

Ergebnisdokumentation des Fachtages



Dienstag, 04. September 2018, 14:00 – 17:30 Uhr

Geschwister-Prenski-Schule Lübeck

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 3 |
| Ablauf der Veranstaltung | 5 |
| Fachvortrag „Iss deine Pommes auf, sonst gibt´s kein Eis!“ | 6 |
| Gesunde Ernährung in Kita und Grundschule zwischen Bildungsauftrag und Elternarbeit..... | 6 |
| Praxisbeispiele aus Lübeck stellen sich vor..... | 8 |
| Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen..... | 11 |
| Fazit | 21 |
| Links..... | 23 |

Impressum

Herausgeber: Hansestadt Lübeck, Fachbereich Kultur, Bildung, Jugend und Sport
Bereich Schule & Sport
Kronsfordter Allee 2-6, 23539 Lübeck
Bearbeitung: Lena Ahlborn-Ritter, Schule & Sport
Fotonachweise: Cam/Hansestadt Lübeck
Stand: Februar 2019

Vorwort

Die Vermittlung von gesunder Ernährung und Tischkultur ist ein Thema, mit dem die pädagogischen Fachkräfte in unseren Kitas und Schulen tagtäglich konfrontiert sind und welches aus dem Alltag in den Bildungseinrichtungen nicht mehr wegzudenken ist. Wie sehr diese Frage Gesprächsbedarf hervorruft, zeigte das große Interesse an unserem Fachtag.

Das Familienleben hat sich geändert: Immer mehr Mütter sind immer früher wieder berufstätig und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf spielt eine tragende Rolle. Die Ganztagsbetreuung in Lübecks Kitas und Grundschulen ist in den letzten Jahren stark ausgebaut worden, da die Nachfrage zugenommen hat. Kita und Schule sind keine „Vormittagsveranstaltungen“ mehr, sondern „Lebens- und Lernorte“, an denen die Kinder einen Großteil ihres Tages zubringen. Damit steigt auch unsere Verantwortung für diese Kinder und ihr Ernährungsverhalten!



Wir versorgen in Lübeck aktuell rund 14.000 Kinder in Grundschulen und Kindertagesstätten (über 7.000 Grundschüler und noch einmal so viele Kinder in Kita und Krippe). 57% der Lübecker Grundschulkinder (4.047 Kinder) werden im Ganztagsbereich betreut, ein Großteil ist auch dort. Von den Kitakindern (Krippe, Elementar, Hort) essen rd. 6.600 Kinder in den Einrichtungen. Das bedeutet, rund 10.600 Lübecker Kinder nehmen ihre Mahlzeiten in den Einrichtungen in Begleitung von Fachpersonal ein. Diesen Rahmen zu nutzen, um den Kindern etwas über gesunde und ausgewogene Ernährung sowie wichtige Regeln der Tischkultur zu vermitteln, ist eine große Herausforderung.

Die Rahmenbedingungen hierfür sind in den Einrichtungen sehr unterschiedlich, von gemeinsamen Mahlzeiten mit den ErzieherInnen im Gruppen- oder Klassenverband bis hin zum Mensabesuch in großen Gruppen.

Viele Einrichtungen, besonders Kindertagesstätten, haben sich bereits konzeptionell mit gesunder Ernährung und Tischkultur auseinandergesetzt, andere stehen hier noch am Anfang oder trauen sich nicht so recht an das Thema heran. Denn Kindern etwas so grundlegendes wie ein gesundes Essverhalten und dazu noch Tischkultur zu vermitteln hängt nicht nur von strukturellen und konzeptionellen Faktoren ab, sondern auch von der Zusammenarbeit mit den Eltern. Elternhaus und Kita/Schule sollen als „Erziehungs-Partner“ das gemeinsame Ziel verfolgen, den Kindern das nötige Rüstzeug für die Zukunft mitzugeben. Doch in der Realität stimmen die Haltung und die Ziele der pädagogischen Fachkräfte nicht immer mit dem Bewusstsein und dem Verhalten in den Familien überein. Diesen Gegensatz stellt der Titel unseres Fachtags überspitzt dar.

Lehrkräfte und ErzieherInnen sehen sich auf der einen Seite konfrontiert mit Familien, denen nichts gut genug für ihr Kind ist, auf der anderen Seite gibt es Eltern, die die Gesundheit ihrer Kinder durch falsche Ernährung gefährden - weil sie es nicht besser wissen oder nicht besser

können. Ein ungesundes Essverhalten korreliert dabei oftmals auch mit sozialer Benachteiligung. Zudem kostet gutes Essen Geld und nicht alle Eltern haben dafür Verständnis, bzw. wollen oder können mehr für gesunde Ernährung ausgeben.

Das Thema Elternarbeit stellte daher einen Schwerpunkt des Austausches auf unserem Fachtag dar. ExpertInnen aus den Bereichen Grundschule, Kita, OGS und Verwaltung beschäftigten sich gemeinsam mit den Fragen:

Wie kann es Kitas und Schulen gelingen, das zu kompensieren, was in den Familien teilweise nicht mehr erlernt wird? Tischkultur, gesunde Ernährung – wie sollen/ können die Kinder dies in Schule und Kindergarten erlernen? Und wie können wir auch die Familien erreichen?



Kathrin Weiher
Senatorin
für Kultur, Bildung, Jugend und Sport
der Hansestadt Lübeck

Ablauf der Veranstaltung

Fachtag „Iss deine Pommes auf, sonst gibt`s kein Eis!“

4. September 2018, Geschwister-Prenski-Schule Lübeck

14:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Kathrin Weiher, Senatorin für Kultur, Bildung, Jugend und Sport der Hansestadt Lübeck

Lena Ahlborn-Ritter, Bildungskordinatorin Bereich Schule und Sport

14:15 Uhr Fachvortrag „Iss deine Pommes auf, sonst gibt`s kein Eis!“

Dr. Petra Schulze-Lohmann, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

14:45 Uhr **Lübecker Praxisbeispiele stellen sich vor**

1. Schulkinderhaus Albert-Schweitzer-Schule/ Projekt GemüseAckerdemie
2. Kita Groß Steinrade
3. LandFrauenVerein für Lübeck und Umgebung
4. Integrative Kita „Haus der kleinen Riesen“

15:15 Uhr *Kaffeepause: Austausch bei kindgerechtem Fingerfood, gesponsert von „HeldenCatering“*

15:45 Uhr **Austausch in gemischten Diskussionsrunden**

Gruppe A: Moderation Fr. Ahlborn-Ritter/ Fr. Fischer

Gruppe B: Moderation Hr. Ilse / Fr. Heidig

Gruppe C: Moderation Fr. Morgenstern/ Hr. Kolberg

Gruppe D: Moderation Fr. Santamaria/ Fr. Rieper

17:00 Uhr **Vorstellung der Ergebnisse im Plenum**

17:20 Uhr **Ausblick und Verabschiedung**

Lena Ahlborn-Ritter, Bildungskordinatorin Bereich Schule und Sport

Fachvortrag „Iss deine Pommes auf, sonst gibt's kein Eis!“

Gesunde Ernährung in Kita und Grundschule zwischen Bildungsauftrag und Elternarbeit

Dr. Petra Schulze-Lohmann, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Das Problem von Übergewicht und Adipositas ist hinlänglich bekannt. Jede dritte Frau im gebärfähigen Alter ist übergewichtig, bei den Erwachsenen sind es insgesamt 54%. Bereits 11% der Kinder, die im Rahmen der Schuleingangsuntersuchungen erfasst werden, sind übergewichtig, davon fast 5% adipös. Die Stadt Lübeck liegt im Bereich Übergewicht im Durchschnitt von Schleswig-Holstein, hat allerdings bei den Kindern mit Untergewicht mit 11% Werte über dem Landesdurchschnitt (9,1%).

