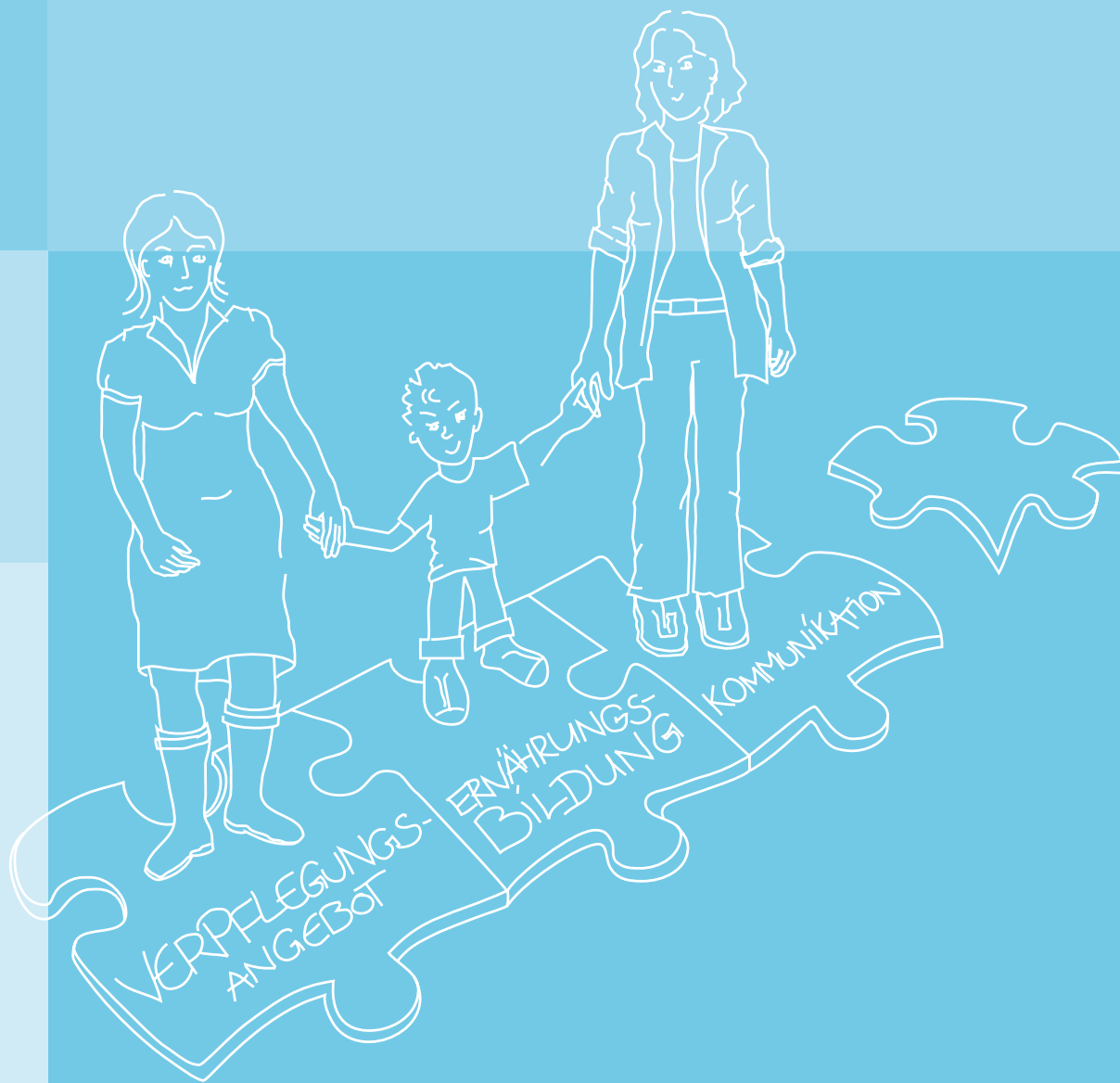


Essen und Trinken in der guten gesunden Kita

Ein Leitfaden zur Qualitätsentwicklung



Ein Kooperationsprojekt im Rahmen
von „Kitas bewegen“, durchgeführt von:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Bertelsmann Stiftung

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V.



