

## 2. Niedersächsische Fachtagung zur Gesundheitsförderung in Kindertagesstätte und Hort

# „Kinderernährung heute ...“

Ernährung in Kindertagesstätte und Hort

## **Impressum**

Redaktion:

Angelika Maasberg  
Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel.: 0511/3500052, Fax: 0511/3505595  
E-Mail: [angelika.maasberg@gesundheit-nds.de](mailto:angelika.maasberg@gesundheit-nds.de)  
Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

Helga Strube,  
Marie-Therese v. Alvensleben,  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen  
Berliner Allee 20  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 / 3 80 24 66, Fax: 0511 /3 80 24 65  
E-mail: [dge.niedersachsen@t-online.de](mailto:dge.niedersachsen@t-online.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Myriam Hartwig  
Zentrum für Erwachsenenbildung Stephansstift, Heimvolkshochschule  
Kirchröder Str. 44  
30625 Hannover  
Tel.: 0511 / 5353-309, Fax: 0511 / 5353-596  
E-mail: [hartwig@zeb.stephansstift.de](mailto:hartwig@zeb.stephansstift.de)  
Internet: [www.zeb.stephansstift.de](http://www.zeb.stephansstift.de)

Hannover 2003

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die jeweilige Meinung der Autorin/  
des Autors wieder.

## Inhaltsverzeichnis

<b><u>Inhaltsverzeichnis</u></b> .....	<b>3</b>
<b><u>Vorwort</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>Grußwort</u></b> .....	<b>7</b>
<i>Gerd Lindemann, Staatssekretär des Niedersächsischen Ministeriums für den ländlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Hannover</i>	
<b><u>Wie wirksam ist Ernährungserziehung bei Kindern?</u></b> .....	<b>11</b>
<i>Prof. Dr. Volker Pudiel, Universität Göttingen</i>	
Der Mere Exposure Effect .....	11
Essverhalten wird gelernt .....	13
Verhalten- und Verhältnisprävention .....	13
Information steuert kein Essverhalten .....	14
<b><u>Ernährung - ein Qualitätsmerkmal unserer Kindertagesstätte</u></b> .....	<b>17</b>
<i>Beate Greulich, Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen, Wilhelmshaven</i>	
Aufgaben / Herausforderungen .....	18
Der Weg .....	18
Projekt: „Gesundes Frühstück“ .....	21
Kompromisse / Ausblick .....	22
<b><u>Gesunde Ernährung in unserer Kita "Zwergenschloss"</u></b> .....	<b>23</b>
<i>Kerstin Mayer, Leiterin und Erzieherin der Kita "Zwergenschloss", Weimar</i>	
Projekthintergrund .....	23
Wichtige Projektschritte .....	23
Ausblick .....	24
<b><u>Referentinnen- und Referentenliste</u></b> .....	<b>25</b>
<b><u>Medien- und Literaturliste</u></b> .....	<b>27</b>
Grundsatzliteratur: .....	27
Anregungen für die Praxis: .....	28



## Vorwort

Essgewohnheiten von Kindern bilden sich früh heraus und werden im späteren Jugendlichen- und Erwachsenenalter meist beibehalten. Verschiedene Studien belegen eine zunehmende Fehl- und Mangelernährung von Kindern aus Familien, die ihren Betreuungs- und Versorgungsleistungen nur unzureichend nachkommen. Untersuchungen zur Nährstoffversorgung bei Kindern zeigen:

- zu wenig Obst, Gemüse und Milchprodukte
- zu viel Fett, zu viel Zucker, aber zu wenig Ballaststoffe

Doch woran liegt es, dass trotz der Ernährungsaufklärung der letzten Jahrzehnte, Kinder nicht so essen, wie sie eigentlich sollten? Welche Rolle spielen dabei die KITAS? Und was ist mit den Familien? Können überhaupt Familien, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden, ihrer Verantwortung in der „Ernährungserziehung“ noch gerecht werden?

Diese und ähnliche Fragen wurden auf der 2. Niedersächsischen Fachtagung zur Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten und Hort „Kinderernährung heute...“ diskutiert. Ziel der Fachtagung war es:

- mit Expertinnen, Experten und den zuständigen Fachkräften aus Kindertagesstätte und Hort, Aspekte der Verhaltens- und Verhältnisprävention zu beleuchten,
- eine zeitgemäße „Lern- und Ess-Kultur“ zu erörtern,
- Projekte aus der Praxis vorzustellen und mit Kooperationspartnerinnen und -partnern zu vernetzen.



Angelika Maasberg



## Grußwort

*Gerd Lindemann,*

*Staatssekretär des Niedersächsischen Ministeriums für den ländlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Hannover*

Eine der erfolgreichsten Aktionen der DGE, Sektion Niedersachsen, die Ende der 80er Jahre initiiert wurde und noch heute an den niedersächsischen Grundschulen läuft, ist die Kampagne "Gemeinsam schmausen in den Pausen". Rund 600 - 700 Schulen mit rund 90.000 Kindern nehmen Jahr für Jahr daran teil.

Ein gemeinsames Schulfrühstück ist ein richtiger und wichtiger Schritt, um das Handlungsfeld "Ernährung" positiv zu besetzen. Herr Prof. Pudiel, Sie haben diese Aktion entwickelt und von Anfang an begleitet. In zahlreichen Gremien und Kommissionen haben Sie darüber hinaus Ihren Expertensachverstand dem Land Niedersachsen zur Verfügung gestellt. Dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle stellvertretend ganz herzlich danken.

Schon an der Bezeichnung unseres Hauses "Ministerium für den ländlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz" lässt sich ablesen, dass den Fragen der Produktion gesunder Nahrungsmittel, der Ernährung und des gesundheitlichen Verbraucherschutzes eine hohe Bedeutung zukommt.

Informations- und Aufklärungsmaßnahmen im Ernährungsbereich, Transparenz in der Lebensmittelüberwachung, Rückstandskontrollen bei Futtermitteln und im Pflanzenschutz, Reinhaltung unserer Böden und unseres Grundwassers, Tierchutzmaßnahmen und Hygieneüberwachung sind neben vielen anderen Themen zentrale Felder unserer Arbeit. Es ist uns seit Jahren ein großes Anliegen, Transparenz in den Abläufen zu erzeugen und wichtige Informationen an die Verbraucherinnen und Verbraucher weiterzugeben.

Die Verbraucher geben sich nicht mit weniger als mit sicheren Lebensmitteln zufrieden, und das zu Recht. Sie erwarten, dass die Lebensmittel, die sie verzehren und ihren Kindern geben, mehr als nur sicher sind. Die Verbraucher erwarten von Lebensmitteln, dass sie den Ernährungsbedarf decken, gesund und schmackhaft sind und, dass sie unter einer breiten Vielfalt von Lebensmitteln die Auswahl haben. Sie erwarten umwelt- und artgerecht produzierte Lebensmittel, eine klare Herkunftsbezeichnung für tierische und pflanzliche Produkte und eine lückenlose Kennzeichnung sämtlicher Zutaten bei loser und verpackter Ware. Sie erwarten ein verlässliches Kontrollsystem, eine qualitätsorientierte Verarbeitung und eine hohe Qualität zu weiterhin günstigen Preisen.

Dazu fordern Verbraucher eine Neuausrichtung der Agrarpolitik und damit veränderte Ansätze in der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung von Lebensmitteln.

Bessere Rechtsvorschriften und intensivierte Überwachungsmaßnahmen der zuständigen Behörden allein werden jedoch noch nicht dafür sorgen, dass sichere und nahrhafte Lebensmittel auf den Tisch kommen. Die Verbraucher müssen vielmehr in der Lage sein, die Angaben auf den Etiketten zu verstehen, sie müssen ihre Kaufentscheidungen in Kenntnis der Sachlage treffen und mit ihren Lebensmitteln zuhause richtig umgehen können. Je nachdem, wie die Verbraucher ihre Lebensmittel einkaufen, lagern oder zuhause zubereiten, wird die Qualität und Sicherheit der Lebensmittel bewahrt oder beeinträchtigt, da eine Reihe von möglicherweise gefährlichen Fehlern bei der Behand-

lung von Lebensmitteln gemacht werden können.

Die Verbraucher selbst sind ein entscheidender Faktor bei der Verhütung und Steuerung von Risiken durch Lebensmittel.

Die Verbraucher haben an der Ladentheke die Wahl zwischen preiswerter Ware aus konventionellem Anbau, naturnah produzierten Waren und Produkten aus ökologischer Erzeugung und sie müssen sich einer eindimensionalen Betrachtung des Preisargumentes bewusst sein.

Wenn die Verbraucher in der Lage sind, aufgeklärte Entscheidungen zu treffen, nehmen sie maßgeblichen Einfluss auf die der Qualität der Lebensmittel. Die Landesregierung hatte deshalb zur Stärkung der Informationsrechte der Verbraucherinnen und Verbraucher im Bundesrat eine Initiative für ein Verbraucherinformationsgesetz eingebracht.

Die Vorschläge fanden Eingang bei den Beratungen des vom Bund vorgelegten Entwurfes in einem Beschluss des Bundesrats. Leider konnte das Verfahren für eine einheitliche bundesgesetzliche Grundlage des Rechts der Verbraucher auf Informationen in der letzten Legislaturperiode nicht zum Abschluss gebracht werden.

Niedersachsen wird sich jedoch auch bei den Beratungen des von Frau Bundesministerin Künast wiederholt angekündigten neuen Vorschlags eines Verbraucherinformationsgesetzes konstruktiv beteiligen.