Theoretisch liefert unser heutiges „Schlaraffenland“ ein Lebensmittelangebot, das es allen ermöglicht, sich gut und ausgewogen zu ernähren. Dass dieses in praxi nicht klappt, zeigen die Folgen in Form von z.B. Karies/ Zahnschmelzerosionen, Übergewicht/ Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 etc. Die Menschen treffen also offensichtlich weder hinsichtlich der Qualität noch der Quantität die richtige Wahl.

Gründe dafür sind vielfältig: Das Angebot ist immer und überall vorhanden, vieles wird im Vorübergehen als „To-go-Produkt“ verzehrt, ohne dass Mengen und Zusammensetzung reflektiert werden. Es gibt immer mehr Alleinerziehende mit wenig Zeit und zum Teil auch mit geringer Kompetenz im Bereich Koch- und Küchentechnik, immer mehr Kinder nehmen immer mehr Mahlzeiten in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung ein (für manche Kinder finden inzwischen alle Mahlzeiten in der Kita statt). Auch Zeitmangel wird häufig als Argument für das „Nicht Kochen“ genannt – angesichts des hohen Standards bei Küchengeräten allerdings

ein fragwürdiges Argument und eher Ausdruck mangelnder Wertschätzung für diesen Bereich. Ein weiteres Problem ist neben der ungünstigen Auswahl und der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln die geringe Bewegung.

Aktuelle Studien belegen, dass bereits zum Beginn der Schwangerschaft eine „Prägung“ des Stoffwechsels erfolgt. Dieser Einfluss ist bis zum Ende des zweiten Lebensjahres besonders stark („1000 Tage rund um die Geburt“). Dementsprechend muss in dieser Zeit ein ganz besonderes Augenmerk auf die Qualität der Verpflegung gelegt werden.

Besonders wichtig, gerade im Bereich von Krippen und Kitas, ist der Aufbau eines gesunden und gleichzeitig genussvollen Essverhaltens. Hierbei sind zahlreiche Einflussfaktoren zu nennen: Die genetische Prägung, die jeweilige Kultur, aus der ein Kind stammt und in ganz erheblichem Maße die Einflüsse von außen. Während ein gesunder Säugling ein ausgeprägtes Gefühl für Hunger und Sättigung hat, wird dieses Gefühl häufig bereits sehr früh von außen „gestört“. Gut gemeinte Maßnahmen, wie „noch ein Löffelchen für Oma und einen für den Opa“ zerstören sehr früh den angeborenen Instinkt für die Sättigung. Das Kind lernt schnell, dass die Erwachsenen strahlen, wenn entweder das Fläschchen leer getrunken oder aber der Teller leer gegessen wurde. Da Kinder im Vergleich zu Erwachsenen von Tag zu Tag sehr unterschiedliche Energiebedarfe haben, sind auch die verzehrten Mengen sehr unterschiedlich. Diesem sollte unbedingt Rechnung getragen und das Kind

nicht genötigt werden, bestimmte Portionen auch gegen das bereits eingesetzte Sättigungsgefühl aufzuessen.

Die Akzeptanz von Lebensmitteln ist bei Kindern im Kita-Alter manchmal durchaus begrenzt. Um die Auswahl zu erweitern und Kinder nicht nur zu einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl, sondern gleichzeitig auch zu einem gesunden und genussvollen Essverhalten zu motivieren, ist die Vorbildfunktion von ganz entscheidender Bedeutung. Lehnt die Bezugsperson das Essen ab, wird auch das Kind die Speisen nur ungern verzehren.

Für die Ernährungserziehung bzw. -bildung besteht grundsätzlich im Kindesalter leider ein sehr ungünstiges Zeitfenster. Für Kinder ist die Feststellung, dass das Trinken von Milch eine Osteoporose verhindert, die vielleicht im Alter von 70 Jahren auftauchen könnte, eine völlig unrealistische Vorstellung. Dementsprechend sollte hier nicht über rationale Argumente, sondern über die Sinne agiert werden. Speisen, die attraktiv angerichtet werden, ein schön gedeckter Tisch und bestimmte Rituale wirken hier sehr unterstützend. Dabei sind alle Sinne wichtig: neben dem Schmecken sollen die Lebensmittel auch mit den Augen genau betrachtet werden (allein das

bunte Obst- und Gemüseangebot ist ein toller Anblick), mit den Ohren gehört werden (Knäckebrot knackt zwischen den Zähnen, bei Weißbrot ohne Rinde passiert gar nichts), mit den Händen ertastet oder natürlich mit der Nase erschnuppert werden. Neben diesem Erfassen mit allen Sinnen ist der sogenannte „Mere exposure effect“ zu beachten. Ein Kind braucht in der Regel mindestens acht, häufig sogar noch deutlich mehr Wiederholungen, um einen neuen Geschmack zu akzeptieren. Dabei sollten die gleichen Lebensmittel in unterschiedlicher Zubereitungsform in regelmäßigen Abschnitten immer wieder angeboten werden.

Je mehr in den Einrichtungen frisch gekocht und/oder im Rahmen pädagogischer Maßnahmen mit den Kindern etwas gemeinsam zubereitet werden kann, desto größer ist die Chance, dass sich ein genussvolles und ausgewogenes Essverhalten entwickelt.

Dr. Petra Schulze-Lohmann, DGE, Sektion Schleswig-Holstein;
Schulze-lohmann@kontakt@dge-sh.de;
0431-6 27 06



Praxisbeispiele aus Lübeck stellen sich vor

Im Anschluss an den Fachvortrag wurden den Teilnehmenden vier unterschiedliche Beispiele aus der Praxis präsentiert.

Claudia Santamaria von Kinderwege e.V. stellte das Projekt **GemüseAckerdemie** vor, ein Bildungsprojekt in Kooperation zwischen der Albert-Schweitzer-Schule, dem Schulkinderhaus und dem Verein Ackerdemia e.V..

Im schuleigenen Schrebergarten machen die Kinder durch Pflanzung, Anbau und Ernte des eigenen Gemüses wertvolle praktische Erfahrungen und lernen dabei



auch etwas über nachhaltigen und bewussten Konsum. Laut Santamaria wird das Projekt an der Albert-Schweitzer-Schule gut angenommen und zeigt positive Effekte. Die Kinder entwickeln eine emotionale Bindung zu „ihrem“ Gemüse und fühlen sich für dessen Pflege verantwortlich. Durch den Praxisbezug wird das Interesse an den Themen Natur und Ernährung geschürt.