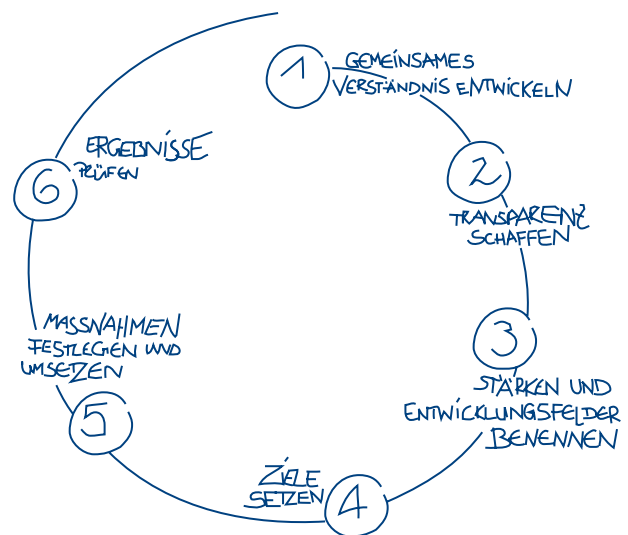
Kitas bewegen
für die gute gesunde Kita

„Kitas bewegen“ – Der Kreislauf für Bildung und Gesundheit

„Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ ist ein Projekt unter dem Dach von „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“. Dieses hat Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern gleichermaßen im Blick. Alle gemeinsam können hier gut aufwachsen, arbeiten und leben. Bildung und Gesundheit gehen in diesem ganzheitlichen Konzept ineinander auf. Es unterstützt pädagogische Fachkräfte, ihre Kita zu einer Lebenswelt zu gestalten, in der Kinder forschend und entdeckend ihre Bildungs- und Gesundheitspotenziale nutzen und erweitern können. Gleichzeitig hat es die gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter genauso wie das Wohlbefinden der Eltern im Blick.

Im Alltag bedeutet das: Statt Einzelaktionen umzusetzen, treten die Kitas in einen strukturierten Qualitätsentwicklungs-Kreislauf ein. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse entwickeln sie Ziele und setzen dafür die selbst gewählten Maßnahmen um. Das kann in jeder Kita anders aussehen: Ob eine Kita die Bewegungsangebote für die Kinder erweitert, die pädagogischen Fach-

kräfte weiterbildet oder die Eltern anders beteiligt, hängt vom Bedarf aller Beteiligten ab. Ist der Kreislauf der sechs Schritte durchlaufen, beginnt die Kita eine erneute Schleife – so entwickelt die Kita ihre Qualität weiter und fördert damit die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder.



„Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ wurde als Projekt von der Bertelsmann Stiftung ins Leben gerufen, anschließend seit 2007 in über 50 Kitas erprobt und weiter entwickelt.

Kooperationspartner in Münster von 2007 – 2010:

Bertelsmann Stiftung

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen

Stadt Münster

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Kooperationspartner in Berlin von 2007 – 2012:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Bertelsmann Stiftung

Bezirksamt Berlin Mitte

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft, Berlin

In Berlin ist daraus 2011 ein eigenes „Berliner Landesprogramm: Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ entstanden; in NRW bildet das Konzept der guten gesunden Kita einen Schwerpunkt im Landesprogramm „Bildung und Gesundheit NRW“.