Bei der Bündelung der Untersuchungskapazitäten hat die Landesregierung mit der Errichtung des Niedersächsischen Landesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) die organisatorischen Voraussetzungen geschaffen, um eine rasche und umfassende Auswertung der für den Verbraucherschutz und die Lebensmittelsicherheit wichtigen Er-

kenntnisse zu ermöglichen. Gleichzeitig wurde durch die Einrichtung eines Dezernates für Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherinformation der Bereich der Verbraucherinformation gestärkt.

Meine Damen und Herren, wir wissen alle, dass die Produktion gesunder Lebensmittel sowie der Kauf und Verzehr dieser Nahrungsmittel zwei ungleiche Paar Schuhe sind. Die Herausforderung der ernährungsbezogenen Gesundheitsforschung und die damit zusammenhängenden präventiven Maßnahmen im Ernährungsbereich liegen nicht im Mangel und in der Qualität unserer Nahrungsmittel begründet. Sie sind zum großen Teil durch zu reichhaltige und durch mangelhaft zusammengesetzte Nahrung mit verursacht. Wir essen und trinken nicht so, wie es unsere Tätigkeit und dem Umfeld, in dem wir uns befinden, angemessen wäre.

Die meisten Menschen denken über ihr Essen leider erst dann nach, wenn sie unter erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu leiden haben und das trotz eines verbreiteten relativ guten Ernährungswissens in der Bevölkerung. Dennoch müssen wir immer wieder feststellen, dass die Gefahren für die Gesundheit in erster Linie der Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln zugeschrieben wird (s. BSE-Krise) und nicht dem eigenen Fehlverhalten in Bezug auf Essen und Trinken. Die Gefährdung wird dabei dem Produkt zugeordnet und eben nicht der eigenen Haltung und Handlung.

Sorgen bereitet mir die zunehmende Fehl- und Mangelernährung von Kindern insbesondere aus sozial schwachen Familien. Wir wissen mittlerweile, dass ein linearer Zusammenhang zwischen sozialer Lage und Ernährungsverhalten besteht, d. h. je positiver die sozialen Lebensbedingungen sind, desto besser die Qualität der Ernährung.

Wir sehen es im Bereich der Versorgung mit Milch und Milchprodukten, im Konsum von Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Es gibt düstere Prognosen, demzufolge schon bald relativ junge Erwachsene an Osteoporose erkranken werden, weil das Defizit an Kalzium bereits beträchtlich ist.

Eine gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter ist nach wie vor der beste Schutz vor chronischen Erkrankungen. Kindergarten und Schulen können über einen langen Zeitraum Heranwachsende aus allen Gesellschaftsschichten erreichen. Gesundheits- und Ernährungsbildung lassen sich gut in unterschiedlichen Lernfeldern und handlungsorientiert umsetzen.

Gesellschaftlicher Wandel hat u.a. auch dazu geführt, dass wir uns heute nicht mehr darauf verlassen können, dass diese Kompetenzen in den Familien vermittelt werden. Sie gehören in den Lebensraum von Kindergärten und Schulen. Praktisches Tun, Erlebnis und Genuss stehen im Mittelpunkt erfolgreicher niedrigschwelliger Angebote.

Defiziten bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen kann vor allem dadurch begegnet werden, wenn neben zielgruppenorientierten Aufklärungsaktivitäten auch vollwertige Mahlzeiten in Kindertagesstätten und Schulen zur Verfügung gestellt werden. Solche Angebote sollten vor allem bei einer Ganztagsbetreuung selbstverständlich sein, aber nicht nur dort. Auch im normalen Schulbetrieb wäre ein gesundes Schulfrühstück und durstlöschende Getränke eine sinnvolle Ergänzung zum Schulalltag, um die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Kinder zu befördern.

Sie sehen, auch nach 15 Jahren hat das bestehende Projekt "Gemeinsam schmausen in den Pausen" eine hohe Aktualität. Erfahrungen aus Projekten vergangener Jahre zeigen, dass elementare und schulische Präventionsmaßnahmen immer dann erfolgreich sind, wenn sie frühzeitig einsetzen, langfristig implementiert sowie kontinuierlich durchgeführt werden.

Wir haben auf diesem Feld noch einiges zu tun. Das Land stellt für die Aufklärungsmaßnahmen im Ernährungsbereich durch die Verbraucherzentrale Niedersachsen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen, seit 1991 erhebliche Fördermittel bereit. Die Beratung wird flächendeckend angeboten und hat ihren Schwerpunkt in Kindertagesstätten, Schulen und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen. Neben zusätzlichen Maßnahmen in Kindertagesstätten, Jugendzentren und in der Fortbildung von Multiplikatoren sowie Lehrkräften, werden wir in den nächsten Jahren verstärkt für die Ernährungsbildung und Versorgungspraxis in Schulen eintreten. Entsprechende Initiativen und ein Modellvorhaben in diesem Bereich sind angelaufen.

Meine Damen und Herren, „Kinderernährung heute ...“ ein aktuelles und wichtiges Thema. Lassen Sie uns gemeinsam über die Aspekte der Verhaltens- und Verhältnisprävention sprechen und eine zeitgemäße Lern- und Ess-Kultur in unseren niedersächsischen Kindertagesstätten, Schulhorten und Schulen entwickeln.

Ich wünsche Ihnen einen interessanten weiteren Verlauf und zahlreiche Anregungen für Ihre eigene Arbeit.



## Wie wirksam ist Ernährungserziehung bei Kindern?

*Prof. Dr. Volker Pudell, Universität Göttingen*

Die Ernährungserziehung bei Kindern hat durchaus eine nachweisbare Wirkung, denn deutsche Kinder weisen verschiedene Lebensmittel übereinstimmend bestimmten Kategorien zu, wie „macht stark“, „macht dick“, „ist gesund“. So sind sich Kinder einig, dass z.B. Vollkornbrot „gesund“ ist, „nicht dick“, aber „stark“ macht, während sie Schokolade oder Hamburger genau umgekehrt einstufen: „macht dick“, „nicht stark“, „nicht gesund“. Allerdings fallen ihre Vorlieben für diese Lebensmittel nicht zur Einstufung passend aus: Vollkornbrot mögen sie nicht, dagegen Schokolade oder Hamburger sehr. Die Ernährungserziehung vermittelt offenbar kognitive Inhalte, die kaum Einfluss auf das Essverhalten der Kinder haben.

### **Menschen ernähren sich nicht ...**

In einer bevölkerungsrepräsentativen Erhebung wurden zwei Stichproben vom Inhalt her gleiche Fragen gestellt, die sich jedoch in einem Wort unterschieden: „Worauf legen Sie bei Ihrer Ernährung besonderen Wert?“ und „Worauf legen Sie bei Ihrem Essen besonderen Wert?“ Die Antworten, frei formuliert ohne Vorgaben, zeigten überaus eindeutig, dass die Begriffe „Ernährung“ und „Essen“ keine Synonyme sind. So wird „Ernährung“ assoziiert mit rationalen Inhalten, wie „Vitamine, wenig Fett, Kalorien, nicht übergewichtig werden“, während „Essen“ in Verbindung gebracht wird mit emotionalen Inhalten, wie „Geschmack, Ambiente, gedeckter Tisch, satt werden“. Wenn es schon für Erwachsene wenig Sinn macht, Informationen über Ernährung zu vermitteln, um deren Essverhalten zu beeinflussen, dann werden solche kognitiven Argumente für Kinder besonders unwirksam bleiben.

Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten!

Ein bekanntes Beispiel für die unbeabsichtigte Wirkung ist das auf Generationen von Kindern einwirkende Argument, Spinat zu essen, weil dieser viel Eisen habe und deshalb besonders gesund sei. So wurde Spinat zum „Ekelgemüse“, das sie gegen den heftigen Widerstand ihrer Mütter ablehnten. Inzwischen ist Spinat zu einem Lieblingsgemüse für deutsche Kinder geworden, aber nicht, weil sich der angeblich hohe Eisengehalt als Druckfehler aus dem Jahre 1892 herumgesprochen hat, sondern weil ein großes Unternehmen dem Spinat in der Werbung ein Erlebnis verliehen hat: den Blubb.

Essverhalten und Essenswünsche drücken Emotionen aus, aber keine überlegte Gesundheitsstrategie. Dann wäre auch die gesamte Food-Werbung falsch konzipiert, denn sie kommuniziert gefühlsmäßig mit dem Bauch, nicht mit dem Kopf.

### **Der Mere Exposure Effect**

Essen lernen – das ist das Ergebnis eines verhaltensbezogenen Trainingseffekts und nicht das Resultat von Wissensvermittlung.

Kinder wählen keine Speisen, weil sie sie mögen, sondern sie mögen eine Speise, weil sie sie essen.

Dies wird als Mere Exposure Effect bezeichnet und beschreibt die gewohnheitsbildende Erfahrung beim Essen. Ein sinnvolles evolutionsbiologisches Programm, das dem Geschmack ein Sicherheitssignal zuordnet. Speisen, die vertragen werden, können am Geschmack wiedererkannt werden. Das ist sicher ein Programm, das in Zeiten guter Lebensmittelüberwachung nicht mehr so lebenswichtig ist, aber in der

Menschheitsgeschichte gute Arbeit geleistet hat. Wir haben dieses Programm noch zur Verfügung. Wenn jemand eine ihm unbekannte tropische Frucht probiert, dann nimmt er einen kleinen Bissen, schmeckt, aber schluckt nicht herunter. Erst wenn der Geschmack „identifiziert“ wurde („Schmeckt so zwischen Stachelbeere und Kirsche“), dann wird geschluckt – Geschmackseindruck als Sicherheitssignal.