Nähere Infos zum Projekt GemüseAckerdemie sind erhältlich unter <https://www.gemueseackerdemie.de/>

Projekttablauf

- Vorbereitung des Ackers im Herbst
- 3 Pflanzungen mit externen Fachleuten
- Wöchentliche Arbeitseinheiten im Garten
- Gemeinsame Ernte
- Gemeinsame Verarbeitung des Ernteguts
- Spielerische Theorieeinheiten
- Anwendung des Gelernten im Hausgarten

KinderWege

Gestaltungskompetenz



KinderWege



Anja Morgenstern von der **Kita Groß-Steinrade** berichtete über die konzeptionelle Arbeit der Einrichtung, die sich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandergesetzt hat.

Die Fachkräfte der Kita diskutierten dabei zunächst auf einem Planungstag ihre eigenen Erfahrungen und stellten ihr persönliches Denken und Handeln in Bezug auf gesunde Ernährung und Essenssituationen auf den Prüfstand:

Muss das Kind wirklich den Teller leer essen, auch wenn es längst satt ist? Muss alles probiert werden? Gibt es nur Nachtisch, wenn das Gemüse aufgegessen wurde? Die Fachkräfte erarbeiteten gemeinsam Handlungskriterien für ihre pädagogische Arbeit.

Nähere Informationen zum Vorgehen, der Umsetzung und den Erfahrungen in Großsteinrade:

anja.morgenstern@luebeck.de

Diskussionen

- Versetzen Sie sich gedanklich in Essenssituationen Ihrer Kindheit zurück
- Welche Regeln gab / gibt es in Ihrer Familie?
- Wie sahen Essenssituationen zu Ihrer Kita-Zeit aus?

Ergebnisse

- Nahrungsmittel setzen wir nicht als Sanktionsmittel / Belohnung ein
- Hungergefühl einschätzen können
- Jedes Kind soll satt werden dürfen (alternativ mit Gemüsebeilagen)

Bestandsaufnahme

- Regeln: „Erst das Brot, dann der Joghurt.“
- „Wer sich auffüllt muss auch aufessen.“
- „Wenn es bei Tisch nicht klappt, gibt es eben nichts mehr.“



Ergebnisse

- Kinder haben einen angeborenen Entdeckungsantrieb
- Machtkämpfe (Auffüllen durch Erwachsenen, Probieren) verderben die Lust (Essen darf kein Machtkampf sein)
- Neophobie: Entwicklungspsychologisch ist es normal, dass Kleinkinder Speisen ablehnen
- Kleinkinder haben noch keine Wertevorstellungen → FK als Bildungsbegleiter

Integrative Kindertagesstätte Haus der kleinen Riesen

Gruppenübergreifendes Projekt Gesunde Ernährung

Bewegung und gesunde Ernährung

Wir nehmen unsere Körper wahr:

- wenn ich Hunger habe,
 - wenn ich zu viel/ zu schnell gegessen habe,
 - wenn ich gaaaanz viel Süßigkeiten vernascht habe
- ... wie fühlt sich das an? Was macht das mit meiner Lust auf Bewegung?

Was löscht meinen Durst am besten und schmeckt gut?

➤ Wer sich bewegt hat Appetit

Heilpädagogische Gruppe 1

- * Gemeinsames Anlegen eines Hochbeetes.
- * Erarbeiten, was eine Pflanze zum Leben benötigt.
- * Tägliches Versorgen und Beobachten des Wachstums.
- * Ernten der Früchte, zur Verarbeitung in der Küche
- * Verkostung der eigenen Ernte mit allen Kindern des Hauses.

Ilka Fischer stellte dem Plenum die pädagogische Arbeit der integrativen Kita „Haus der kleinen Riesen“ vor, die sich ebenfalls intensiv mit gesunder Ernährung beschäftigt hat. Dabei floss das Thema auf unterschiedliche Weise in die Gruppenarbeit ein. Das Kennenlernen von gesunden und ungesunden Lebensmitteln stand ebenso im Fokus wie Herkunft, Anbau, die Zubereitung und die Rolle der Insekten.

Heilpädagogische Gruppe 2

- * Heranführen an das Thema über Gespräche in den Essenssituationen und Bilderbücher.
- * Einkauf auf dem Markt, gemeinsame Zubereitung und Verkostung der Früchte.
- * Gemeinsames Gestalten von Salzteigbrötchen und -brot für die Puppenküche

Die Kinder der Einrichtung besuchten den Wochenmarkt, gestalteten ein Kochbuch, backten, legten ein Hochbeet an, lasen, sangen und spielten zum Thema. Die Eltern wurden ebenfalls eingebunden und zum gesunden Elternfrühstück mit selbstgebackenen Brötchen und selbstgeschnittenem Obst und Gemüse eingeladen.

Ziel war es, sich dem Thema mit allen Sinnen zu nähern über die verschiedenen Zugänge alle Kinder anzusprechen und einzubinden.

- Spiele und Bücher zum Thema Garten und Bauernhof

Wir wollen gemeinsam erleben, wie aus einer Kartoffel viele werden:

- Kartoffeln pflanzen in großen Töpfen
- Tägliches Beobachten/ Gießen, Pflegen der Pflanzen
- Ernte der Kartoffeln, unsere Köchin macht daraus eine Kartoffelsuppe!

Nähere Informationen zum Vorgehen, der Umsetzung und den Erfahrungen im „Haus der kleinen Riesen“:

ilka.fischer@luebeck.de



Helga Thorn, zweite Vorsitzende des **Lübecker LandfrauenVereins e.V.**, informierte über die Arbeit des Vereins zum Thema gesunde Ernährung. Die Landfrauen möchten durch ihr Engagement an Schulen und Kitas bei Kindern und Jugendlichen das Interesse an regionalen Lebensmitteln wecken und Lust und Freude an gesunder Ernährung vermitteln.

Der Verein bietet die Möglichkeit, dass Landfrauen in Schulen oder Kitas kommen und dort ehrenamtlich mit den Kindern kleine Projekte etwa zum Thema „Milch“, „Kartoffel“ oder „Apfel“ durchführen oder Unterrichtseinheiten gestalten zu Themen wie Auswahl, Einkauf und praktische Zubereitung von Lebensmitteln oder zur Herkunft regionaler Lebensmittel und deren Ernte- und Saisonzeiten im Jahresverlauf.

Außerdem haben die Landfrauen schon Praxistage für Jugendliche organisiert sowie an der Grundschule Krummesse das Projekt „Landfrauen machen Schule“ durchgeführt.

Schulen und Kitas können bei Interesse Kontakt aufnehmen:

LandFrauenVerein für Lübeck u. U. e.V.