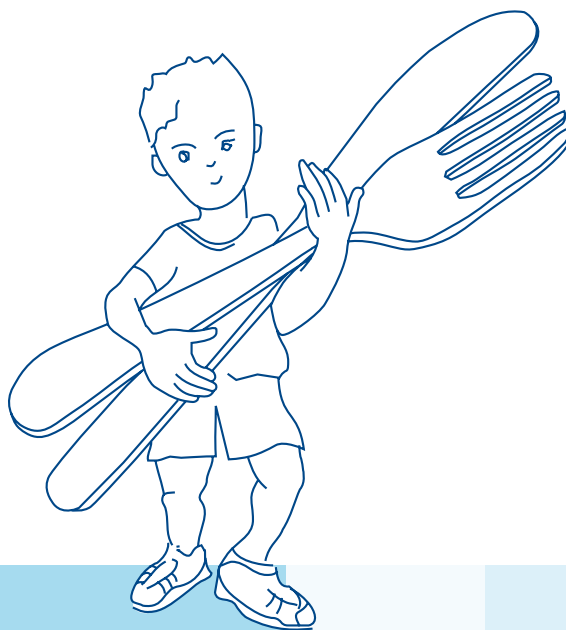
Inhalt

Einführung	4
1. Gemeinsam essen, gemeinsam lernen Worauf unser Projekt (auf)baut	6
2. Kitas brauchen Orientierung Wie der DGE-Qualitätsstandard Sie durch den Verpflegungsalltag lotst	10
3. Was hat Essen mit Bildung zu tun? Wie die wissenschaftlichen Begleiterinnen das Projekt erlebt haben	12
4. Auf das Miteinander kommt es an Wie Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung und Kommunikation ineinander aufgehen	17
4.1 Das Verpflegungsangebot: Nicht nur das Was, auch das Wie zählt	18
4.2 Ernährungsbildung: Es kommt darauf an, was man daraus macht	19
4.3 Kommunikation: Bewusstes Miteinander für Bildung und Gesundheit	21
5. Jede Kita geht ihren eigenen Weg Wie die Kitas die Veränderungen erlebt haben	23
6. Sechs Schritte für die Qualität Wie es Ihnen gelingt, den DGE-Qualitätsstandard umzusetzen	27
7. Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung, Kommunikation Wie die Projekt-Kitas den Kreislauf in Gang gesetzt haben	35
8. Der Fragebogen für Kitas – Wo stehen wir jetzt? Die Bestandsaufnahme oder der zweite Schritt im Kreislauf	40
Zum Nachlesen und Weiterlesen	55
Arbeitshilfen und Arbeitsblätter	58
Impressum	66
Handlungsempfehlungen für Kindertageseinrichtungen und Kita-Träger	67

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken – das bedeutet viel mehr als nur satt zu werden und gesund zu bleiben. Wer gemeinsam am Tisch sitzt, der genießt, plaudert, tauscht sich aus, vergleicht und lernt. Essen ist Genuss, macht Spaß und spricht den Körper und die Sinne gleichermaßen an. Wer bewusst damit umgeht, lernt dabei viel über Lebensmittel, aber auch über sich und seine Umwelt. Für Ihre tägliche Arbeit mit Kindern in Kindertageseinrichtungen steckt im Thema Ernährung die große Chance, Gesundheit und Bildung miteinander zu verknüpfen. Wo das gelingt, profitieren Kinder ihr Leben lang von diesen Erfahrungen.

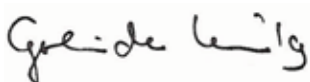
Gibt es bei Ihnen bereits Ansätze, diesen ganzheitlichen Weg zu gehen? Oder wollen Sie sich auf den Weg machen und wissen nicht, welche Schritte Sie nehmen sollen? Mit unserem Leitfaden möchten wir Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. schnell und unkompliziert die Qualität Ihrer Verpflegung verbessern können. Und welche Mittel und Wege es gibt, das Thema Ernährung im Sinne Ihres Bildungsauftrags zu nutzen. Praxisnahe Tipps, Erfahrungsberichte, Anleitungen und das zugehörige Material helfen Ihnen, Ihr individuelles Konzept zu entwickeln und in Ihrer Kita zu verankern.



Erprobt haben wir dieses strukturierte Vorgehen im Zuge von „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ in Form eines Projekts speziell zum Thema „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ gemeinsam mit drei Berliner Einrichtungen: Kita SOS Kinderdorf Berlin-Moabit, Kita Weiße Wolke e. V. im Berliner Wedding und Kita Ramlerstraße des Trägers Kindergärten City, Eigenbetrieb von Berlin. Die Teilnehmerinnen¹ berichten an dieser Stelle, wie es ihnen gelungen ist, konkrete Maßnahmen zur Verpflegungsqualität, Ernährungsbildung und Kommunikation nachhaltig in ihren Alltag einzubinden.

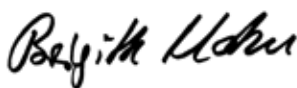
Jede Kita ist unterschiedlich, jede Kita muss ihren eigenen Weg gehen. Nur wenn wir das respektieren, wird es gelingen, Veränderungen dauerhaft im Alltag zu verankern. Wir freuen uns, Sie mit diesem Leitfaden auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen zu dürfen.

