

ESSEN FÜRS LEBEN

GESUNDE VERPFLEGUNG IN KITAS UND SCHULEN – PFLICHT ODER KÜR?

Gesund, lecker und nachhaltig soll es sein – Essen in Kitas und Schulkantinen. Die Realität sieht leider immer noch anders aus. Statt knackiger Vollwertkost mit saisonalen Lebensmitteln aus der Region, landet vielerorts nährstoffarmer, verkochter und wenig schmackhafter „Einheitsbrei“ auf dem Teller. Gutes Essen gepaart mit einer ganzheitlichen Ernährungsbildung ist jedoch unerlässlich für die Prägung einer gesunden, mündigen und sozial verträglichen Esskultur. Vor dem Hintergrund einer Wegwerfgesellschaft, schwindender Ernährungskompetenzen und geringer Wertschätzung von Lebensmitteln eine vieldiskutierte Herausforderung.

TS48#



© drubig-photo - Fotolia.com

In Zeiten, in denen Familie und Beruf beinahe zwangsläufig miteinander vereinbar sein müssen, besuchen auch immer mehr Kinder ganztägig eine Kita oder Schule mit Verpflegungsangebot. Laut Statistischem Bundesamt wurden bereits 2017 knapp 3 Millionen Kinder im Alter von 0-6 Jahren in Kindertagesstätten betreut. Jedes vierte Kind besucht heute schon eine Ganztagschule. Für die Entwicklung und Leistungsfähigkeit sind ausgewogene Mahlzeiten in den ersten Lebensjahren enorm wichtig. Die Angebote der Gemeinschaftsverpflegung in Kindertagesstätten und Schulen sollten daher genau auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten sein. Denn gerade in der frühkindlichen Ernährungsbildung liegt großes Potential, den Grundstein für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu legen, um ernährungsbedingten Erkrankungen bis in hohe Alter vorzubeugen. Einer kompetenten, pädagogischen Begleitung kommt dabei eine tragende Rolle zu, um ein unbefangenes, ganzheitliches Essenlernen zu fördern.

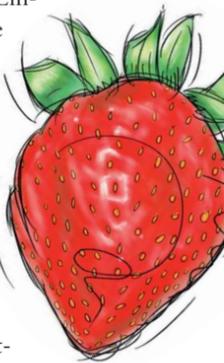
LEITLINIEN FÜR ERNÄHRUNGSBILDUNG

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2009 einen Qualitätsstandard für eine adäquate Kita- und Schulverpflegung entwickelt. Mithilfe von Checklisten und Speiseplanvorschlägen können Verantwortliche, aber auch Eltern, die aktuelle Qualität der Mahlzeiten beurteilen und anhand der Empfehlungen verbessern. Dabei ist es völlig egal, ob das Essen für die Kinder direkt vor Ort zubereitet oder angeliefert wird. Trotz der bestehenden Orientierungshilfen zeigt eine Studie der Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung „IN-FORM“ von 2016, dass noch enormer Aufklärungsbedarf besteht. Denn gerade mal knapp 30 Prozent der Kitas berücksichtigen die DGE-Qualitätsstandards.

Über 45 Prozent der Kita-Einrichtungen geben an, keine externen Standards für die Essensversorgung zu kennen. Fast 50 Prozent aller Schulen mit Mittagsverpflegung gaben an, den DGE-Qualitätsstandard zwar zu kennen, aber wiederum nur die Hälfte davon, richtet sich danach. Die Gründe dafür sind weitreichend. Nicht zuletzt fehlt es vielen Einrichtungen einfach an Fachpersonal, Räumlichkeiten zum Essen und Kochen, sowie einem entsprechenden Finanzierungsbudget. Letzteres regeln die Bundesländer getrennt voneinander, weshalb es auch zu deutlichen Unterschieden bei den Zuschüssen für Essensgeld kommt. Allein ein warmes Mittagessen nach dem DGE-Qualitätsstandard kostet gemäß einer aktuellen Bertelsmann-Studie zur Kitaverpflegung circa 4 Euro, was sich viele Eltern einfach nicht leisten können. Damit wirklich jedes Kind, unabhängig vom Einkommen seiner Familie, gesund ernährt werden kann, werden derzeit einheitliche Finanzierungsmaßnahmen auf allen politischen Ebenen gefordert.