Helga Thorn

Tel. 0451/5 25 00

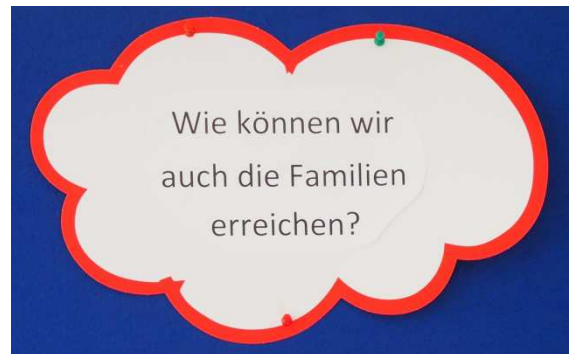
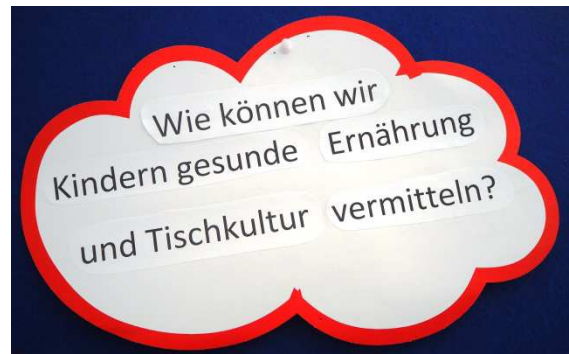
info@landfrauen-luebeck.de



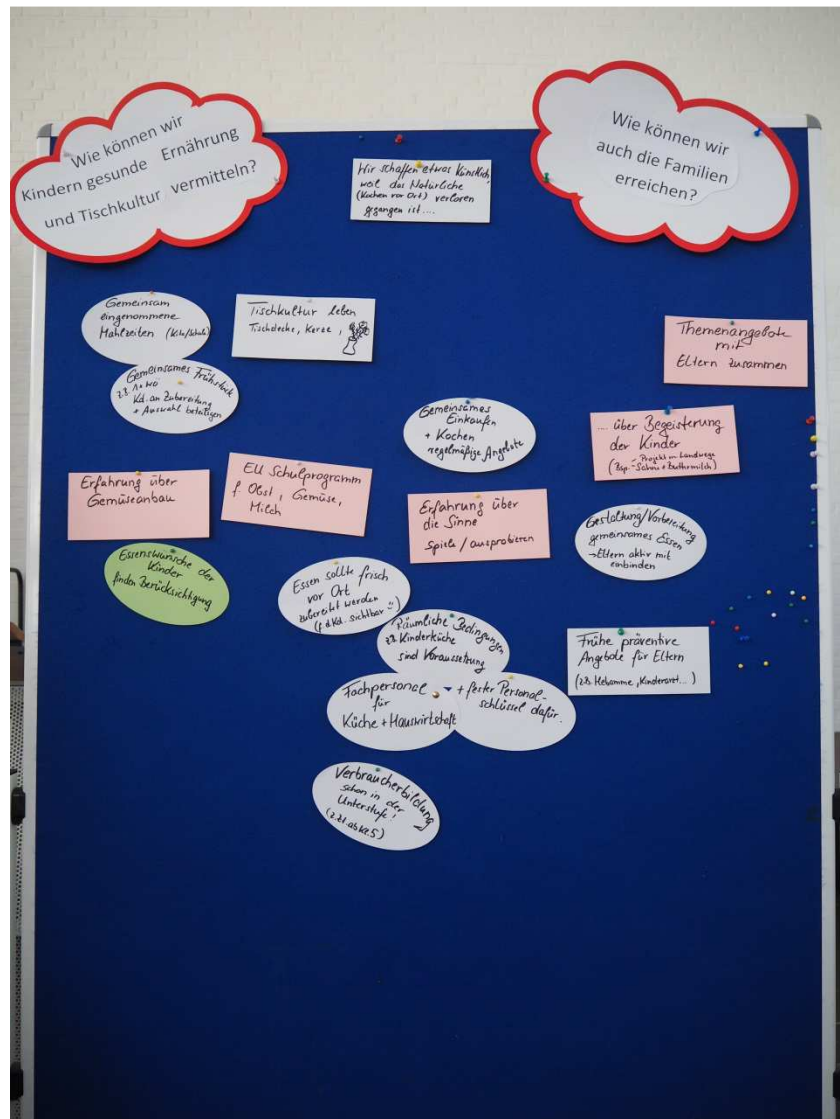
Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen

Die Gruppenarbeit bestand aus einer offenen Diskussion zu den Fragen „Wie können wir Kindern gesunde Ernährung und Tischkultur vermitteln?“ und „Wie können wir auch die Familien erreichen?“. Ergebnisse, Empfehlungen oder wichtige Statements, die die jeweilige Gruppe im Plenum vorstellen wollte, wurden von den Moderatoren auf einer Metaplanwand gesammelt.

Die vier Arbeitsgruppen setzten in der Diskussion unterschiedliche Schwerpunkte, stimmten jedoch in den Kernaussagen überein. Auf den folgenden Seiten werden die Ergebnisse dargestellt.



Ergebnisse Gruppe A



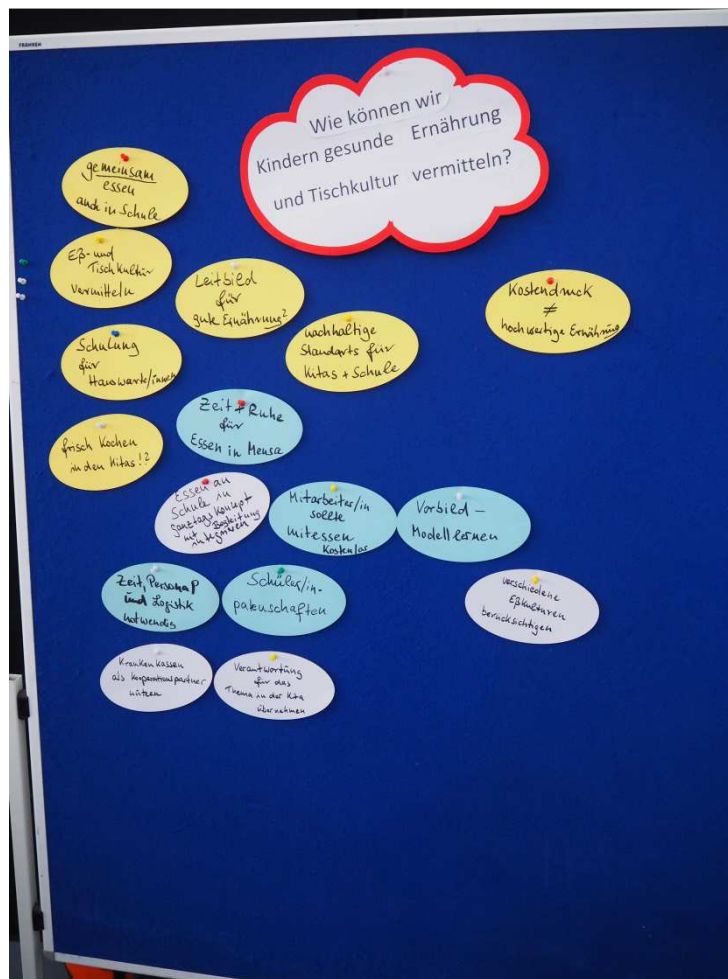
- **Tischkultur sollte gelebt werden!** Gemeinsames Tischdecken, jahreszeitliche Dekoration, Kerzen... gehören ebenso dazu, wie das „Guten Appetit“-Wünschen oder das korrekte Nutzen des Bestecks. Tischmanieren und Umgangsformen sind leichter im Kita-Setting zu erlernen, als in der Schule, wo oftmals in der Mensa in großen Gruppen gegessen wird. Die ErzieherInnen sind **Vorbilder**. Daher ist es auch wünschenswert, dass sie an den Mahlzeiten teilnehmen.
- Regelmäßig **gemeinsam Mahlzeiten vorbereiten**, z-B- einmal wöchentlich oder einmal im Monat ein gemeinsames Frühstück planen, jeder bringt etwas mit oder die Gruppe geht gemeinsam dafür einkaufen. Zubereitung von Obstsalat oder Quarkspeise, gemeinsam den Tisch decken... lässt sich auch in der Schule einbauen z.B. in Klassenlehrerstunden.
- Gemeinsames **Einkaufen und Kochen**
- **Partizipation**: Essenswünsche der Kinder sollten Berücksichtigung finden