Herzlichst Ihre



Gerlinde König

Stellvertretende
Vorstandsvorsitzende
der AOK Nordost –
Die Gesundheitskasse



Dr. Brigitte Mohn

Mitglied des
Vorstandes der
Bertelsmann Stiftung



Sabine Schulz-Greve

Vorstand der
Vernetzungsstelle
Schulverpflegung
Berlin e. V.

¹ Im laufenden Text wird aufgrund der Vielzahl weiblicher Beschäftigter im Bereich Kindertageseinrichtungen generell die weibliche Form verwendet. Natürlich sprechen wir hiermit auch alle männlichen Akteure gleichermaßen an.

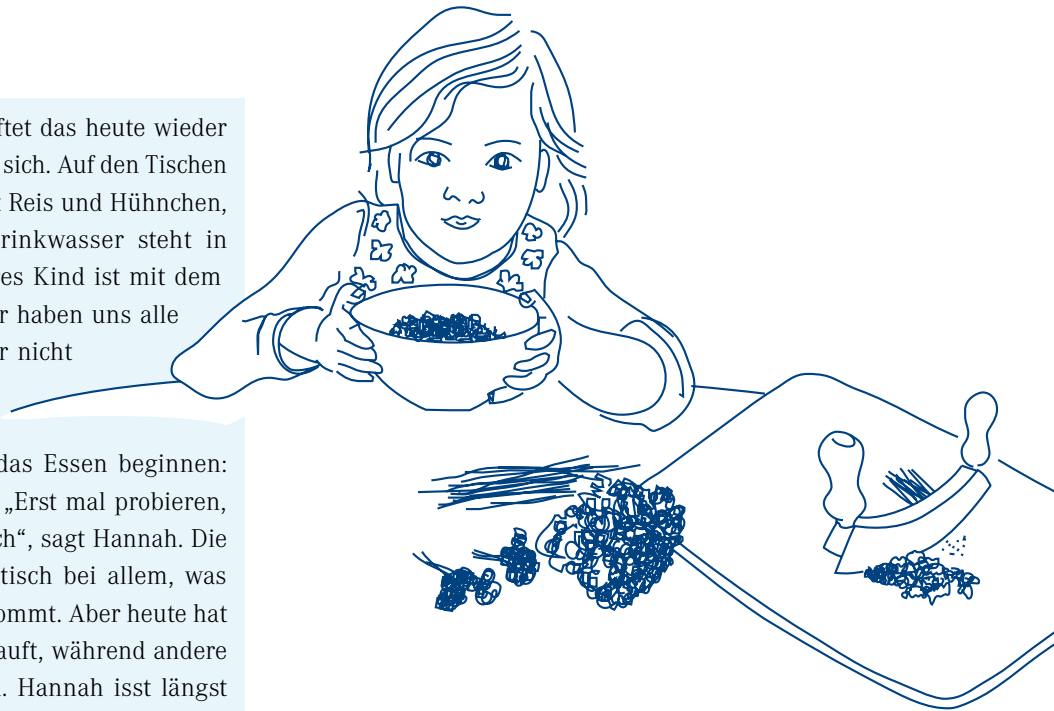
1. Gemeinsam essen, gemeinsam lernen

Worauf unser Projekt (auf)baut

Ein Dienstag im August: „Was duftet das heute wieder gut!“, sagt die Erzieherin und setzt sich. Auf den Tischen in ihrer Kita stehen Schüsseln mit Reis und Hühnchen, dazu gibt es Möhrengemüse, Trinkwasser steht in Karaffen bereit. Immer ein anderes Kind ist mit dem Tischspruch dran: „Piep, piep, wir haben uns alle lieb. Jeder esse, was er kann, nur nicht seinen Nebenmann. Guten Appetit“, sagt Greta ihren

Lieblingsspruch auf. Jetzt kann das Essen beginnen: Die Kinder füllen sich selbst auf. „Erst mal probieren, vielleicht nehme ich noch mal nach“, sagt Hannah. Die Fünfjährige ist immer sehr skeptisch bei allem, was nicht aus Mamas eigener Küche kommt. Aber heute hat sie selbst das Gemüse mit eingekauft, während andere Kinder die Tische gedeckt haben. Hannah isst längst nicht alles. Aber neuerdings probiert sie auch mal Gemüse. Vor allem, wenn sie findet, dass es schön aussieht. Dazu hat sie heute Petersilie aus dem Kräuterbeet im Kita-Garten geerntet und in ihrer Gruppe mit dem Wiegemesser gehackt. Stolz bietet Hannah beim Essen die feingehackten Kräuter an ihrem Gruppentisch an und bedient sich selbst auch.