### **Beobachtungslernen**

Essen lernen basiert zumeist auf Beobachtungslernen und auf der Verkopplung von angenehmen Erlebnissen mit bestimmten Geschmackserlebnissen. Kinder imitieren gerne Verhalten direkt, ohne es umständlich selbst auszuprobieren. Ihre Modelle, denen sie das Verhalten abgucken, müssen ihnen allerdings gefühlsmäßig nahe stehen und mit ihrem Verhalten Erfolg haben. So zeigte eine englische Untersuchung mit Videofilmen, in denen Helden und Untergeliebte unterschiedliche Speisen aßen, dass die Kinder im Anschluss an den Videofilm vom Buffet genau die Speisen wählten, die die erfolgreichen Filmhelden gegessen hatten – auch wenn das nicht gerade die typischen „Kinderspeisen“ waren.

### **Belohnungsaufschub ist schwer**

Rationale Argumentation erzeugt eher eine Aversion, vor allem, wenn mit Gesundheit gelockt wird. Für Kinder, die gesund sind, ist Gesundheit kein attraktives Ziel (für Erwachsene übrigens auch nicht!). Die versprochenen Vorteile liegen zumeist auch soweit in der Zukunft, dass sie über den Vorstellungshorizont von Kindern weit hinausgehen. Einem Kind Lust auf Milch zu machen durch Hinweis auf die Osteoporose im späteren Leben wird nicht gelingen. Hier wird das Prinzip des „Belohnungsaufschubs“ zu sehr strapaziert. Selbst Erwachsene haben Probleme, einen Belohnungsaufschub zu realisieren, wenn die Belohnung fern, aber der Verzicht auf eine schmackhafte Speise unmittelbar erlebt wird.

Verknappung und Verbote erzeugen eher eine Präferenz, wenn z.B. Colagetränke nicht erlaubt werden. Auch dieses Prinzip gilt für Eltern, auch wenn ihnen keine Speisen oder Lebensmittel verboten werden. Doch gerade ein hoher Preis stellt ein „relatives Verbot“ dar, das den Konsum verknappt und daher attraktiv gestaltet. Ein Grund, warum die elitären Speisen und Getränke wie Hummer, Austern oder Champagner so beliebt und so teuer sind. Ein liberaler Umgang mit Lebensmitteln innerhalb der Familie (ohne große Diskussionen) würde mache Entschärfung von Konflikten bringen. Es gibt nämlich ein zweites biologisches Prinzip, dass Kinder durchaus davon abhält, ständig das gleiche Essen haben zu wollen: die spezifisch-sensorische Sättigung.

### **Die spezifisch-sensorische Sättigung**

Zur Abwechslung der Speisen tendieren Kinder spontan, wenn die spezifisch-sensorische Sättigung eine Aversion gegen bestimmte Geschmacksprofile aufkommen lässt. Doch bei Kindern dauert dieser Prozess relativ lange, so dass Mütter oft beklagen, wie lange ihre Kinder immer wieder z.B. Spaghetti essen wollen. Es ist schon vertrackt. Die spezifisch-sensorische Sättigung baut sich allmählich auf, wird aber immer wieder gestört, wenn von außen (z.B. durch die Mutter) ein Geschmackswechsel erzwungen wird. Ein Kind, das über den Mere Exposure Effect gerade die Spaghetti als genießbares und gut schmeckendes Gericht entdeckt hat, wird fortan täglich Spaghetti wünschen.

Wird dieser Wunsch erfüllt, dann kommt allmählich die spezifisch-sensorische Sättigung zur Wirkung – was allerdings bei Kindern durchaus Tage oder Wochen dauern kann. Es baut sich eine Abneigung gegen dieses Geschmacksprofil auf, und dann ist die Lust auf Spaghetti vorbei. Doch so lange warten besorgte Mütter selten, und sie servieren ihrem Kind eine Speise, um Abwechslung zu bieten. Genau das aber begünstigt die Vorliebe für Spa-

ghetti. So erreicht die besorgte Mutter genau das Gegenteil von dem, was sie eigentlich beabsichtigte: sie zementiert die Spaghetti-Vorliebe ihres Kindes.

Erwachsene gehen intuitiv richtig mit ihren Leibgerichten um. Sie verzehren sie selten, weil sie alle ahnen, dass ihr Leibgericht nicht mehr ihr Leibgericht ist, wenn sie es täglich verspeisen.

### **Nicht Ernährung, sondern Essverhalten**

Da, wie oben beschrieben, weder Kinder noch Erwachsene ihre eigene Nahrungsaufnahme als „Ernährung“, sondern als „Essen“ bezeichnen, ist bereits der Begriff „Ernährungserziehung“ unzutreffend und irreführend. Die Erziehung soll dazu beitragen, das *Essverhalten* der Kinder zu regulieren, um eine vollwertige Ernährung sicher zu stellen. Essverhalten ist ein emotional basiertes Verhalten, das kognitiver Beeinflussung schwer zugänglich ist. Die durch Essen zeitnah erlebbaren positiven Konsequenzen (Geschmack, Sättigung) stehen in ungünstigen Kontingenzverhältnissen zu möglichen zeitfernen gesundheitlichen Risiken durch ungünstige Ernährung.

### **Essverhalten wird gelernt**

Eltern wissen, dass Babies zunächst alles essen wollen – es zumindest in ihren Mund stecken. Die anschließende Geschmacksdifferenzierung unterliegt einem kulturellen Lernprozess, der durch die Angebote der regionalen Küchen und Essgewohnheiten geprägt wird. Lediglich die Geschmacksrichtung „süß“ ist offenbar genetisch bereits positiv besetzt, da es keine süßen, aber giftigen Nahrungsangebote auf der Welt gibt. Paul Rozin nennt daher die Süßpräferenz der Neugeborenen den „Sicherheitsgeschmack der Evolution“.

Die Vorlieben für andere Geschmacksrichtungen dagegen müssen gelernt werden. Studien zeigen, dass „salzig“, „sauer“

und „bitter“ erst mit drei bis vier Jahren von Kindern akzeptiert werden. Außerdem lieben Kinder den klaren und eindeutigen Geschmack, vielleicht, weil die Wiedererkennbarkeit (und damit die Sicherheit der Nahrungswahl) größer ist. Die Lust an „feinen Soßen“ oder anderen geschmacklichen Kompositionen erfordert längere Trainingsprozesse. Beliebt ist auch eine klare Farbgebung und ein Spielwert der Lebensmittel: Spaghetti mit rotem Ketchup, die man schlucken, festhalten und wieder zu Tage befördern kann, erfreuen sich großer Beliebtheit.

### **Verhalten- und Verhältnisprävention**

Wesentlich wirksamer als *Verhaltensprävention* ist die *Verhältnisprävention*, also die Gestaltung der Umstände und Rezepturen der Speisenangebote, die Essgenuss und „gesunde Ernährung“ vereinen, z.B. in Elternhaus, Kindergärten und Schulen. Internationale Vergleiche zeigen, dass nahezu alles, was essbar ist, in irgendeiner Region der Welt mit Genuss verzehrt wird, während genau diese Speise in einer anderen Region Ekel auslöst. So können Kinder jede Geschmacksqualität als attraktiv oder unattraktiv erlernen. Das familiäre Umfeld, später aber auch die Freundesgruppe haben dabei den entscheidenden Einfluss, was begehrt oder abgelehnt wird.

Eigentlich wird in irgendeiner Region auf der Welt alles gegessen, was prinzipiell essbar ist (Marvin Harris hat darüber ein interessantes Buch geschrieben: *Geschmack und Widerwillen*. Dtv-Taschenbuch). So ist die Esskultur, in die ein Kind hineingeboren wird, die entscheidende Bedingung, die das Essverhalten der Kinder prägt. Doch eine regionale oder gar deutsche Esskultur ist kaum mehr definierbar. Zu ihr gehören die Angebote im Supermarkt (240.000 Lebensmittel werden in Deutschland angeboten), in der Gastronomie mit Speisen aus vielen Ländern, in der

Systemgastronomie, in der Gemeinschaftsverpflegung und schließlich auch die Speisen aus der familiären Küche. Das Überangebot ist durch extreme Vielfältigkeit und Gegenwärtigkeit ausgezeichnet. Kinder, die hier ihren Essstil finden und entwickeln wollen, haben es nicht leicht, denn Überangebot in der Breite konfrontiert ständig mit neuen Entscheidungsproblemen.

### **Information steuert kein Essverhalten**

Die Erziehung zu einem adäquaten Essverhalten ist auf die Vorbildwirkung der Eltern angewiesen. Der Unterrichtsstoff „gesunde Ernährung“ wirkt deutlich weniger auf das Essverhalten ein als das Speisenangebot in der Unterrichtspause. Claus Leitzmann untersuchte das Essverhalten der Studenten der Ernährungswissenschaft und stellte fest: „Die Hypothese, dass sich das Essverhalten dieser Studenten vom Essverhalten der Studenten anderer Fakultäten unterscheiden lässt, konnte nicht bestätigt werden.“ Bereits diese Studie belegte den geringen Effekt von Wissensinhalten auf das eigene Verhalten. Ein permanentes Beispiel bieten Raucher, denn auf der Packung Zigaretten ist zweifach der Risikohinweis aufgedruckt, der offenbar nicht dazu führt, dass weniger geraucht wird. Wenn also selbst bei „vernünftigen Erwachsenen“ solche kognitiven Botschaften wirkungslos bleiben, sollte man sich nicht wundern, dass sie bei Kindern auch nicht wirken.