GESUND SATT ESSEN

Die freiwillige Umsetzung der Ernährungsleitlinien, wobei die Zuständigkeit für eine ordentliche Ernährung der Kinder allein bei den Eltern läge, gilt als nicht mehr zeitgemäß. Nicht zuletzt, weil die Zahl der Kinder mit einem bedenklichen Essverhalten steigt. Übergewicht, Adipositas oder Diabetes nehmen bereits bei Kleinkindern problematische Ausmaße an. In Zeiten von Fast-Food und einer Wegwerfmentalität kein Wunder. Ein vollwertiges, saisonales Verpflegungspaket findet sich selten in den Brotboxen der Kinder. Stattdessen allerlei Süßes, zu viel Wurst, Weißbrot, Milchschnitte oder Fruchtzwerge. Bei Schülern finden Döner und Co. als Alternative zu fadem





Kantinenessen wie selbstverständlich den Weg zum Magen. Zu kurze Pausenzeiten ebnet dazu noch den Weg das Essen hastig runter zu schlingen, was neben einer freudlosen Nahrungsaufnahme auch noch ungesund ist. Im Zusammenhang mit der hohen Zahl der Kinder, die inzwischen in Kitas und Schulen essen, wird deutlich, wie groß die Verantwortung und sozialpolitische Aufgabe für eine kindgerechte Ernährungsbildung in der Ganztagsverpflegung heute ist.

DER WEG ZUR BEST PRACTICE VERPFLEGUNG

Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lernt sich gesunde Ernährung eigentlich kinderleicht. Unterstützung im Engagement für eine bessere Außer-Haus-Verpflegung ihrer Kinder bekommen Eltern, aber auch Kitas und Schulen, über die Kampagne „Macht Dampf! Für gutes Essen in Kitas und Schulen“ initiiert vom BMEL. Auf de-

ren Aktionsseite macht-dampf.de findet sich eine breite Palette förderlicher Informationen zum Thema vollwertige Ernährung, ein Speiseplancheck zur Bewertung des aktuellen Verpflegungsangebots sowie Tipps um die „Ernährungswende“ voranzutreiben. Wichtig für alle Eltern sei aber vor allem „aktiv zu werden“, sagt auch Kitaleiterin Claudia Neininger-Röth vom evangelischen Kindergarten Elisabeth-Ding in Leimen, die in Teamarbeit erfolgreich die Hürden zu einem vorbildlichen Ernährungskonzept gemeistert hat. Um den DGE-Qualitätsstandard ganzheitlich umzusetzen, raten Experten sich Verbündete zu suchen und gemeinsam mit Akteuren wie Schul- oder Kitaleitung, Caterer und Leistungsträger an einen Tisch zu setzen. So lassen sich kon-