Haben Sie auch gleich Lust bekommen, sich mit an den Tisch zu setzen? So macht Essen und Trinken Spaß. Und noch dazu lernen Kinder ganz selbstverständlich und durch Alltägliches wichtige Dinge. Essen, das ist Hungerstillen. Aber gleichzeitig ist es viel mehr: Essen, das ist ein aktives, soziales, sinnliches und emotionales Ereignis. Sich wohlfühlen und dabei zu lernen, das ist beim Essen eng miteinander verknüpft. Hinter dem Essen stehen also die beiden Komponenten Bildung und Gesundheit – beides miteinander zu verknüpfen, ist der Leitgedanke des Konzepts der guten gesunden Kita.



Ernährungsstandards bereichern die gute gesunde Kita

Hochwertige und ausgewogene Ernährung ist ein Merkmal von guter Qualität in der Kita. Mit dem Projekt „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ sind wir jedoch einen entscheidenden Schritt über den allein gesundheitsförderlichen Aspekt der Ernährung hinausgegangen: Wir haben die Chance ergriffen, das ganzheitliche Konzept der guten gesunden Kita speziell für das Essen und Trinken weiterzuentwickeln. Ein Impuls dafür ging von der Veröffentlichung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) aus. So konnten wir neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit den erprobten Grundsätzen der guten gesunden Kita zusammenführen, um die ganzheitlichen und komplexen frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozesse jedes Kindes bestmöglich zu unterstützen.

„Essen und Trinken“ gehört nicht nur auf den Speiseplan

Auf der Grundlage dieses Verständnisses lauteten unsere Ziele für das Projekt: Wir wollen Kitas unterstützen, die Qualität ihrer Verpflegung zu verbessern. Um dem ganzheitlichen Anspruch der guten gesunden Kita gerecht zu werden, reicht eine gesundheitsförderliche Gestaltung des Speiseplanes allein aber nicht aus. Essen und Trinken sind wichtige Themen im gesamten Kita-Alltag. Deshalb ist es zugleich das Ziel, die Kita darin zu unterstützen, die Bildungs- und Lerngelegenheiten rund um das Thema Essen und Trinken zu erkennen und zu nutzen. Essen und Trinken sollen verstärkt in die alltägliche pädagogische Arbeit eingebunden werden, weil Kinder sich darüber sozial, sinnlich und emotional ihre Umwelt aneignen können.