### **Die Kunst des Essens**

Die Kunst des Essens besteht in dosierter Verknappung bei gleichzeitig dosierter Wiederholung eines Geschmackserlebnisses. Diese Gradwanderung wird durch den Mere Exposure Effect und die spezifisch-sensorische Sättigung markiert. In Lebensverhältnissen, die einem Kind diese Erfahrung ermöglichen, wird sich ein günstiges Essverhalten etablieren, wenn die Modelle vorhanden sind, die imitiert werden können.

Damit wird ein Problem aufgewiesen: Wenn deutsche Erwachsene unter immer mehr ernährungsabhängigen Erkrankungen leiden (Übergewicht ist zu einem endemischen Gesundheitsproblem geworden) und immer weniger Menschen noch selbst kochen können und darum auf Fertiggerichte zurückgreifen, dann sind Eltern inzwischen mit ihrem eigenen Essverhalten kaum richtige Vorbilder, die zum Beobachtungslernen für ihre Kinder geeignet sind. Eine wirkliche Chance gebe ich daher nur der Verhältnisprävention, die durch die normative Kraft des Faktischen in die Erziehung zu Essen und Trinken eingreift kann.

### **Verhältnisprävention**

Kindgerechte und gleichzeitig ausgewogene Speisenangebote sind Kindergärten, Grund- und weiterführenden Schulen sind eher die Ausnahme. Auch das Supermarktangebot könnte durch fettärmere, kohlenhydratreiche Pausensnacks und Zwischenmahlzeiten sinnreich ergänzt werden. Auf diese Weise würden Voraussetzungen geschaffen, dass Kinder während der Entwicklung ihres Essverhaltens Produkte und Speisen kennen lernen, auf die sie später gerne zurückgreifen. Gerade im Kindes- und Jugendalter werden Geschmacksprofile erlernt (Mere Exposure Effect), die im späteren Leben schwer änderbar sind. Das habe ich auch erlebt, als ich meinen Sohn zur Pizza einladen wollte, die in meiner Küche professionell auf einem Stein bei 300 Grad „wie beim Italiener“ gebacken wird. Er lehnte ab, weil er nur Pizza von Dr. Oetker mag. Zugegeben, die lagen immer in der Tiefkühltruhe, wenn meine Frau und ich verreist waren. So prägte sich die Geschmacksanforderung von Sven Pudel an Pizza. Eine Verhältnisprävention, die gewirkt hat, aber nicht wirklich gelungen ist.

Im heutigen Schlaraffenland der Supermärkte, Fast Food Restaurants und Fertiggerichte ist für Kinder oft der Bezug zur originalen Herkunft der Lebensmittel ver-

loren gegangen. Darum sind Ausflüge auf einen Bauernhof für Kinder ein wichtiges Erlebnis, um ihre „Esswelt“ zu begreifen. Gemeinsames Kochen und Backen macht Kindern nicht nur tollen Spaß. Sie erleben dabei, wie Nahrungsmittel verarbeitet und zu genussvollen Speisen werden. Die Pizza, selbst belegt und gebacken, schmeckt anders als die Fertigpizza aus der Mikrowelle, aber das habe ich gerade schon berichtet. Über Geschmack lässt sich mit

Kindern ebenso wenig streiten wie mit Erwachsenen. Der „gute Geschmack“ ist eben der bekannte Geschmack. Und den lernen Kinder und Jugendliche für ihr ganzes Leben.

*Pudel, Volker:*

*So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern.*

*Beltz-Verlag 2002*



## Ernährung - ein Qualitätsmerkmal unserer Kindertagesstätte

*Beate Greulich, Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen, Wilhelmshaven*

### Wer sind wir?

#### Die Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen

In der KiTa-Regenbogen der Ev. – luth. Friedenskirche werden in drei Regel- und zwei Integrationsgruppen 111 Kinder im Alter von drei Jahren bis zur Einschulung betreut: Halbtags mit und ohne Mittagessen und Ganztags. 13 Pädagoginnen und 6 Hauswirtschaftskräfte sorgen für einen Kunden orientierten Dienstleistungsbetrieb. In der hauseigenen Küche werden täglich ca. 120 Mahlzeiten hergestellt, für 65 Kinder unserer Einrichtung, der Rest für zwei andere, ebenfalls in evangelischer Trägerschaft befindliche Kindertagesstätten in der näheren Umgebung.

1996/97 wurde fast eine Million DM in das seit 1966 bestehenden KiTa-Gebäude investiert, einschließlich einer modern eingerichteten Großküche. 2001 konnte dann auch noch das nicht mehr ganz intakte Flachdach durch ein sogenanntes leicht geneigtes Stahl-Titanblechdach ersetzt werden, eine weitere Investition von ca. 33.000 DM.

Nur am Rande: Die Stadt WHV, als Kommune rechtlich verantwortlich für das Angebot an KiTa-Plätzen, beteiligt sich kaum bis gar nicht an diesen Investitionen.

### Wo sind wir?

#### Der Stadtteil Fedderwardergroden, ein sozialer Brennpunkt der Stadt Wilhelmshaven

Die Kindertagesstätte Regenbogen der Ev.-luth. Friedenskirche liegt im Stadtteil Fedderwardergroden, im Norden der Stadt Wilhelmshaven. Die Bevölkerung ist gekennzeichnet durch hohe Arbeitslosigkeit, etwa einem Drittel sozialschwacher, von Sozialhilfe abhängiger Familien, Alleinerziehende und Familien mit häufig wech-

selnden Bezugspersonen, Spätaussiedler mit vielfältigen Problemen, Familien, die ihre alltäglichen Aufgaben der Lebensbewältigung nur schwer und unzureichend nachkommen können.

Hier treffen also Menschen mit so verschiedenen und problematischen Familienkonstellationen aufeinander, wie sie in der Sozialwissenschaft als charakteristisch für den schwächeren Teil unserer modernen Gesellschaft beschrieben werden.

Im Kindergartenbereich gehört u.a. dazu, dass längst nicht alle Kinder ein warmes Mittagessen bekommen, dass nur einem Teil von ihnen ein Frühstück eingepackt wird oder dass manchmal Eltern am Ende des Monats kaum noch genug Geld haben, um Brot zu kaufen. Nach den Untersuchungsergebnissen des Jugendzahnärztlichen Dienstes liegt die Zahngesundheit der Kinder dieses Stadtteils am unteren Ende der Rangliste. Im Durchschnitt hat jedes Kind 3 von Karies befallene Zähne, häufig anzutreffen sind die vor dem Zahnwechsel zerfressenen Milchzähne, manche haben vor der Kindergartenzeit noch keine Zahnbürste gesehen.

Aber es gibt natürlich auch die sogenannte „Normal-Familie: Vater, Mutter und zwei bis drei Kinder. Bezeichnend: Es gibt nur wenige Einzelkinder. Ein besonderes Merkmal ist auch die starke Verbundenheit vieler Menschen zu IHREM Stadtteil (Man ist F'grodenener, nicht Wilhelmshavener). Das wird z. B. dann deutlich, wenn Menschen in problematischen Lebenslagen zurückkehren in den Stadtteil, aber auch durch die relativ starke Verbundenheit zur Kirchengemeinde und zum Kindergarten (Es ist keine Seltenheit, dass Familien in dritter Generation ihre Kinder zu uns bringen.).

## Aufgaben / Herausforderungen

Uns Pädagoginnen und Ernährungsfachleuten springen die Aufgaben nur so ins Auge (oder vielleicht doch eher die Defizite?). Nur leider werden unsere vielen gut gemeinten Aktionen nicht immer so freudig aufgenommen. Wir wundern uns, wenn sich die Menschen nicht über unser Engagement freuen und wo möglich dankbar sind. Im Gegenteil, je mehr wir geben wollen, je mehr wird abgewehrt. Schnell bilden sich zwei gegensätzlich „Lager“. Wir wollen doch nur „ihr Bestes“, aber wie wir schon in den Sechziger Jahren unseren Eltern gesagt haben: „...das bekommt ihr nicht!“ Als Stichwort für diese Falle reicht wohl der Begriff „Machtkämpfe“ und die gilt es zu vermeiden.

Was tun, wenn trotzdem nicht alles so bleiben soll, wir nicht resigniert den Kopf in den Sand stecken und vor allem auch nicht die Besserwisser/innen sein wollen.

Ein langer, beschwerlicher Weg, längst nicht immer von Erfolg gekrönt. Aber, wie ich denke, für uns der einzig mögliche Weg. Kleine Schritte, Angebote, Kompromisse, Umwege ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. U.U muss unterwegs auch ein Ziel verändert oder aufgegeben werden.

Die Ressourcen von unterschiedlichen Menschen anzapfen, überhaupt erst entdecken, neugierig machen, Fragen stellen, einbeziehen, informieren, zusammen ausprobieren und ganz wichtig - mal Fünfe gerade sein lassen.

Bei all unseren Bemühungen mussten und müssen wir uns immer wieder ins Gedächtnis holen: Essen und damit auch Küche ist häufig Symptomträger, Problemanzeiger für Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten ganz anderer Art. Am Essen kann viel Unmut festgemacht werden.

## Der Weg

### Ausgangssituation, äußerer Rahmen, Vision

Wie ich vorhin schon sagte, unser KiTa-Haus wurde 1996/1997 grundlegend um- und ausgebaut. Für unser Thema hier ist von Bedeutung, auch in die Großküche wurde bei dem großen Umbau investiert. Dem Träger, der Ev.-luth. Friedenskirche und der Trägergemeinschaft, der Arbeitsgemeinschaft Ev.- und Kath. Kindertagesstätten im Kirchenkreis WHV, waren das Angebot von kindgerechten Mittagsmahlzeiten für ihre Einrichtungen sehr wichtig. So wurden im Vorfeld Verhandlungen geführt, die zu dem Ergebnis kamen, dass zwei weitere Kindergärten im näheren Umfeld zentral von uns mit versorgt werden sollten. Diese Kirchengemeinden beteiligten sich an den Kosten des Umbaus unserer Küche.