- **EU-Obst und Gemüse-Programm** (leider nur für Grundschulen): Wöchentlich frisches Obst und Gemüse, welches dann von den Kindern in den Klassen zubereitet und gegessen wird. Sehr gute Erfahrungen an den Lübecker Schulen.
- Thema Lebensmittel und Ernährung vielfältig in den **Unterricht** einbauen. Erfahrungen über die Sinne (wie riecht, schmeckt etwas), Spiele, selbst ausprobieren, unbekannte Lebensmittel kennenlernen
- Wenn ein Beet oder Garten vorhanden ist: Anbau von eigenem Gemüse als ganzjähriges Projekt
- Zurück zum **Hauswirtschaftsunterricht** bzw. Verbraucherkunde schon in der Grundschule: gemeinsames Kochen und Backen im Unterricht (als fächerübergreifendes Thema Rezepte schreiben, Mengenangaben/ wiegen und messen, Lebensmittelkunde, wie funktionieren Küchengeräte....)
- **Schulküchen und Kitaküchen**, in denen wieder richtig mit den Kindern gekocht werden kann!
- Das bedeutet auch **Fachkräfte für Hauswirtschaft** einstellen. Kitas brauchen einen festen Personalschlüssel für Hauswirtschaftskräfte und Köche/Köchinnen
- Die Mahlzeiten sollten möglichst **frisch vor Ort** zubereitet werden, statt fertig angeliefert zu werden. Die Zubereitung sollte für die Kinder sichtbar und spürbar (dem Koch über die Schulter gucken, riechen und hören, wie gekocht wird...)
- Das natürliche Zubereiten von Lebensmitteln in den Familien und die gemeinsamen Mahlzeiten werden mehr und mehr verdrängt. Wir schaffen Angebote, damit die Kinder wieder lernen, wie man eine gesunde Mahlzeit frisch zubereitet.

Wie können wir auch die Familien erreichen?

- Regelmäßige **Themenangebote auch für Eltern** (Elternabende, Kochkurse, Ernährungsberatung), aber versteckt unter anderem Titel. Elterncafé oder Elternfrühstück...
- **Kochkurse** für Eltern in Familienzentren: auch mit wenig Geld kann man gesund kochen. Einfache Gerichte aus Discounter-Lebensmitteln zubereiten...
- **Über die Begeisterung der Kinder** wird das Thema in die Familien getragen.
- Die Eltern wird man nicht mehr „umerziehen“ können. Die Kinder sind aber noch erreichbar und können lernen, es besser zu machen.
- **Frühe präventive Angebote** für Eltern schaffen: Beratung über die Hebammen im Rahmen der Willkommensbesuche oder der Wochenbettbetreuung. Neue Erkenntnisse zu den „ersten 1000 Tagen“ > wir brauchen Programme, die früh ansetzen, möglichst schon in der Schwangerschaft (Frauenärzte einbinden), Elternschulen und Familienzentren sollten Ernährungskurse anbieten, Bewusstsein schaffen bei den Eltern...

Ergebnisse Gruppe B

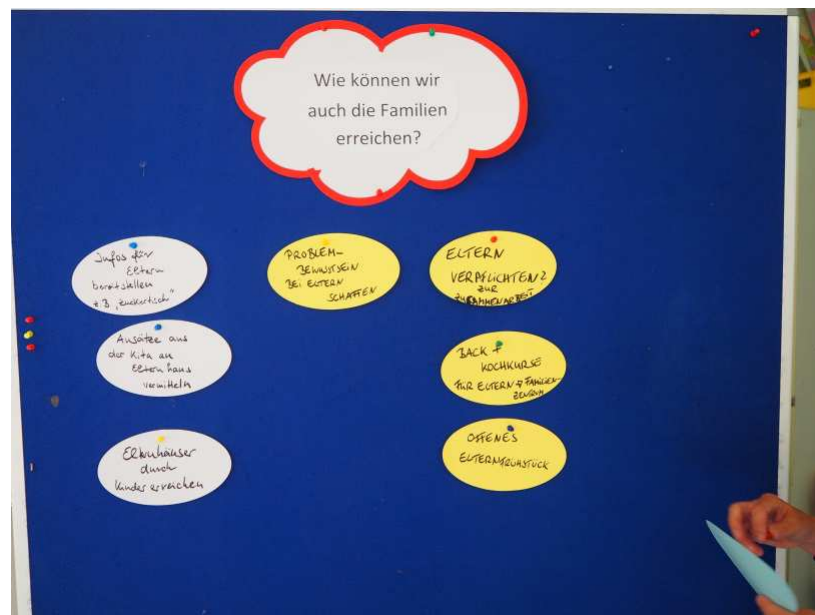


(Wie) können Bildungseinrichtungen Kindern gesunde Ernährung und Tischkultur vermitteln?

- **Gemeinsam essen + Tischkultur vermitteln:** An den Schulen und in den Kindertagesstätten essen die Lehrkräfte und die ErzieherInnen gemeinsam mit den Kindern, die ihnen auf diese Weise Esskultur vermitteln und vorleben. Damit wird eine Ergänzung für gemeinsame Mahlzeiten in den Familien geschaffen, die teilweise nicht mehr oder zu wenig vorhanden sind.
- **Leitbild an Schulen und Kitas:** Schulen und Kitas entscheiden sich bewusst dazu, Verantwortung zum Thema Essen zu übernehmen. Sie entwickeln Leitbilder über gesunde Ernährung und Tischkultur. Daraus leiten sie zu vermittelnde Werte, pädagogische Konzepte (inkl. Integration in das Ganztagskonzept) und Maßstäbe für die Qualität der Mahlzeiten in ihren Einrichtungen ab. Familien sind nicht mehr in jedem Fall ein Ort, in dem Kochkenntnisse und Tischkultur vermittelt werden kann.
- **Kochen und interkulturelle Begegnung:** Kochen wird in die Ganztagsangebote integriert. Das Kennenlernen und das Ausprobieren vielfältiger Esskulturen aus verschie-

denen Herkunftsländern ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Eltern können in diesen Angeboten mitwirken.