Gesundheit und Bildung leben

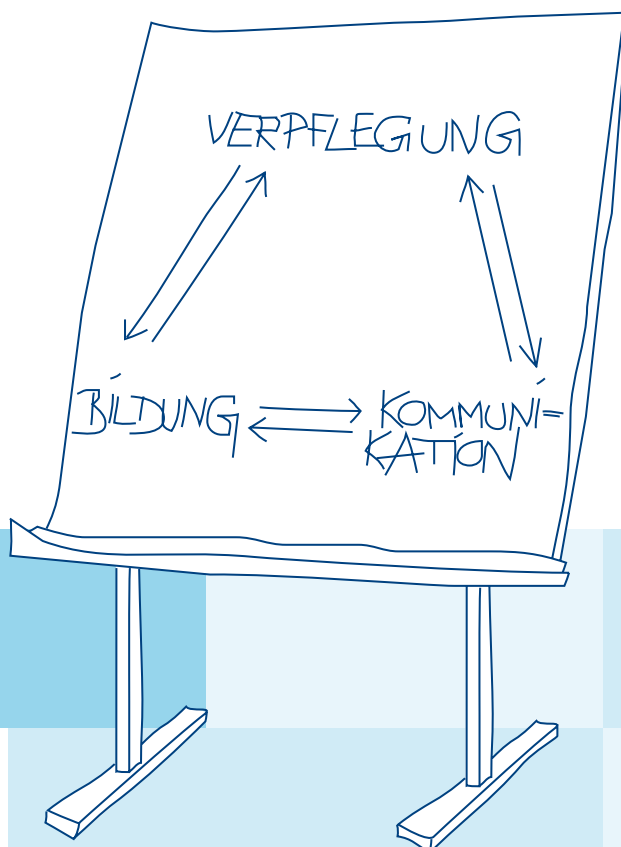
Unser Projekt fand in Berlin im Bezirk Mitte statt: Zwar ist hier die Betreuungsquote höher als anderswo, die Struktur der Kita-Landschaft speziell. Dennoch sind unsere Erkenntnisse auf ganz Deutschland zu übertragen. In Berlin wie anderswo wollen junge Eltern Familie und Beruf miteinander vereinbaren. Dazu brauchen sie ganztägige Betreuungsangebote. So besuchten im Jahr 2010 insgesamt 2,65 Millionen Kinder in Deutschland Kitas und Krippen. Gleichzeitig ist die Bedeutung der frühkindlichen Bildung viel größer geworden. Längst ist klar, dass die Kita die erste wichtige Stufe im Bildungssystem ist.

Denn immer mehr Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages in Kitas – und nehmen mit steigender Tendenz ihre Mahlzeiten hier ein. Viele Kinder erleben in der Kita sogar die erste Mahlzeit außerhalb ihrer Familie als gewohnte Umgebung. Pädagogische Kräfte, Kita-Leitungen, Träger und Küchenkräfte tragen damit große Verantwortung in ihrem Alltag.

Eins kommt zum anderen: Verpflegung, Bildung, Kommunikation

In Berlin essen neun von zehn Kindern mindestens zu Mittag in ihrer Kita, manche nehmen dort bis zu fünf Mahlzeiten ein. Das Berliner Bildungsprogramm formuliert im Hinblick auf die Ernährung als ausdrückliche Aufgabe für die Pädagogen, gesunde Essgewohnheiten zu fördern. Darüber hinaus liefert es viele Anknüpfungspunkte, wie das Thema Ernährung in den verschiedensten Bildungsbereichen genutzt werden kann. Diese Ziele und Ansätze spiegeln sich in den drei Handlungsfeldern unseres Projekts: Im Einklang mit rechtlichen Vorgaben und ernährungsphysiologischen Erkenntnissen für die Kita-Verpflegung haben wir im ganzheitlichen Sinne der guten gesunden Kita erprobt, wie Kitas strukturiert vorgehen können, um

- die Qualität der Verpflegung zu steigern:
Handlungsfeld Verpflegungsangebot
- die Verknüpfung von Gesundheit und Bildung in ihrem Alltag zu verankern:
Handlungsfeld Ernährungsbildung
- Kommunikationsprozesse in Gang zu setzen, die beides erfolgreich und dauerhaft gelingen lassen:
Handlungsfeld Kommunikation



