essen.

- Eine **förderndes Ambiente** ist eine Umgebung, in der die Kinder gut zusammengestelle, vielfältige Speisen und Getränke erhalten, und positiv darin bestärkt werden, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen. Kindergartenpädagogen/innen leben gesunde Ernährung vor und die Kinder so bei der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.

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

- Beschluss eines koordinierten Ernährungsprogrammes, das gesunde und nachhaltige Ernährung in den Verpflegsangeboten, in der Pädagogik und durch eine unterstützende Essumgebung und reiche Outdoor-Lernerfahrungen fördert (Modul 1).
- Entwicklung eines pädagogischen Konzepts, das die Grundlage für gesunde Essgewohnheiten legt, zu Genuss und Geschmacksbildung motiviert und den erhöhten täglichen Verzehr von Obst und Gemüse, Leitungswasser als Getränk priorisiert. (Modul 2).
- Hygiene und Lebensmittelsicherheit umfasst den richtigen Umgang mit Lebensmitteln vom Feld/vom Produzenten 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 (Modul 2).
- Achten Sie besonders auf die Lernumgebung/das Ambiente (Modul 3 und Modul 4).
- Fördern Sie positive Kommunikation zu den Eltern, um die gesundheitsfördernde und bedarfsgerechte Ernährung der Kinder zu fördern (Modul 4 und Modul 5).

“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



Bild: Gessl/gutessen

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 Kindergartenmitarbeitern/innen.**

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.**