Mit dem Umbau der Küche einher ging ein Wechsel der Mitarbeiterinnen. Eine engagierte Fachkraft konnte gewonnen werden, Hauswirtschaftsleiterin mit einem großen Schatz an Erfahrung, Wissen und „Wissensdurst“: Lust und Spaß an neuen Aufgaben, an Herausforderungen. Es sollte ein an den Gegebenheiten angepasstes neues Küchen- bzw. Ernährungskonzept entwickelt werden.

Erschwerend war dabei, dass zu der Zeit auch noch für ½ Jahr die Leitung der Einrichtung vakant war, und, wie schon erwähnt, ist der Bereich Ernährung immer auch ein gutes „Spielfeld“ für Projektionen aller Art. Aber darauf will ich hier nicht näher eingehen.

In unserem KiTa-Haus gibt es übrigens seit dem auch eine „Kinderküche“, eine Küchenzeile, zum Teil mit Arbeitsflächen in Kinderhöhe, in einem abgetrennten, durch Fenster einsehbaren Raum, in dem mit Kindern gekocht, gebacken und vieles mehr gemacht werden kann.

Es war das Ziel, Familien des Stadtteils das Angebot einer auf neuesten ernährungs-

wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichteten Kost anzubieten. Die KiTa wollte ihren Teil zur Verbesserung der Lebensqualität der Kinder im Stadtteil beitragen.

### **Wirtschaftlichkeit / Auslastung**

Der eigene Anspruch und die mögliche Umsetzung werden immer auch begrenzt durch die harte Realität. Natürlich sind auch wir eingebunden in wirtschaftliche Zwänge, haben uns an die uns vorgegeben Rahmenrichtlinien zu halten, z. B. der Stadt Wilhelmshaven und der Ev.-luth. Kirche in Oldenburg.

Da ist nicht zuletzt der finanzielle Rahmen, zum einen für Sachkosten, sprich Lebensmittel, zum anderen in personeller Form, sprich Wochenarbeitszeit der Mitarbeiterinnen berechnet nach der Zahl der zubereiteten Mahlzeiten. Für 130 Mahlzeiten stehen uns 48 Wochenstunden zur Verfügung.

Auf Vorgaben des Veterinäramtes, auf die Lebensmittelhygienevorschriften, Auflagen des Umweltamtes (Stichwort Fettabscheider) und was es da noch so alles gibt, will ich hier nicht eingehen, das kann mindestens ein Abend füllendes Programm für sich sein.

### **Ziele unseres Ernährungskonzeptes**

#### Was wollten und wollen wir auch heute erreichen?

Hier einige Stichworte dazu.

Die Kinder sollen vielfältige Lebensmittel angeboten bekommen.

Diese Lebensmittel sollen so naturbelassen wie möglich sein, Vollkornprodukte gibt es so oft wie möglich.

Es soll den Kindern (und Mitarbeiterinnen) schmecken, und sie sollen Freude am Essen haben. Es gibt einen sehr abwechslungsreichen Speiseplan.

Sie sollen erkennen können und / oder erklärt bekommen, was sie essen. Wo kommt das her? Wie wächst es? usw.

Viele Kartoffelgerichte werden angeboten, Vollkornreis, frisches Obst und Gemüse, wenig, aber qualitativ gutes Fleisch und wöchentlich einmal Seefisch.

Der Eigengeschmack von unterschiedlichen Lebensmitteln soll erlebt werden.

Und natürlich sollen die Kinder kauen lernen und trainieren, was nicht nur für die Verdauung und Verwertung der Nährstoffe wichtig ist, sondern ebenso wichtig für die Sprachentwicklung, nämlich eine kräftige, gut trainierte Mundmuskulatur.

Die Kinder bekommen bekannte und unbekanntere Gerichte angeboten, sie sollen Mut und Spaß am Probieren bekommen.

Sie bekommen eine ausgewogene, optimale Mischkost mit allen notwendigen Nährstoffen in einem für Kindergartenkinder richtigem Verhältnis.

Es wird deutlich: Das kennen, vor allem bei uns, viele Kinder, aber häufig auch Eltern und nicht zu vergessen Mitarbeiterinnen, nicht.

### **Kunden orientiert nach innen und außen**

Voranstellen will ich einen kritischen Blick auf den Begriff „Kundenorientierung“ in unserem pädagogischen Arbeitsbereich. Natürlich gehen wir auf Wünsche unserer Kunden, sprich der Eltern, ein. Aber, ja ein großes ABER, wir haben unsere Schwerpunkte und werden unsere pädagogischen Grundwerte nicht zu Lasten der Kinder verraten. Manchmal können wir Bedarfe von Kunden auch nicht erfüllen, weil wir sonst anderen und auch uns selbst gegenüber unglaubwürdig wären.

Um eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern und Kindern unserer KiTa und der von uns versorgten Einrichtungen aufzubauen und Zufriedenheit herzustellen, wurden Gespräche mit den Leiterinnen und Mitarbeiterinnen herbeigeführt. Wie viele Kinder nehmen am Essen teil? Welche Probleme treten auf? Was wird gewünscht, und zwar sowohl von Kindern als auch von

Eltern und Mitarbeiterinnen. Regelmäßig wurde und wird nachgefragt und die Zufriedenheit mit der Verpflegung erhoben. Wunschspeisepläne können abgegeben werden, ebenso werden Bedarfe nach besonderen Diäten berücksichtigt, aber auch religiös begründeten Besonderheiten.

In unserem Haus stand das Schaffen von Problembewusstsein im Mitarbeiterinnenteam im Vordergrund, für die Situation der Kinder und Familien und deren teilweisen Mangelversorgung. Viele Gespräche, Dienstbesprechungen, Informationsschriften, Fragen, Antworten, Wünsche von Kindern, aber auch von Eltern wurden eingeholt, gehört und gelesen. Ein intensiver und immer währender Prozess des Lernens und der Auseinandersetzung.

Seit Januar 2002 versorgen wir einmal wöchentlich auch eine Grundschule unseres Stadtteils mit Mittagessen. Finanziert wird das Projekt über Spenden und mit vielen ehrenamtlichen Helfer/innen mit dem Ziel, Schulkindern in diesem sozialen Brennpunkt eine warme Mahlzeit anzubieten. Für die Kinder ist die Teilnahme kostenfrei, und es muss nicht begründet werden, wer warum daran teilnimmt. Es ist KEINE „Armenspeisung“, sondern für alle offen. Wir können uns natürlich nicht an den Spenden beteiligen, wohl aber an der Gestaltung der Speisen: kindgerecht, ausgewogen, lecker, gesund, ...

Manche Kinder freuen sich schon auf das Essen in der Schule, wenn sie den Kindergarten verlassen, das Essen aus IHREM Kindergarten.

### **Transparenz / Kommunikation**

Regelmäßig bieten wir Informationsmaterial und Gespräche an. Bei Festen in der KiTa z. B. verdeutlichen Würfelzuckerberge den Zuckergehalt von Gummibärchen, Ketchup oder Fruchtzwergen und Ölfläschchen den Fettgehalt von Kartoffelchips. Rezepte und Informationsschriften liegen aus, die Hauswirtschafterin ist als Gesprächspartnerin präsent für Informatio-

nen, Kritik, Anregung und Lob. Mütter fragen immer häufiger in der Küche nach, wie denn dieses oder jenes Gericht gekocht wird – und sie bekommen Auskunft, wenn nicht sofort so doch am nächsten Tag. Wir bieten auch Mahlzeiten zum Mitnehmen an. So z.B. wenn ein Kind krank ist oder die Eltern für sich und ein Geschwisterkind zu Hause nicht mehr kochen möchten. Aus organisatorischen Gründen können wir das zurzeit nur begrenzt anbieten.

### **Fort- und Weiterbildung**

Unsere Hauswirtschaftsleiterin nahm und nimmt an Fortbildungsveranstaltungen teil. Sie setzt sich dezidiert mit Erkenntnissen der modernen Ernährung für Kindergartenkindern auseinander. Ihr grundsätzliches Engagement für vollwertige, gesunde Ernährung und ihre Bereitschaft, sich fortzubilden, ist von großem Nutzen. BIPS, das Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, wurde zu einer kontinuierlichen Informationsquelle, ebenso das „Bremerkindergartenkochbuch“ und viele andere Publikationen. Ziel der Maßnahmen war und ist es, sprachfähig zu werden, detaillierte Auskünfte geben zu können über die Zusammensetzung der Nahrung, über Hintergründe der Speiseplangestaltung. Wie schon ausgeführt, wird bei uns eine optimale Mischkost angeboten, in der alle notwendigen Nährstoffe in einem für Kindergartenkinder richtigem Verhältnis vertreten sind. Lustige und phantasievolle Namen für Gerichte tun das Ihre, die Akzeptanz zu erhöhen. Piratentorten, Hasenteller, Omas süße Nudel, aber auch Grünkohlaufauf, Kaiserreis und ganz oft frisches Obst, wecken Neugierde und Gaumenfreuden.

Manchmal stehen auch die schon von Kindern zu erkennenden drei Buchstaben auf dem Speiseplan: E - I - S.