Ein Projekt, drei Wege: Die Teilnehmer und ihre Schritte

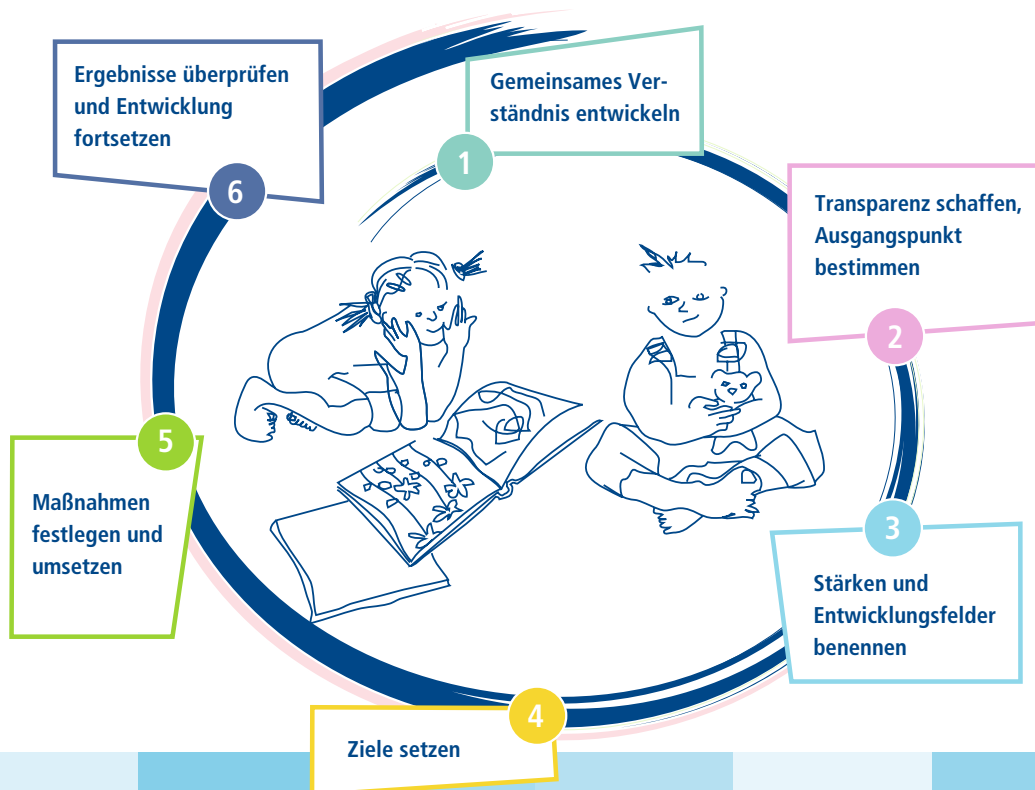
Ganz bewusst haben wir für das Projekt drei sehr unterschiedliche Teilnehmer-Kitas ausgewählt: Sie stehen für unterschiedliche Trägerstrukturen, unterschiedliche Größen und bringen unterschiedliche Besonderheiten mit. Damit spiegeln sie die Vielfalt in der Kita-Landschaft und geben wichtige Hinweise darauf, wie sich die Projekt-Erfahrungen auf unterschiedliche Kitas auch über Berlin hinaus übertragen lassen. Alle drei Einrichtungen sind zudem bereits länger an „Kitas bewegen“ beteiligt, sodass sie alle mit dessen Philosophie vertraut sind und die Grundprinzipien der Organisationsentwicklung, die dem Konzept zugrunde liegt, schon eingeführt haben.

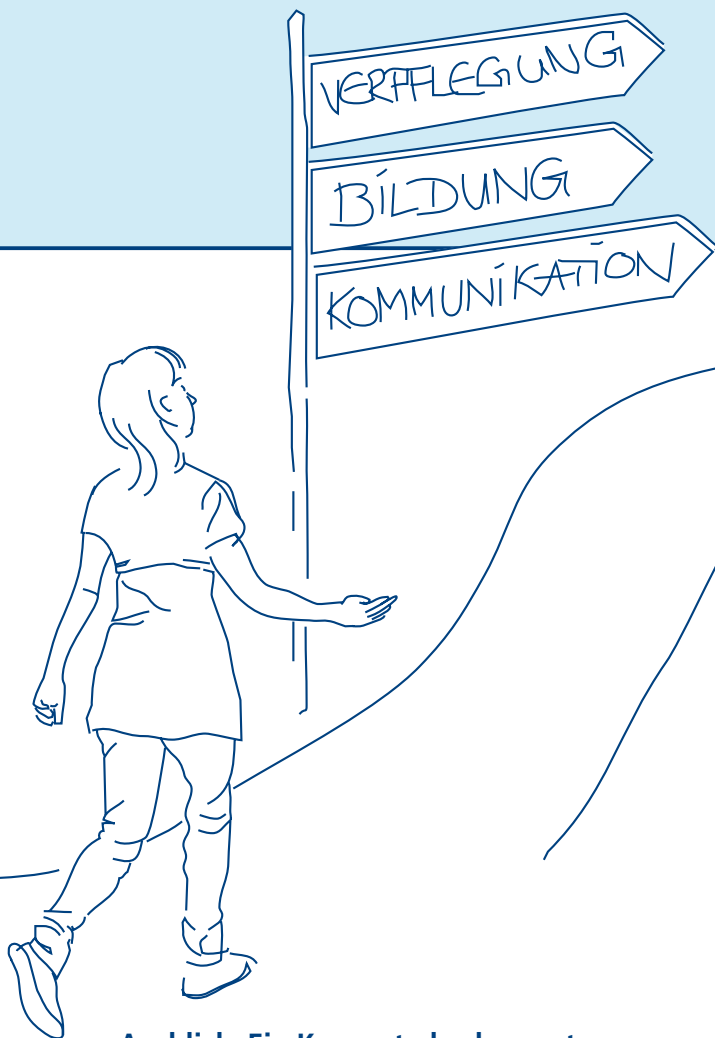
Als Kommunikationsplattform in den Kitas wurde ein Runder Tisch etabliert, der im Laufe des Projektes sechs

