

Projektbeispiele zur Ernährungserziehung im Bereich Kindergarten

Carola Rummel

Programm Ernährungserziehung bei Kindern seit 1980: Projekt des baden-württembergischen Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum

Beginn

Das wohl älteste und seitdem kontinuierliche durchgeführte Landesprogramm zur Förderung einer bedarfsgerechten Ernährung in Kindergärten wurde 1980 nach einer ca. 2-jährigen Pilot- und Vorbereitungsphase vom damaligen Ministerium für Ernährung für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Baden-Württemberg gestartet.

Auslöser für das Programm war einerseits der Ernährungsbericht 1976 mit Fakten und Daten zur Kinderernährung und einem Kapitel zur Ernährungserziehung, andererseits persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Bereich der Patientenschulung und Beratung an einer Universitätsklinik.

Nach positiven Erfahrungen mit einem flächendeckenden Informationsangebot in einem Landkreis wurde nach Wegen gesucht, auf welche Weise ein landesweites, flächendeckendes Angebot in den Kindergärten des Landes erreicht werden konnte. Die Lösung war die Einbeziehung von fachlich aus- und fortgebildeten Frauen auf Honorarbasis (Fachfrauen für Kinderernährung), weil auf diese Weise eine flexible und landesweit flächendeckende Informationsversorgung möglich war.

Ausführung

Die zentrale Schulung der Honorarkräfte und deren laufende fachliche und methodische Fortbildung ist ein wesentliches Strukturelement des Programms, das seitdem über die gesamte Programmdauer beibehalten wurde. Zentrale Aus- und Fortbildung, die zentrale Erstellung von Informationsmaterialien für die Honorarkräfte und für die Bildungseinrichtungen sowie für die Eltern war ebenso von Beginn des Programms an vorgesehen. Nach ca. 5 Jahren wurde zusätzlich noch die zentrale, regionale Betreuung der Honorarkräfte eingeführt und durch die regionale Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen für Erzieherinnen ergänzt. Ferner wurde das Programm um die Bereiche "Ernährungserziehung in der Grundschule" und "Ernährungserziehung im Kleinkindalter" erweitert.

Ziele

Über das Programm sollten alle an der Erziehung von Kindern (zunächst) im Kindergartenalter Beteiligten: Eltern und sonstige Erziehungsberechtigten sowie die Erzieherinnen in Kindertagesstätten die Regeln kindgerechter Kost und eines guten Ernährungsverhaltens kennenlernen.

Die Kinder sollten im Bereich der Ernährung wachsende Selbständigkeit erreichen, natürlich nährstoffreiche Lebensmittel kennen und schätzen lernen, und die Freude am guten Essen sollte gefördert werden.

Interventionsmöglichkeiten zur Ernährungserziehung in Kindertageseinrichtungen

Ansatzpunkte zur Verbesserung der Ernährungserziehung in Kindertageseinrichtungen bestehen grundsätzlich auf folgenden Ebenen (Mit Stern (*) gekennzeichnete Maßnahmen sind Bestandteil des Programms Ernährungserziehung bei Kindern in Baden-Württemberg):

*1. Ausbildung der Erzieher/innen**

Hier ist der Dialog mit den Trägern und Kultusministerien erforderlich, um Ernährungserziehung stärker als Thema in den Bildungsplänen zu verankern und hauswirtschaftliche Fähigkeiten einzufordern. Ansatzpunkte sind sowohl in der eigentlichen Ausbildungsphase, als auch in der Phase der fachpraktischen Ausbildung gegeben.

*2. Fortbildung der Erzieher/innen**

In Abstimmung mit den Trägerorganisationen und den Einrichtungen selbst kann von fachkundigen Personen oder geeigneten Institutionen Fortbildung für Erzieherinnen angeboten werden. Genaue Kenntnis der Rahmenbedingungen der Kindertageseinrichtungen ist hierbei Voraussetzung. Praxiskurse (Grundlagen der Nahrungszubereitung) können das theoretische Angebot erweitern.

3. Fortbildung von Schlüsselpersonen (z.B. Fachberater/innen, Trägerrepräsentanten)

Fachberater/innen sind wichtige Schlüsselpersonen, die die Arbeitsschwerpunkte in den von ihnen betreuten Kindergärten in hohem Maße beeinflussen können. Erkennen diese die Bedeutung und Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten Ernährungserziehung, ist ein hoher Multiplikatoreffekt erreicht.

*4. Bereitstellung von Informationsmaterial/Medien**

Fachlich und methodisch abgesicherte Informationen, die praxisorientiert aufgemacht sind, können die Erziehungsarbeit in den Bildungseinrichtungen erheblich erleichtern und können wegweisend wirken. Beispiel: Ringordner Ernährungserziehung bei Kindern, Broschüren, Informationsblätter, Kassetten, Filme (MLR, aid).