Es ist keine Seltenheit, dass Familien morgens ins Haus kommen und der erste Blick dem Speiseplan gilt: „Was gibt's denn heute zu essen?“

Die pädagogische Arbeit in den Gruppen will ich nur mit einigen wenigen Stichworten anreißen:

- Vorbildfunktion der Mitarbeiterinnen
- „Tischsitten“ – Tischkultur
- regelmäßiges Zähne putzen, sowohl nach dem Frühstück als auch nach dem Mittagessen
- Im Alltag weitgehend auf Süßigkeiten verzichten oder zumindest reduzieren (z. B. bei Geburtstagsfeiern)
- Getränke ohne oder wenigstens mit wenig Zucker anbieten
- überhaupt den ganzen Tag über Getränke anbieten, vor allem Wasser
- mit den Kindern kochen, backen etc.
- Obst- und Beerensträucher auf dem KiTa-Gelände zugänglich machen
- mit den Kindern „Kinder-Gärten“ anlegen und bepflanzen und das Gewächse ernten und verarbeiten
- Ganz wichtig ist uns die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung der pädagogischen Mitarbeiterinnen und der Austausch untereinander.

### **Projekt: „Gesundes Frühstück“**

Auch das tägliche Frühstück der Kindergartenkinder hat sich verändert. Eine Elternbefragung gab das OK zu einer stärkeren Einflussnahme. Schon lange war es uns Pädagoginnen ein Anliegen, hier etwas zu tun, aber ohne erhobenem Zeigefinger und ohne Besserwisserei. Den Start gab das Sponsoring einer Krankenkasse und einer Bäckerei. Seit November 2001 gibt es jeden Dienstag ein gesundes Frühstück vom Kindergarten angeboten und, ganz wichtig, auch finanziert. Im Jahr 2002 unterstützte die Ev.-luth. Friedenskirche als Träger der Kindertagesstätte dieses Projekt mit € 1.000. Darin wird die Wertschätzung dieser Arbeit für Gemeinde und Stadtteil sichtbar. Und 2003 war es gar keine Frage mehr, natürlich bekommt der Kindergarten auch in diesem Jahr sein „Frühstücksgeld“.

### Wie sieht das Frühstück aus?

In unserem Haus kann gruppenübergreifend in zwei Räumen gefrühstückt werden: im Frühstücksraum und in der Cafeteria. In der Zeit von etwa 8.00 bis 10.00 Uhr können sich die Kinder dort täglich treffen. Kakao, Milch, Früchtetee und Wasser wird von uns angeboten, das weitere Frühstück bringen die Kinder in der Regel mit. Natürlich können wir immer auch Kindern etwas anbieten, die aus welchem Grund auch immer, nichts zu essen mit haben. Besonders am Nachmittag ist das häufig notwendig.

An jedem Dienstag wird in beiden Räumen ein Büfett aufgebaut, bestückt mit verschiedenen dunklen Brotsorten, Butter, Wurst- und Käseaufschnitt, Quark, vielem frischen Gemüse und Obst und Frischkornbrei (von der Hauswirtschaftrein vorbereitet, die dann extra früher zum Dienst kommt). Manchmal gibt es auch Eier, hart gekochte oder auch mal als Rührei. Verschiedene Dipps bereichern das Angebot, manchmal backt eine Gruppe Brot oder Brötchen oder bereitet einen Obstsalat vor.

Jede Woche sind zwei Gruppen für den Einkauf, die Vorbereitung und Versorgung während der Zeit zuständig. Die Kinder nehmen das Angebot sehr ausgiebig an. Sie bedienen sich mit Genuss am Büfett, probieren Unbekanntes, lassen sich von der entspannten Atmosphäre anstecken. Sie bestreichen ihr Brot selbst und lassen sich Zeit beim Aussuchen und sind stolz auf ihre eigenen Kompositionen, zu denen sie sich gegenseitig ermutigen.

Auswirkungen auf den Alltag, also auf das, an den übrigen Tagen mitgebrachte Frühstück, sind zu erkennen. Aber leider treffen wir auch immer mal wieder die sogenannten Kinderlebensmittel an, teuer, süß und mit wenig Nährwert. Wir erinnern, machen auf anderes aufmerksam, werden es aber wohl kaum ganz verbannen können.

## **Kompromisse / Ausblick**

Die Erfahrung zeigt, dass immer wieder Kompromisse notwendig sind, um ein Ziel zu erreichen. Die Wünsche von Kindern (auch von Eltern und manchmal von Mitarbeiterinnen) entsprechen nicht immer denen ernährungsphysiologischer Erkenntnisse. So gab und gibt es auch heute noch ab und zu einmal Ketchup und manche Speisen werden noch gesüßt.

Nur über Kompromisse und einen immer währenden Dialog haben wir es erreicht, die Kinder auch an ungewohnte Speisen heranzuführen, die ihrer Gesundheit und ihrem Wachstum gut tun. Dabei war und ist das Vorbildverhalten der Mitarbeiterinnen ein wichtiger Baustein zur Motivation der Kinder. Die Akzeptanz der Gerichte und damit der Küche und Mitarbeiterinnen ist in unserem Hause kontinuierlich gestiegen. Im Aufeinanderzugehen wird vieles verwirklicht

Unsere Küche und damit unser Ernährungskonzept ist heute ein wichtiges Qualitätskriterium unserer Einrichtung. Aber, wie das mit Erreichtem so ist, es bedarf einer kontinuierlichen Arbeit, um es zu

erhalten und u. U. veränderten Zielen und Gegebenheiten anzupassen.

Beate Greulich

Diplom-Pädagogin / Leiterin der Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen

Beate Greulich, ist im ersten Beruf Erzieherin, mit langjähriger Praxis im Elementarbereich. Vor ca. 15 Jahren hat sie ein Pädagogik-Studium aufgenommen und ist nach Ausflügen in die Welt der Wissenschaft am Ende zu ihren Wurzeln, dem Elementarbereich, zurückgekehrt, und zwar in der Form, dass sie eine Diplomarbeit zum „Dienstleistungsbereich Tageseinrichtungen für Kinder“ geschrieben hat. Nach einem ca. 1½ jährigen Abstecher in die Kurarbeit (ich habe im Bereich der „Müttergenesungskuren“ gearbeitet) ist sie wieder in die KiTa-Arbeit, bei der Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen in WHV – Fedderwardergroden eingestiegen

## Gesunde Ernährung in unserer Kita "Zwergenschloss"

*Kerstin Mayer, Leiterin und Erzieherin der Kita "Zwergenschloss", Weimar*

### Projekthintergrund

Die Kindertagesstätte "Zwergenschloss" in Weimar wird von 45 Kindern im Alter zwischen zwei Jahren und Schuleintritt besucht. Die Kinder werden in drei altersgemischten Gruppen betreut. Seit 1994 stellen wir uns einem neuzeitlichem Problem: dem wachsendem Konsum an süßen Nahrungsmitteln bei den Kindern. Damit einher gehend waren es der steigende Müllberg und die erhöhte Belastung der Umwelt, die uns nahe gingen und die den Anstoß gaben, ein Projekt "Gesunde Ernährung" zu beginnen. Dass die Zahnprophylaxe eine weitere Aufgabe in dem Projekt darstellt, war uns ebenfalls bewußt.

Die Zahnprophylaxe ist schon Jahrzehnte ein gewohnter Ablauf in den KiTas, da vom Gesetzgeber vier mal jährlich eine prophylaktische Aufklärung, Beratung und Betreuung mit einem Zahnarzt vertraglich geregelt ist sowie einmal jährlich die Zahnärztin des Gesundheitsamtes zur Kontrolle der Zähne vor Ort ist. Bei Mängeln erhalten die Eltern einen Info-Brief. Das tägliche Zähneputzen gehört ebenfalls nach der eingenommen Mittagsmahlzeit zum gewohnten Tagesablauf der Kinder.

Aufklärende Gespräche und Informationen waren vorrangig zur gesunden Ernährung mit den Eltern notwendig. Nur mit der Bereitschaft der Eltern, kann ein Projekt gelingen, nur durch Regelmäßigkeit und Stetigkeit können Gewohnheiten herausgebildet werden. Allen Eltern ist es naheliegend, etwas Gutes für ihre Kinder zu tun. Daher benötigen sie und das Fachpersonal Aufklärung und Information zum fachgerechten Handeln um die "Gesunde Ernährung". Über die DGE Jena bekamen wir eine solch gute Begleitung über alle Fragen, die es dazu gab. Mit selbst hergestellten Buffetts und Ratebögen haben wir es

erreicht, die Eltern für das Projekt zu begeistern. Vorallem die Erkenntnis über den hohen Zuckergehalt vieler Lebensmittel brachte die Eltern zum Nachdenken.

Wir begannen Mehrwegprodukte einzukaufen und den Müll in selbst gebastelten Eimern zu trennen. Wir führten Beobachtungsgänge mit den Kindern, bei denen sie Tiere und Pflanzen genauer kennenlernen durch, um die Achtung und Liebe zur Natur weiter zu vertiefen, eine Grundlage für eine gesunde Lebensweise. Die Bedrohung durch Gifte und Unrat am naheliegenden Fluß, der Ilm, konnten ebenso bemerkt werden. Das nah gelegene Waldstück "Webicht" bringt den Kindern hinzu weitere Erkenntnisse über Tiere und Pflanzen ihrer Heimat. Die Fütterung von Enten und Schwänen bereitet ihnen ebenso viel Freude.

### Wichtige Projektschritte

Mit der Einstellung eine gesunde Lebensweise führen zu wollen gingen die Kinder und das Fachpersonal auf das Projekt ein. Die Mahlzeiten wurden mit den Kindern in kleinen Kinderkonferenzen überdacht. Dort wurde besprochen, welche Nahrungsmittel sehr viel Zucker enthalten und zu Erkrankungen der Zähne führen können, wenn diese nicht nach dem Essen geputzt werden. Den Kindern sollte bewußt werden, wann und warum sie was essen. Sie sollten lernen ihre Wünsche zu äußern. Verbote, wie etwas Süßes gab es nicht. Die Kinder erleben die Vielfalt der Nahrungsmittel und erfahren ihren Genuß.