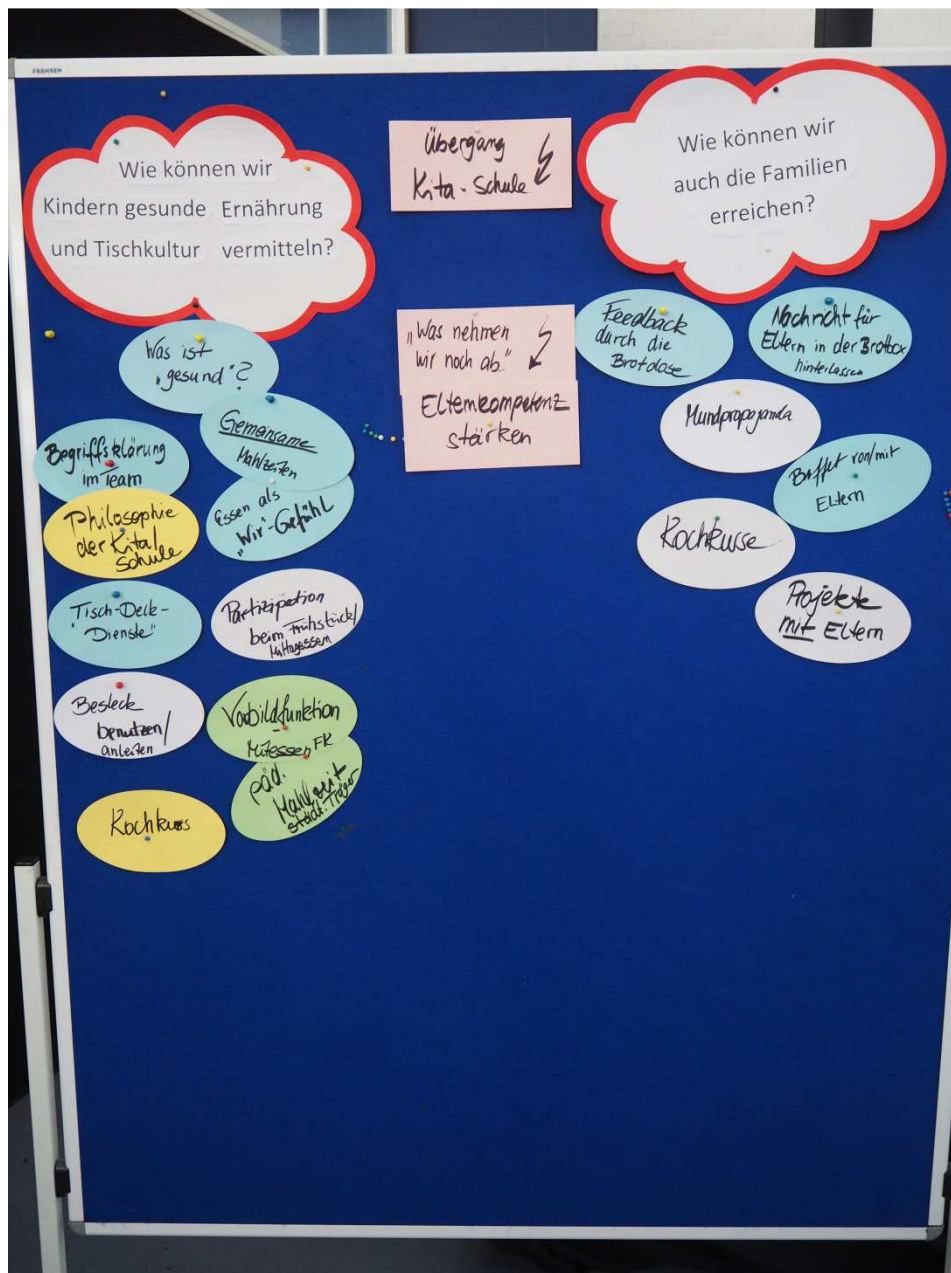
- **Frische Zubereitung an Kitas:** Speisen werden teilweise oder ganz an Kitas zubereitet. Kinder können gelegentlich an der Zubereitung von Mahlzeiten mitwirken und sich so Kenntnisse aneignen.
- **Angenehme Atmosphäre für Mahlzeiten:** In Schulen und Kitas essen Kinder/Jugendliche mit ausreichend Zeit und ohne Stress (Lärm und Hektik). Die Räume für die Mahlzeiten sind so gestaltet, dass sich die Kinder/Jugendlichen dort gerne aufhalten. Essen in kurzzeitig getakteten Schichten sollte vermieden werden.
- **Krankenkassen als Kooperationspartner gewinnen:** Krankenkassen sind an einer gesunden Ernährung in den Schulen, Kitas und Familien interessiert. Sie bieten teilweise Förderangebote an, auf die sich Kitas und Schulen bewerben können.



Wie können auch die Elternhäuser erreicht werden??

- **Problembewusstsein bei Eltern schaffen:** Für Eltern werden Angebote geschaffen, die sie für das Thema gesunde Ernährung ihrer Kinder sensibilisieren und ihnen helfen, den Alltag mit einer gesunden Küche zu bewältigen. Beispiele sind: Kochkurse für Eltern in den Familienzentren. Offenes Eltern-Frühstück. Eltern werden von der Kita dazu aufgefordert, sie im Bemühen um eine gesunde Ernährung zu unterstützen.
- **Von der Kita in die Familien:** Die Zusammenarbeit mit den Eltern in den Kitas wird genutzt, um sie über gesunde Ernährung zu informieren oder sie mit dem Thema zu konfrontieren. Beispiele sind: Informationstafeln und –materialien (Zuckertisch).

Ergebnisse Gruppe C



Wie können wir Kindern gesunde Ernährung und Tischkultur vermitteln?