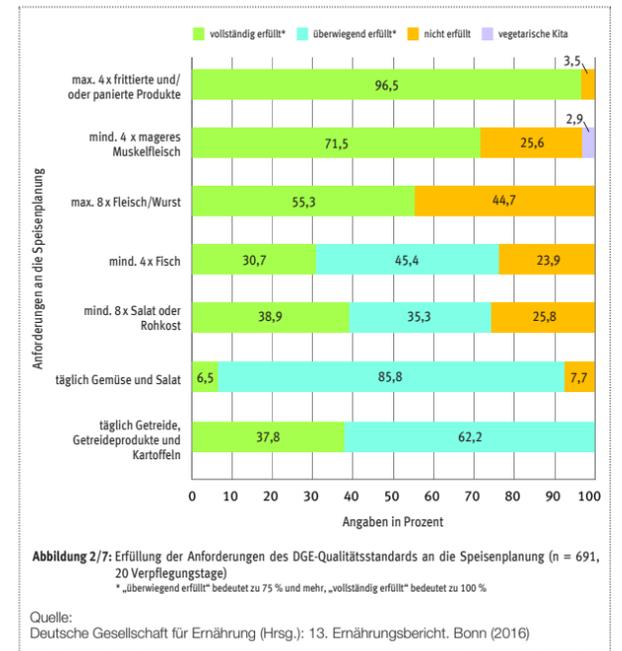
struktiv Lösungswege erarbeiten, wenn auch nur in kleinen Schritten. „Kompetente Coachings über Ernährungsberater und Fördermöglichkeiten erhält man auch über die jeweils zuständigen Kommunen oder Länder, wie beispielsweise über die Initiative „Kita isst besser“ in Rheinland-Pfalz, verrät uns Gabriele Sevenich-Kaiser, Leiterin der Kita „Die Phantastischen Vier“ in Fürthen. Mit Ideenreichtum und Miteinander wurde dort nicht nur das Essensangebot nachhaltig revolutioniert, sondern mit der Umgestaltung des Wintergartens zum Speiseraum auch ein echtes „Wohlfühlrestaurant“ für die Sprösslinge kreiert. „Unsere Kinder fühlen sich hier wie im Urlaub und genießen das Essen“, erzählt

© Fotos: Kita Die Phantastischen Vier, Fürthen



Gabriele Sevenich-Kaiser. Ihre Kindertagesstätte gilt heute als Erfolgsmodell für die Gestaltung einer gesunden Ganztagsverpflegung. Dabei ist das An-

gebot nicht nur ausgewogen, es inkludiert sogar ein kostenloses Frühstück. Finanziert wird das Ganze mit täglich frischem Obst aus dem EU-Schulprogramm und Nahrungsmittelspenden. Dafür gibt es unter anderem den Rumfort-Korb, in den Eltern und Kinder alles hineinlegen dürfen, was zu Hause RUM liegt und FORT soll. Aus dem nicht mehr verwertbaren von zu Hause wird dann ein vollwertiges Frühstück gezaubert. Um Plastikmüll zu vermeiden wird Joghurt selbst hergestellt. Vollwertiges Brot vom Vortag sponsert ein ortsansässiger Bäcker. „Selbst die Kleinsten essen und probieren nicht nur gerne, sie sind auch begeisterte Schüler in Sachen Ernährungskompetenz, Wertschätzung und Ressourcenschutz“, so Sevenich-Kaiser. Manche Eltern können dann von ihren Jüngsten noch lernen. Gesundes Essen in Schulen und Kitas beeinflusst direkt die Gesundheit und Lebensgewohnheiten der Kinder. Vor-



ausschauend wirkt sich die Förderung umfangreicher Ernährungskompetenzen aber auch auf die zukünftigen Nahrungsmittelsysteme unseres Landes aus. Dafür können wir jetzt die richtigen Weichen stellen. ■

Text: Bettina Esser

STUTTGARTER MESSEHERBST



Willkommen Veggies, Meat-Reducer und Allergiker

Ernährungsbewusste Menschen finden auf der **veggie & frei von** ein leckeres Angebot für den gesunden, vegetarischen oder veganen Genuss.

Mit Köchen & Bloggern auf der Showbühne, Vortragsprogramm und Verkostungen. Im Fokus stehen außerdem „**frei von-Produkte**“, die Lösungen bei Allergie und Unverträglichkeiten bieten.



Mitten im Markt Messe Stuttgart

veggie & frei von

LEITMESSE FÜR

GENUSS & GESUNDHEIT

23. – 25. November 2018

Messe Stuttgart | www.messe-stuttgart.de/veggie