Unter Anleitung der Erzieherinnen legen sie selbst Hand an bei Arbeiten, wie Milch zugießen, Gemüse waschen, putzen und schneiden, Salatsaucen rühren, Obst waschen, schälen und schneiden, bis hin zur

Mithilfe beim Kochen und Backen. Zu diesem Zweck wurden auf beiden Etagen der KiTa Kinderküchen angeschafft, bestehend Herd mit Backröhre, Spüle sowie Abstellmobilar. Dies konnte durch den Kauf im Baumarkt und der Fertigung durch den Hausmeister günstig errichtet werden. Wöchentlich findet eine Besprechung zur Gestaltung des gesunden Tages in jeder Gruppe mit den Kindern statt. Hier wird beschlossen, welche Nahrungsmittel zum Frühstück und Vesper erwünscht und gesund sind. In Absprache mit den Eltern, die diesen Tag mit je einem Euro finanzieren, wird mit den Kindern in kleinen Gruppen im nahe gelegenen Supermarkt eingekauft. Die für alle Altersstufen mögliche Selbstbeteiligung, hat den Appetit und die Menge des Gegessenen enorm gesteigert. Sogar die meisten Kindergeburtstage werden durch ein gesundes Frühstück bereichert, das von den Eltern besorgt wird. Kuchen ist bei uns fast "out". Gelegentlich backen die Kinder selber Kuchen mit Quark und Äpfeln o.a. Obst. Jedoch sind Süßigkeiten nicht tabu. Manchmal dürfen die Kinder Herzenslust einen ganzen bunten Teller Süßigkeiten nach dem Mittagessen verdrücken, denn danach werden Zähne geputzt. Auch Zucker wird vom Körper benötigt! An den anderen vier Wochentagen in der KiTa sollten die erlernten Eßweisen unterstützt werden.

Wir kauften extra für die Kinder einen Kühlschrank, indem jede der drei Gruppen ihr eigenes Fach für Lebensmittel gekennzeichnet bekam. So konnten die Kinder auch für das Vesper gesunde Lebensmittel mitbringen, wie Brot, Joghurt, Quark u.ä. Am Morgen wurden diese Speisen von den Kindern selbst in den Kühlschrank gebracht. Verwechslungen gab es nicht, da diese in ihren eigenen Behältnissen blieb. Es war daraufhin eine Steigerung von gesunden Lebensmitteln für das Vesper zu beobachten. Die Kinder nahmen gegenseitig Einfluss auf ihre Lebensmittel und verbannen die "Milchschnitten" durch aufklärende Worte an den Freund. Die Einfluss-

nahme auf ein gesundes und abwechslungsreiches Mittagessen bestand ebenfalls, da der Cateringservice hier uns Mitbestimmung einräumte. So konnte nach ernährungsphysiologischen Grundlagen und dem Geschmack und Vorlieben der Kinder am Mittagessen mitgestaltet werden.

Der Umwelt zu Liebe gestalten wir einmal im Jahr ein Müllfest. Die Kinder stellen selber aus Müll Mode her und präsentieren diese zu öffentlichen Anlässen. Aus Müll, wie z.B. Leichtverpackungen können sich die Kinder Spielsachen selbst herstellen, ein Auto zum Hineinsetzen oder ein Haus zum darin wohnen. Auch Lampions werden jährlich aus Abfallprodukten hergestellt.

## **Ausblick**

Seit 1997 haben wir in der DGE e.V.(Sektion Thüringen) einen kompetenten Partner gefunden, der uns und die Eltern in allen Fragen der Ernährung, Zahngesundheit und Umwelterziehung berät und unterstützt. Für die Durchführung einer Milch-Party und eines Finestages erhalten wir jährlich einmal eine Unterstützung. Nach drei bis vier Jahren Kita-Zeit ist es unseren Kindern ein Bedürfnis, sich gesund zu ernähren, regelmäßig die Zähne zu putzen und den Müll zu trennen (auch zu Hause). Ein großer Teil der Eltern bestätigt uns die Weiterführung dieser Lebensgewohnheiten in den Folgejahren.

Es wird immer Kinder und Eltern geben, bei denen die Bequemlichkeit siegt und die Fertigprodukte, wie z.B. "Milchschnitten" zum Vesper mitbringen. Wir sind jedoch stolz, den größten Teil der Kinder und Eltern von der gesünderen Variante überzeugt und zum Mitmachen bewegt zu haben.

## Referentinnen- und Referentenliste

- Bratschke, Kathrin  
Verbraucher-Zentrale Niedersachsen e.V.  
Herrenstr. 14  
30159 Hannover  
Tel.: 0511/91196-43, Fax: 91196-43-10, E-mail: [k.bratschke@vzniedersachsen.de](mailto:k.bratschke@vzniedersachsen.de)
- Brunke, Heike  
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
Lehr-KITA Neunkirchenerplatz 10,  
30559 Hannover  
Tel: 0511/528808
- Budnik, Christine  
Hamburger Schulverein von 1875, Hort in der Schule  
Norderstr. 163 - 165  
20097 Hamburg  
Tel: 040 / 24 77 19
- Bürger, Rena  
Bürgerinitiative Umweltschutz e.V. , Umweltschutzzentrum  
Stephanusstr. 25  
30449 Hannover  
Tel: 0511-443303, E-mail: [Buenger@biu-hannover.de](mailto:Buenger@biu-hannover.de)
- Hartwig, Myriam  
Zentrum für Erwachsenenbildung Stephansstift, Heimvolkshochschule  
Kirchröder Str. 44  
30625 Hannover  
Tel.: 0511 / 5353-309, Fax: 5353-596, E-mail: [hartwig@zeb.stephansstift.de](mailto:hartwig@zeb.stephansstift.de)
- Greulich, Beate  
Ev.-luth. Kindertagesstätte Regenbogen  
Preußenstr. 45  
26388 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421/ 56266, Fax: 53916, E-mail: [friedenskirche@kirche-am-meer.de](mailto:friedenskirche@kirche-am-meer.de)
- Lindemann, Gerd, Staatssekretär  
Niedersächsisches Ministerium für den ländlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
Calenberger Str. 2  
30169 Hannover  
Tel: 0511/ 120-2050
- Maasberg, Angelika  
Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 / 3 88 11 89 2, Fax: 3 50 55 95, E-mail: [LV-Gesundheit.Nds@t-online.de](mailto:LV-Gesundheit.Nds@t-online.de)

- Mayer, Kerstin  
Leiterin der KITA "Zwergenschloss"  
Meyerstraße 15  
99423 Weimar  
Tel: 03643/401630, Fax: 03643/808855
- Prof. Dr. Pudel, Volker  
Universität Göttingen Ernährungspsychologische Forschungsstelle  
Von Sieboldstr. 5  
37075 Göttingen  
Tel.: 0551/396741, Fax: 99621, E-mail: [Volker@Puedel.de](mailto:Volker@Puedel.de)
- Raddatz, Ute  
Lehr-KITA  
Neunkirchenerplatz 10,  
30559 Hannover  
Tel: 0511/528808
- Schellenberg, Martina  
"Villa Kunterbunt"  
Schwalbenweg 6  
99817 Eisenach
- Strube, Helga  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen  
Berliner Allee 20  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 / 3 80 24 66, Fax: 3 80 24 65, E-mail: [DGE.Niedersachsen@t-online.de](mailto:DGE.Niedersachsen@t-online.de)
- Tischmeyer, Natascha  
Lehr-KITA  
Neunkirchenerplatz 10,  
30559 Hannover  
Tel: 0511/528808
- v. Alvensleben, Marie-Therese  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen  
Berliner Allee 20 (Ärztehaus)  
30175 Hannover  
Tel.: 05 11 / 3 80 24 66, Fax: 3 80 24 65, E-mail: [dge.niedersachsen@t-online.de](mailto:dge.niedersachsen@t-online.de)
- Weber, Martina  
Lehr-KITA  
Neunkirchenerplatz 10,  
30559 Hannover  
Tel: 0511/528808
- Wildermann, Susanne  
Landeshauptstadt Hannover,  
Fachbereich Umwelt und Stadtgrün, Beratung und Kommunikation  
Langensalzerstr. 17  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/16842606, Fax: 42914, E-mail: [Susanne.Wildermann@hannover-Stadt.de](mailto:Susanne.Wildermann@hannover-Stadt.de)

## Medien- und Literaturliste

### Grundsatzliteratur:

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

**Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder,**  
Info-Ordner zu den Themen Optimix, Frühstück, Mittagessen, Imbiss, Recht und Aktionen.

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

**Optimix. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen,** 2001,  
ISBN 3 8308 0195 5, 2,00 €

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*

**Gesund essen und trinken in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen,** Informationen zu  
Grundlagen der Ernährung, sowie Rezeptvorschläge etc.,  
ISBN 3-89661-838-5, 3,00 €

Bertelsmann Stiftung,

**Aspekte der Ernährung im Kindes- und Jugendalter. Ein Workshop der Expertenkommission  
„Ernährung und Gesundheit“,** Verlag Bertelsmann Stiftung, 2000,  
ISBN 3 89204 511 9

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

**Ernährungsbericht 2000,** ISSN 0343-6608, 24,00 €  
ISBN 3-921606-40-3,

Ellrott, Thomas & Birgit

**Fetttfälle Fastfood,** Finden Sie fettarmen Alternativen, Umschau Braus GmbH, Frankfurt/Main 2001,  
Seiten 158, 10,00 €  
ISBN 3-8295-7121-6

Kast-Zahn, A. / Morgenroth, H.,

**Jedes Kind kann richtig essen,** Oberste Brink Verlag, ISBN 3-9804493-9-4, Das Buch beschäftigt  
sich mit Ernährungserziehung und gibt viele Tipps mit denen der "Esstisch nicht zum Stresstisch"  
wird.