*5. Interventionen mit Eltern **

In Frage kommen Informationen durch die Erzieher/innen in persönlicher und schriftlicher Form, Veranstaltungen mit externen Experten (sog. Elternveranstaltungen), Gestaltung und Mitwirkung bei Aktionen, Festen usw., Thema bei Elternversammlungen usw., fachpraktische Kurse und Kochkurse.

6. Interventionen mit Kindern

Aktivitäten mit Kindern direkt sollte der kontinuierlichen Bildungs- und Erziehungsarbeit der Eltern und professionell Erziehenden in den Bildungseinrichtungen überlassen bleiben. Dennoch können Kinder durch geeignete Maßnahmen von fachlich und pädagogisch geschulten externen Fachkräften motiviert werden, sich um Essensqualität zu kümmern und Freude am guten Essen zu entwickeln.

Finanzierung

Die Finanzierung des Programms erfolgt vollständig über das Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum, das heißt, die Ausbildungskosten, die Kosten für Printmedien, die Kosten für Honorare und Fahrtkosten sowie in geringem Umfang auch für Nebenkosten. Nur Kostenbeiträge für den Verzehr von Kostproben werden in der Regel erhoben. Die Honorare orientieren sich an den Sätzen der Erwachsenenbildungsträger sowie an der Nebenlehrertätigkeitsverordnung des Landes.

Organisationsform

Die Kindergärten des Landes Baden-Württemberg erhalten über die Trägerorganisationen, sowie über Pressekontakte und persönliche Information Kenntnis über das Programm.

Jährlich werden an die Trägerorganisationen die aktuellen Listen der Fachfrauen für Kinderernährung versandt. Ebenso wird auf die Fortbildungsmöglichkeit für Erzieherinnen hingewiesen.

Die Fachfrauen für Kinderernährung werden entweder von den Kindertageseinrichtungen direkt angefordert oder die Fachfrauen stellen sich den Kindergärten persönlich vor. Auch lokale Pressearbeit kann zu neuen Kontakten führen.

Die Fachfrauen für Kinderernährung werden vom MLR und den zuständigen Ämtern für Landwirtschaft zentral bzw. zusätzlich regional betreut. Die jährlichen Fortbildungsmaßnahmen (Seminare, Jahrestagung) erfolgen durch das MLR.

Fachfrauen für Kinderernährung führen in Kindergärten Veranstaltungen für Eltern (Abende, Nachmittage, Vormittage, Aktionen) durch. Zielgruppe sind die Eltern und sonstige Erziehungsberechtigte, nicht aber die Kinder selbst. Die Veranstaltungen werden über die Ämter für Landwirtschaft abgerechnet. Umfang der Einsätze werden in hohem Maße von den Fachfrauen für Kinderernährung selbst bestimmt. Eine gewisse Mindestzahl an Veranstaltungen wird erwartet.

Die Lehr- und Beratungskräfte der Ämter für Landwirtschaft im Bereich Haushalt, Ernährung führen die regionalen Fortbildungsmaßnahmen für Erzieherinnen durch.

Kindergarten: erste außerhäusliche Gelegenheit zur Ernährungserziehung

Kindertageseinrichtungen sind die ersten außerhäuslichen Bildungseinrichtungen, die Kinder ziemlich systematisch aber ohne Verpflichtung besuchen und wo Kinder in der Regel über einen längeren Zeitraum verweilen.

Die Kinder haben damit die Chance, neue Erfahrungen zu gewinnen und neue Regeln kennen zu lernen. Dies bezieht sich auf die Spiel- und Lernzeit und ebenso auf die Mahlzeit, bei der die Kinder neue Lebensmittel, bisher nicht bekanntes Ess- und Sozialverhalten bei Tisch kennenlernen.

Im Kindergarten treffen eine Vielzahl von unterschiedlichen Einzelgewohnheiten und –bedürfnissen aufeinander. Es ist unmöglich und auch nicht notwendig, die Wünsche und Erwartungen jedes Kindes, wie zu Hause gewohnt, in der Gemeinschaft des Kindergartens umzusetzen. In jedem Kindergarten und in jeder Kindergartengruppe ist deshalb die Findung und Festlegung neuer Regeln bezüglich der Einnahme von Mahlzeiten (Art, Zeitpunkte/-räume, Ort), der Auswahl von Lebensmitteln und Getränken, der Regeln beim Essen, der Gestaltung von Festen usw. erforderlich.