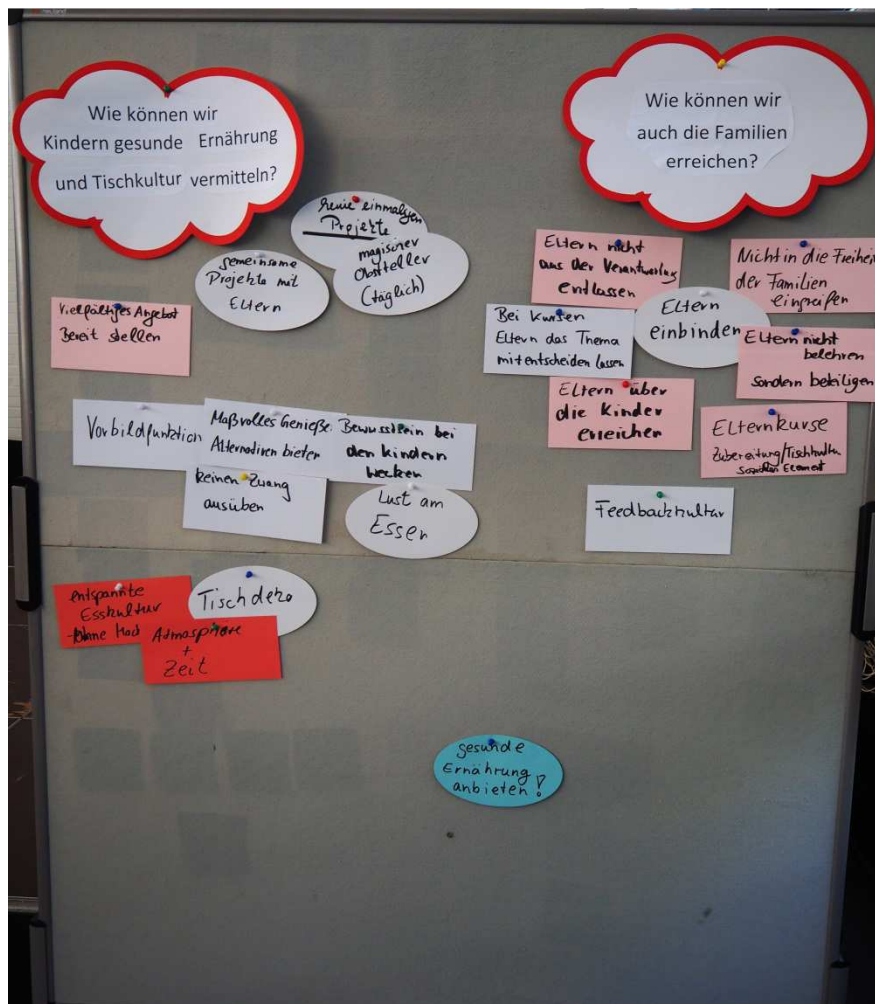
- **Begriffsklärung im Team**- was bedeutet gesunde Ernährung/ was verstehen wir unter Tischkultur?
- Entwicklung eines **Leitbildes** bzw. einer „Philosophie“ der Einrichtung
- Diskussion über **Werte und Haltung** (Tischkultur vermitteln). Eine tolerante Haltung gegenüber anderen Kulturen/Tischsitten ist wichtig.
- **Tisch-Deck-Dienste** einführen: wie decke ich ein? Wo liegt das Besteck? Wie können wir den Tisch dekorieren?

- **Pädagogischer Mittagstisch** bedeutet, dass die Einnahme der Mahlzeiten einem pädagogischen Konzept unterliegt und das Setting von den Fachkräften professionell gestaltet wird. Regeln hierfür sollten im Team erarbeitet worden sein.
- Um ihrer **Vorbildfunktion** gerecht werden zu können, sollten die Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern essen. Für viele Einrichtungen gibt es keine Probierportionen für MA, um die Kinder per Vorbildfunktion zu motivieren. Hier gibt es den Widerspruch zur päd. Haltung und Vorbildfunktion versus Realität.
- **Gemeinsame Mahlzeiten** sind kommunikativ und stärken das Wir-Gefühl, nebenbei bietet sich die Gelegenheit, Tischmanieren zu erlernen.
- Bei den gemeinsamen Mahlzeiten sollten die Kinder auch die korrekte **Benutzung des Bestecks** erlernen.
- **Partizipation**: Kinder mitbestimmen lassen, was auf den Tisch kommt, gemeinsame Mahlzeiten wie ein Klassenfrühstück planen...
- Mit den Kindern **einfache Gerichte kochen**, Obstsalate zubereiten...

Wie können wir auch die Familien erreichen?

- **Feedback** über die Brotdose geben, Eltern über Zettelchen eine Nachricht hinterlassen, wenn das Frühstück wiederholt nicht gesund ist.
- Eltern in **Projekte** einbinden (Beispiele?)
- Kritisch wurde (versehen mit Blitzen) der **Verantwortungsbereich** der Kita gesehen. Sprich: ist es Aufgabe der Kita / Schule für gesunde Ernährung zu sorgen? Diese Frage wurde stark diskutiert, da viele päd. Fachkräfte sich schon allein wegen der veränderten Betreuungszeit verantwortlich fühlen.
- Dabei wurde auch die Frage diskutiert, wie viel die Fachkräfte den Eltern abnehmen wollen oder können- schließlich sind sie die Erziehungsberechtigten und tragen die Verantwortung. Hier wollte man eher die **Kompetenzen der Eltern** mit Programmen stärken.
- **Mundpropaganda**: Kinder tragen die Erfahrungen aus der Schule/Kita nachhause und berichten dort, was sie gegessen haben oder wünschen sich sogar ähnliches Essen zuhause.

Ergebnisse Gruppe D



Wie kann man Kindern gesunde Ernährung und Tischkultur vermitteln?

- Die Einrichtungen sollten ein **vielfältiges und abwechslungsreiches** Ernährungsangebot zur Verfügung stellen.
- Projekte in Bezug auf gesunde Ernährung dürfen nicht nur einmalig stattfinden, sondern sollten **regelmäßig** in den Alltag eingeplant werden (z. B. der tägliche Obststeller).
- Die **Eltern** sollten in die Projekte einbezogen werden.
- Die pädagogischen Fachkräfte müssen für Kinder und Eltern in Bezug auf gesunde Ernährung und Tischkultur ein **Vorbild** sein.
- Ungesundes, wie Süßigkeiten, sollte nicht gänzlich verboten sein. Vielmehr muss den Kindern **maßvolles Genießen** vermittelt werden. Die Kinder müssen mit gesunden Alternativen vertraut gemacht werden.
- Es reicht nicht, die Kinder in den Einrichtungen gesund zu ernähren. Vielmehr muss in den Kindern das **Bewusstsein** für eine gesunde Ernährung geweckt werden.

- Damit die Kinder die Lust an gesundem und maßvollem Essen entwickeln können, darf in den Einrichtungen **weder Macht noch Zwang** ausgeübt werden. Kinder dürfen nicht gezwungen werden, aufzuessen, wenn sie satt sind oder zu essen, was sie nicht mögen. Andernfalls verknüpfen sie mit dem Essen unangenehme Erfahrungen.
- Zu einer gesunden Ernährung gehört eine **entspannte Atmosphäre** ohne Zeitdruck und ein liebevoll gedeckter Tisch.

Wie können wir die Familien erreichen?

- In unserer Gruppe gab es den Einwand, dass man die Eltern nicht aus der **Verantwortung für eine gesunde Ernährung** entlassen darf, indem alle Mahlzeiten von den Einrichtungen gestellt werden. Die Eltern selbst müssen auch für die Gesundheit der Kinder sorgen.
- Häufig ist es schwierig, die Eltern zu erreichen. In dem Fall muss man versuchen, die **Eltern über die Kinder** zu erreichen.
- Die Eltern müssen in die **Projekte** eingebunden werden.
- Bei Kursangeboten muss der Fokus auf **Partizipation** liegen und nicht auf einer Belehrung der Eltern. Folglich sollten die Eltern bei Elternkursen über die jeweiligen Themen (z. B. Zubereitung von gesundem Essen oder Tischkultur) mitentscheiden dürfen.
- Es sollte eine **Feedbackkultur** entwickelt werden. Die Einrichtungen sollten auf eine einfühlsame Weise den Eltern rückmelden, wenn das mitgegebene Essen nicht den Ansprüchen einer gesunden Ernährung genügt. Allerdings sollte auch eine positive Rückmeldung erfolgen, wenn ein Kind gesund versorgt wird.
- Der Fokus sollte nicht allein auf eine gesunde Ernährung gelegt werden, sondern ebenfalls auf das **soziale Element** der gemeinsamen Mahlzeiten.