Katalyse e.V. - Institut für angewandte Umweltforschung,

**Kinderernährung,** Verlag Kiepenheuer und Wisch, , Ein gut verständliches Buch rund um das Thema  
Kinderernährung. Vom Säugling bis an den Esstisch  
ISBN 346202468X

Pudel, Volker

**So macht Essen Spaß, Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern,**  
Beltz 2002,  
ISBN 3 407 22846 5

---

\* Die Medien des Auswertungs- und Informationsdiensts (aid) können über folgende Adresse bezogen werden: Aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, Tel: 02225-926-146 und 02225926-176, Fax: 02225-926-118, Mail: [Bestellung@aid.de](mailto:Bestellung@aid.de) Der Mindest-Auftragswert beträgt 8,00 € zuzüglich Porto und Verpackung gegen Rechnung

## Anregungen für die Praxis:

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
Multimediale Wanderausstellung: Richtig essen und trinken mit Kasimir  
Kostenlose Ausstellungs-Kurzbeschreibung über Inhalte sowie Abbildungen der einzelnen Elemente.  
Auskunft über die genauen Mietkonditionen erhalten Sie beim aid. , Heft, DIN A5, 24 Seiten

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**So macht Essen Spaß – Mal-, Spiel und Bastelheft** Teil 1, 2001, ISBN 3 89661 233 6, 2,00 € Für  
Kinder Zwischen 5 und 6 Jahren

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Bettina im Schlaraffenland.** Moderne Ernährungsmärchen, 2001, ISBN-3 8308 0189 0, 3,00 € Er-  
nährungsmärchen zum Vorlesen.

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Spiele rund um den Ernährungskreis**, 2001, ISBN 3 89661 469 X, 2001, 1,79 € Spielvorschläge für  
Kinder ab 5 Jahren

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**5 am Tag Spiel**, 2001, ISBN 3 8308 0206 4, Spielvorschläge zum Thema Obst und Gemüse für Kin-  
der ab 5 Jahren.

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**6 Kasimir-Abenteuer** (je 4,50 €)

- Hörspiel 1: „Im Schlaraffenland“ und „Im Gemüsedschungel“
- Hörspiel 2: „Der Super-Doppel-Wobbel“ und „Auf der Milchstraße“
- Hörspiel 3: „Im Land der 1000 Nippel“
- Hörspiel 4: „Im Supermarkt“ und „Die Schatzsuche“
- Hörspiel 5: „Bei den alten Rittern“
- Hörspiel 6: „Die kunterbunten 5“

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Ess- und Trinkgeschichten in der Sendung mit der Maus.** Video, 1997,  
ISBN 3 89661 345 6, 20,50 €

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
Oscar der Ballonfahrer entdeckt den Bauernhof. **Computerspiel**  
ISBN 3 931372 15 4, 25,50 €

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Singen mit Kasimir**, Audiokassette,  
ISBN 3 8308 0196 3, 4,50 €

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Das Kasimir-Spiel**, Brettspiel, ISBN 3 89661 245 X, 13,00 € Würfelspiel für 2-6 Mitspieler für Kin-  
der ab 5 Jahren

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*  
**Richtig essen mit Kasimir**, Kartenspiel, ISBN 3 89661 306 5, 4,00 €

---

\* Die Medien des Auswertungs- und Informationsdiensts (aid) können über folgende Adresse bezogen werden: Aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim, Tel: 02225-926-146 und 02225926-176, Fax: 02225-926-118, Mail: [Bestellung@aid.de](mailto:Bestellung@aid.de) .Der Mindest-Auftragswert beträgt 8,00 € zuzüglich Porto und Verpackung gegen Rechnung

Bosche, H. / v. Atens, W., Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS)

**Bremer Kindergarten-Kochbuch.** 1. Auflage 1992, 10,00 €+ 1,53 € für Verpackung und Versand auf Rechnung, zu beziehen bei: Bremer Institut f. Präventionsforschung u. Sozialmedizin (BIPS), Frau Bosche, Linzerstr. 8-10, 28359 Bremen, Tel: 0421-595960.

Bewährte Rezepte von Kindertagesstätten gesammelt und gegliedert in Vollwertgericht, Gerichte mit Fleisch, Gerichte mit Fisch, Eintöpfe und Suppen, Aufläufe, süße Hauptgerichte, Salate und Rohkost, Dessert und Kuchen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Spiele- Ideenhandbuch. **Die Essbar.** Kostenlos bei der BZgA in Bonn erhältlich, gute und einfache Spiele-Ideen rund um Essen und Lebensmittel.

Björk, Christina / Anderson, Lena

**Linus lässt nichts anbrennen.** C. Bertelsmann, 12,95 € Wo kommt Essen her, wie wird es zubereitet und wie kann man es genießen. Schön bebildert.

Björk, Christina / Anderson, Lena

**Linnéa und die schnellste Bohne der Stadt.** Säen, Pflanzen und Ernten mit der Titelfigur Linnéa

Bücken, Radionow, Funke

**Kindergeburtstag feiern.** Ravensburger, ISBN 3-4733-7808-9, gesplittet für Kinder ab 4, ab 6 und ab 8 Jahren. Themen stehen im Mittelpunkt, Essen ist untergeordnet, Essensfotos sind nicht so ansprechend.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Arbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft (AgH)

**Wenn der Hefeteig spazieren geht...- und andere Geschichten übers Essen.** 1990, ISBN 3 250 11 92, Heft mit Geschichten zum Vorlesen, Spielanregung, Rezepten etc.

Cremer, Monika

**Ganz schön propper, Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder,** Umschau Buchverlag Breidenstein GmbH, Frankfurt/Main 2002, Seiten 160, 9,90 € ISBN3-8295-7146-1

Daiber, Claudia

**Rezeptideen für Kinderfeste.** Augustusverlag, ISBN 3-8043-601333-0, 8,64 € Neben Rezepten auch zahlreiche Spielideen

Kührt, Christiane

**Kinder Feiern.** GU-Verlag, ISBN 3-7742-2602-4, 6,50 € Teilweise sehr viel Farbstoff.

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

**Aktionsbuch Koch- und Ess-Spaß in Kindertagesstätten.** 2001, Das Aktionsbuch beschreibt verschiedene Ansätze und Vorgehensweisen das Thema Essen in der pädagogischen Arbeit in Kindertagesstätten einzubeziehen, ist sehr praxisnah und kann kostenlos bestellt werden: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz

Seifert, Dagmar

**Das Peanuts-Kochbuch. Lieblingsrezepte von Charlie Brown und seinen Freunden.**

Mary Hahn Verlag, ISBN 3-8728-7483-7

Aldidente (Autorin: Heidrun Dahm)

**Kinderparty.** Eichhornverlag, ISBN 3-8218-3564-8, 7,66 € Schöne Zusammenstellungen für Feste oder zu bestimmten Themen, allerdings nur sehr wenige schwarz-weiße Bilder, daher für Kinder nicht so anregend

v. Cramm, Dagmar

**Lieblingsrezepte für Kinder.** GU-Verlag, ISBN 3-7742-2211-8, 14,90 € Rezepte und Hintergrundinformationen für Eltern

v. Cramm, Dagmar

**Kochen für Kleinkinder.** GU-Verlag, ISBN 3-7742-2979-1, 6,50 € Taschenbuch, Rezepte und Informationen für Eltern

(Hrsg.) Autor : Autor bzw. Hrsg. Nicht genannt

**Mein Winnie Puuh Kochbuch**

Franz Schneider Verlag München, 2001, ISBN 3 5051 1556 8, 7,80 €

(Hrsg.) Autor : Autor bzw. Hrsg. Nicht genannt

**Kochen mit Pumuckl. Sattmacherrezepte und Klabauterspaß für große und kleine Kobolde.** Buchagentur Pumuckl, 2001, ISBN 3 8974 8484 6, 12,95 € Bunt illustriert

(Hrsg.) Autor : Autor bzw. Hrsg. Nicht genannt

**Kochen mit der Maus. Rezepte, Tipps und Tricks für kleine und große Maus-Fans.**

Zabert-Sandmann-Verlag, 2001, ISBN 3 9320 2394 3, 12,95 €

(Hrsg.) Autor : Autor bzw. Hrsg. Nicht genannt

**Kochen mit Bibi Blocksberg.** Rezepte und Tricks von früh bis spät für kleine und große Küchenhexen. Dino Entertainment AG, 2001, ISBN 3 8974 8484 8, 12,95 €

(Hrsg.) Autor : Autor bzw. Hrsg. Nicht genannt

**Backen mit Benjamin Blümchen. Party-Schmaus aus dem Ofen für kleine und große Bäcker.**

Dino Entertainment AG, 2001, ISBN 3 8974 8482 X, 12,95 €

(Hrsg.) Autor : Doris Rübel

**Wieso? Weshalb? Warum? Unser Essen**

Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, 2002, ISBN 3 473 33262 3, 12,95 €

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.\*

**Gesund essen und trinken in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen**

Heft, DIN A4, 40 Seiten, 6,00 €



2. Niedersächsische Fachtagung zur  
Gesundheitsförderung in Kindertagesstätte und Hort

## „Kinderernährung heute ...“

Ernährung in Kindertagesstätte und Hort