Mal stattfand: Mit Hilfe verschiedener Methoden haben die Kitas dabei in allen drei Handlungsfeldern den Qualitätskreislauf von „Kitas bewegen“ durchlaufen. Er reicht vom gemeinsamen Verständnis entwickeln über das Ziele setzen, Maßnahmen festlegen und umsetzen bis hin zum Überprüfen der Ergebnisse.

An den Runden Tischen nahmen teil: Mindestens eine Vertreterin des Trägers, Kita-Leitung, mindestens eine Vertreterin des Küchenpersonals, mindestens eine pädagogische Fachkraft, mindestens eine Elternvertreterin. Die Treffen wurden von der wissenschaftlichen Projektbeauftragten Dorle Grünewald-Funk begleitet.

Sowohl für die Bestandsaufnahme als auch für das Überprüfen der Erfolge wurden zahlreiche Materialien entwickelt; die jeweiligen Ergebnisse sind dokumentiert. Abschließend fand mit jeder Kita ein Reflexionsgespräch statt.





Ausblick: Ein Konzept, das bewegt

Das Projekt hat gezeigt, dass der DGE-Qualitätsstandard für Kitas eine hilfreiche und sinnvolle Orientierung ist, um die Qualität ihrer Verpflegung zu steigern. Jede Kita konnte für sich individuelle Maßnahmen festlegen, um in den Handlungsfeldern Verpflegungsqualität, Ernährungsbildung und Kommunikation im Sinne der guten gesunden Kita voranzukommen. Das strukturierte Vorgehen unterstützte sie dabei, notwendige Schritte zu identifizieren, umzusetzen und auf ihren Erfolg hin zu überprüfen.

Einmal in Gang gesetzt, bleibt dieser Prozess dynamisch, denn: Die Kitas stellen sich permanent auf neue Anforderungen und geänderte Bedürfnisse ein. Die drei Projekt-Kitas haben sich auf den Weg gemacht. Ihnen gilt der Dank der Kooperationspartner für ihr Engagement

und ihre Begeisterung, mit der sie ihre gute gesunde Kita wieder ein Stück vorangebracht haben. Dank gilt auch Dorle Grünewald-Funk für die wissenschaftliche Projektbegleitung und Entwicklung des Instruments zur Bestandsaufnahme, Karola Schulte für die Erstellung dieser Broschüre genauso wie Sandra Tobehn von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V., die für das Schnittstellen-Management verantwortlich war.

Mit dem vorliegenden Leitfaden ist unsere Hoffnung verbunden, dass die Erkenntnisse und Erfahrungen aus diesem Projekt viele andere Kitas ermutigen, sich ebenfalls auf diesen spannenden und ereignisreichen Weg zu begeben.

Dr. Katharina Graffmann-Weschke,
Sabine Schulz-Greve und Andrea Engelhardt

Wie die Geschichte mit Hannah weiterging:

Ein Mittwoch im August. Heute erfüllt die Küche Shaiks Essenswunsch: „Couscous mit Tomaten-Zucchini-Gemüse“, stand auf dem Wunschzettel. Shaik hatte das Rezept seiner Mama mitgeliefert. Als Hannah morgens in die Kita kommt, haben andere Kinder schon für den Schaukasten im Flur die Zutaten für das heutige Mittagessen aus Bildern zusammengesetzt. Obwohl sie das Gericht noch nicht kennt, sagt sie: „Sieht ja ganz gut aus, vielleicht probier’ ich mal.“