Am Ende unserer Diskussion wurde seitens der Teilnehmer nochmals darauf hingewiesen, dass es zu einer gesunden Ernährung dazu gehört, dass **ausreichend Mittel** zur Verfügung stehen, um in den Einrichtungen gesundes Essen anbieten zu können.

Fazit

Im Folgenden werden die wichtigsten Empfehlungen und Ideen aus den Arbeitsgruppen noch einmal thematisch geordnet zusammengefasst:

Empfehlungen für den Schulvormittag

- Das Thema sollte fächerübergreifend im Unterricht behandelt werden. Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bieten Beratung und Unterstützung an.
- Projekttag oder Projektwochen in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung anbieten.
- Lerneinheiten mit externen Partnern planen: Um den Kindern einen Bezug zur Herstellung/ Herkunft von Lebensmitteln zu vermitteln, bieten sich Projekte mit Praktikern wie Bäckern und Fleischern, Köchen und Landwirten, z.B. den Landfrauen, an.
- Schulgärten eignen sich hervorragend für die Ernährungsbildung und bieten den Kindern die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden.
- Angebote wie „Kinderküche on Tour“, „Ich kann kochen“ u.a. nutzen (siehe Anhang).

Um das Thema Ernährung trotz fehlendem praktischen Unterrichtsangebots und ohne Lehrküchen an Grundschulen auch *praktisch* zu vermitteln, wurden folgende Ideen genannt:

- Regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten im Klassenverband und sei es nur eine gemeinsame Obstpause (EU-Obst- und Gemüse-Programm nutzen) oder ein gemeinsam geplantes gesundes Klassenfrühstück.
- Ist keine Küchenzeile vorhanden kann eine elektrische Kochplatte angeschafft werden.
- Weiterbildungen für Lehrkräfte und Personal im Ganztags zum Thema gesunde Ernährung nutzen wie z.B. „Genussbotschafter“ (siehe Anhang).
- Themenangebote für Eltern (Elternabende mit Referenten, Einbeziehung durch ein gemeinsames Elternfrühstück).
- Elterncafé anbieten. In lockerer Atmosphäre tauschen sich Eltern z. B. über Ernährungsfragen aus.



Ralf Kolberg von der Kita *Beim Meilenstein* brachte Fotos von den Brotdoseninhalten der Kinder mit

Empfehlungen für Kitas

- Erarbeitung eines Leitbilds / Konzepts zur gesunden Ernährung und Tischkultur, um das Thema in der täglichen Arbeit stärker ins Bewusstsein zu bringen.
- Als Team eigene Erfahrungen und Einstellungen reflektieren (Überprüfung des eigenen Ernährungsverhaltens, Biografiearbeit).
- Die Fachberatungen der Kitas können zum Thema informieren und beraten.
- Krankenkassen sollten vermehrt für die Förderung von Projekten angefragt werden.
- Vorbildfunktion der Fachkräfte: Um ein gemeinsames Essen mit den Kindern zu ermöglichen, sollte über die Einführung eines freien Mittagessens oder „Probierportionen“ für die ErzieherInnen nachgedacht werden.
- Themenangebote für Eltern, niedrigschwellige Angebote ohne „erhobenen Zeigefinger“
 - Auf Elternabenden regelmäßig über die Bedeutung eines gesunden, abwechslungsreichen Frühstücks sprechen.
 - Referenten zu Themenelternabenden einladen.
 - Elterncafés anbieten. In lockerer Atmosphäre tauschen sich Eltern z. B. über Ernährungsfragen aus.
 - Einbeziehung durch ein gemeinsames Elternfrühstück.

Empfehlungen für die Schulkindbetreuung

- Einarbeitung des Themas gesunde Ernährung und Tischkultur in das Konzept der Schulkindbetreuung.
- Beispiele für Gestaltungsmöglichkeiten des pädagogischen Mittagstisches:

- Ansprechende Gestaltung der Räume, in denen gegessen wird
- Mit den Kindern Tischregeln aufstellen und abstimmen
- Einrichtung von Tischdiensten
- AG-Angebote zum Thema Ernährung und Gesundheit im Rahmen der offenen Ganztagschule aufnehmen (Kochen, Backen, Schulgarten...)
- Weiterbildungen für Lehrkräfte und Personal im Ganztag zum Thema gesunde Ernährung nutzen wie z.B. „Genussbotschafter“ (siehe Anhang).

Nächste Schritte

- Der Schulträger wird vorhandene Küchen und Küchenzeilen in Grundschulen nach Möglichkeit erhalten, damit Lehrkräfte oder ErzieherInnen mit Klassen oder AGs Mahlzeiten zubereiten können.
- Ist eine Mensaküche vorhanden, kann diese nach Absprache auch für Unterricht und Ganztag genutzt werden.
- Bei Neubauten oder Umbauten für den Ganztag wird geprüft, ob eine Küchenzeile mit eingeplant werden kann, wenn keine Lehrküche an der Schule vorhanden ist.
- Das Thema Gesunde Ernährung/ Tischkultur wird als Qualitätsbaustein für das Konzept Ganztag aufgenommen werden.
- Eine noch stärkere Ausrichtung der Familienzentren auf das Thema Kochen/ Ernährung/ Gesundheit für Familien wird angeregt.
- Der Kitaträger wird die Möglichkeit kostenloser Probierportionen für die Fachkräfte prüfen.
- Der Kitaträger organisiert Fortbildungen, um das Hauswirtschaftspersonal in den Kitas über pädagogische Schulungen für die Arbeit mit Kindergruppen zu qualifizieren.



Die Firma *HeldenCatering* sponserte den Fachtag mit einem leckeren und gesunden Buffet.



Von *Landwege* erhielten die TeilnehmerInnen Tütchen mit frischem Obst.

Links

Ich kann kochen!/Genussbotschafter

<https://ichkannkochen.de/>



Kinderküche auf Tour

<http://www.kinderkueche-auf-tour.de/>



GemüseAckerdemie

Die GemüseAckerdemie

<https://www.gemueseackerdemie.de/>

Landwege e.V. und Ringstedtenhof

<https://vereinlandwege.de/>



LandfrauenVerein

<https://www.landfrauen-luebeck.de/>

Initiative Macht Dampf!

Für gutes Essen in Kita und Schule

<https://www.macht-dampf.de/>



Bundeszentrum für Ernährung/ Ernährungsführerschein

<https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsfuehrerschein-3773.html>



Inform, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

<https://www.in-form.de/>



Deutsche Gesellschaft für Ernährung Sektion Schleswig-Holstein

<https://www.dge-sh.de/>

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Telefon: (0431) 20 00 - 133 / - 134

kontakt@dgevesch-sh.de

Koordinierungsstelle Kita-Verpflegung

Tel. 01234 321 456

schulze-lohmann@dge-sh.de



EU-Schulprogramm Obst und Gemüse

0431- 2000 134

schulobst@dge-sh.de

<https://www.dge-sh.de/servicestelle-eu-schulobst.html>