Wichtig ist, dass Kinder an Aufgaben „rund ums Essen“ beteiligt und die Eltern regelmäßig informiert (oder besser einbezogen) werden. Die Vorschulpädagogik bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Themen und Beschäftigungen rund um Essen und Lebensmittel aufzugreifen und ganzheitlich zu behandeln.

Ernährungserziehung in Kindergärten: ganzheitlich

Der allen Kindergärten in Baden-Württemberg kostenlos zur Verfügung gestellte Ringordner „Ernährungserziehung bei Kindern“ (erhältlich über den aid, Bestell Nr.3548/98) gibt hierzu umfangreiche Anregungen und Anstöße sowie fachliche Hintergrundinformationen. Es wird aufgezeigt, dass Sozialerziehung, musische Erziehung, Sprachbildung, interkulturelle Erziehung usw. am Beispiel des Essens, der Lebensmittel und der Mahlzeitengestaltung bestens umgesetzt werden können und eine große Übereinstimmung mit den sonstigen Erziehungsaufgaben des Kindergartens besteht.

Ist Intervention in Kindergärten von externen Experten gewünscht und erforderlich?

Obwohl Ernährungserziehung im Alltags des Kindergartens fester Erziehungs- und Handlungsbestandteil ist, spiegelt sich dies in den Ausbildungsplänen der Erzieherinnen nicht wieder. Heute verfügen viele Erzieherinnen über keine systematischen hauswirtschaftlichen Grundkenntnisse. Deshalb ist nicht sichergestellt, dass sie selbst Speisen fachgerecht und hygienisch einwandfrei zubereiten sowie zur Speisenzubereitung anleiten können, oder dass sie über systematische Warenkenntnis zur Beurteilung von Lebensmitteln verfügen.

Eine Stunde Gesundheitserziehung auf dem Lehrplan reichen nicht aus, um diesen Mangel zu beseitigen. Zudem kann nicht mehr darauf vertraut werden, dass die jungen Frauen und Männer, die sich zum/zur Erzieher/in ausbilden lassen, von zuhause genügend Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Haushaltsführung und Speisenzubereitung und -bewertung erhalten haben, um den Mangel ausgleichen zu können. Erzieher/innen sind deshalb eher als Laien im Bereich der Ernährung und Haushaltsführung einzustufen.

Rolle der Elternschaft

Die Rolle der Eltern im Bereich der Ernährungserziehung in Kindergärten ist ebenso inhomogen, wie die Zusammensetzung und Einstellung der Eltern. Die Bandbreite reicht von solchen, die die Ernährung ihrer Kinder nicht mehr als Elternaufgabe auffassen und die Kindergärten auch als Versorgungsinstitution verstehen, bis zu solchen, die ihre sehr konkreten Vorstellungen und Interessen bezüglich Nahrungswahl, Tischsitten und Ernährungserziehung gegenüber anderen durchzusetzen suchen. Besonders Eltern von Kindern mit besonderen Ernährungsbedürfnissen (z.B. in Folge von Allergien oder Stoffwechselerkrankungen) neigen dazu, die Einrichtung mit ihren Forderungen zu belasten

Die Themen Essen, Mahlzeitengestaltung und Ernährungserziehung in Kindergärten sind deshalb eher den Konfliktthemen zuzuordnen.

Hohe Folgekosten durch Fehlernahrung erfordern Intervention!

Gesundheitsschäden infolge von Fehlernahrung und Ernährungsfehlern sind teuer! Nach neuesten Schätzungen des D.I.E.T. belaufen sie sich auf derzeit ca. 148 Milliarden DM jährlich.

Gesundheit ist ein hohes gesellschaftliches und persönliches Gut – Kapital, das nicht mutwillig verschleudert werden sollte (aber nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen!). Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung sind deshalb sowohl eine gesellschaftspolitische als auch eine persönliche Aufgabe.

Das Ziel, Kinder zu gesunden, handlungsfähigen, selbständigen und möglichst unbelasteten Menschen heranzuziehen, erfordert sowohl von den Eltern, als auch den professionellen Erziehungsberechtigten die Kenntnis der Risikofaktoren und von Vermeidungsstrategien bzw. besser von Verhaltensvorstellungen. Diese können zwar durch schriftliches Informationsmaterial vermittelt werden, aber die Ziele und die Inhalte müssen auch akzeptiert und verinnerlicht sowie umgesetzt werden. Diesen Prozess können externe Experten im Dialog und durch Demonstration und Unterweisung unterstützen.

Begrenzende Faktoren

Trotz der pädagogisch und situativ günstigen Rahmenbedingungen für eine systematische, ganzheitlich und gesundheitsfördernd orientierte Ernährungserziehung in Kindertageseinrichtungen sind der Umsetzung in vielen Fällen Grenzen gesetzt, die mit einigen ausgewählten Punkten beschrieben werden können:

▪ Konkurrenz zu anderen Themen

Die Zahl möglicher Termine für Elternarbeit in Kindergärten ist begrenzt. Das Thema Ernährung steht deshalb in Konkurrenz zu Themen wie Verkehrserziehung, Sexualerziehung, interkulturelle Erziehung, Zahngesundheitserziehung usw., die teils als vorrangig eingestuft werden.

▪ Furcht der Erzier/innen und der Eltern vor "Schelte" (Spiegelung ungünstigen/ unerwünschten Verhaltens)

Da bei Ernährungsinformationsveranstaltungen unerwünschtes Verhalten und dessen Folgen häufig lange und umfangreich erörtert, das Erwünschte jedoch weniger genau beschrieben wird, entsteht bei den Zuhörern ein „schlechtes Gewissen“ und löst eine Vermeidungsstrategie in dem Sinn aus, dass sie sich den erwarteten Vorhaltungen durch Wegbleiben entziehen. Fazit: Ernährungsthemen sind attraktiver zu präsentieren, die Förderung der Freude am Essen und am Genießen sollte betont werden !

▪ **Bedürfnisse und Einstellungen der Erzieherinnen**

Erzieherinnen haben selbst oft mit ihrem Ernährungsverhalten Probleme, zudem unterliegen sie einem wachsenden Zeitdruck durch administrative Aufgaben und einem wachsenden Arbeitsdruck durch größere Kindergruppen und wachsende Anspruchshaltung der Eltern (weniger "vorerzogene Kinder"). Sie fühlen sich oft der fachlichen Diskussion nicht gewachsen und spielen ihre pädagogischen Erfahrungen im Umgang mit Kindergruppen oft nicht genügend aus.

▪ **uneinheitliche Elternwünsche**

Die Anforderungen der Eltern an Lebensmittelauswahl, Mahlzeitenangebot, Mahlzeitengestaltung und Essverhalten können je nach kultureller und sozialer Herkunft sowie nach persönlichen Kenntnissen und Erfahrungen weit von einander weichen. Es bedarf großer Erfahrung, einen gemeinsamen Nenner oder Konsens zu finden.

▪ **finanzielle Möglichkeiten**

Maßnahmen zur Förderung einer gesundheitsorientierten Ernährungserziehung bedürfen der Fachkenntnisse und besonderer Fähigkeiten. Hierfür sind finanzielle Mittel bereitzustellen. Die Kindergartenträger wie auch die Eltern können diese häufig nicht aufbringen. Auch Bundesländer, die die Ernährungserziehung systematisch fördern (z.B. Baden-Württemberg, Sachsen) können hierfür nur in begrenztem Umfang Mittel bereitstellen.

Resümee der Erfahrungen aus 20 Jahren Programm Ernährungserziehung bei Kindern in Baden-Württemberg

- Ernährungserziehung der Kinder ist Daueraufgabe der Erziehungsberechtigten wie der Bildungseinrichtungen.
- Ernährungserziehung muss von allen Beteiligten an- und wahrgenommen werden. Staatliche Einrichtungen, Krankenkassen und andere Institutionen können mit gezielten Informationsmaßnahmen dabei unterstützen, die Erziehungsarbeit aber nicht abnehmen oder ersetzen.
- Die pädagogische Arbeit ist nach wie vor primär von Eltern und Erzieher/innen zu leisten.
- Vorkenntnisse und Fähigkeiten der Erzieherinnen und der Eltern beeinflussen deren Bereitschaft, mit Kindern gemeinsam zu agieren (Organisation, Kochkenntnisse, Ernährungsweisen...).

- Intervention durch externe Experten wird häufig angenommen, ist aber nur willkommen, wenn sie sich am System des Kindergartens und dessen pädagogischer Arbeit orientiert.
- Ernährung ist Kristallisationspunkt für Lebensstil und Einstellungen.
- Ernährung ist "Vehikel" für Auseinandersetzungen; Interventionsaktionen können sehr stressig werden.
- Gesundheitsorientierte Ernährungserziehung ist ganzheitlich und eine Chance weit über den physiologischen Bereich hinaus.

In zahlreichen Bundesländern bestehen Einzelaktionen zur Verbesserung der Ernährungssituation bei Kindern. Die Ernährungsministerien der Länder Baden-Württemberg und Sachsen fördern mit gezielten Programmen die Ernährungserziehung in Kindergärten und Schulen (s.o.).