Essen und Trinken in der guten gesunden Kita

Ein Leitfaden zur Qualitätsentwicklung

Kitas bewegen

Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita

Impressum

© Aktualisierte und überarbeitete Auflage 2023
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.
In Kooperation mit dem Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ und der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.

Förderhinweis
Dieses Angebot wurde durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege finanziert und ist Bestandteil des Aktionsprogramms Gesundheit (APG).

Die überarbeitete Auflage des Leitfadens zur Qualitätsentwicklung basiert auf der Erstveröffentlichung im Jahr 2012, die in Kooperation zwischen der AOK Nordost, der Bertelsmann Stiftung und der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V. erstellt wurde.
Die entwickelten Inhalte des vorliegenden Werkes beruhen auf dem von der Bertelsmann Stiftung initiierten Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“.

Überarbeitung Text und Redaktion
Ines Kretschmann, Christiane Pöschk und Sabine Schulz-Greve, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.; Steffi Petruz, Landeskoordinatorin des Berliner Landesprogramms für die gute gesunde Kita.

Illustration
Ines Meyer, Gütersloh und werkzwei, Detmold

Lektorat
Silvia Richter, mediamondi, Berlin

Grafik, Design, Konzept
werkzwei, Detmold

Alle Anpassungen in Form von Aktualisierung, Bearbeitung und Weiterentwicklung der Inhalte wurden im Sinne des Konzepts der guten gesunden Kita vorgenommen.
Zitierhinweis: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. (Hrsg.) (2023): Essen und Trinken in der guten gesunden Kita – Ein Leitfaden zur Qualitätsentwicklung. Aktualisierte und überarbeitete Auflage, Berlin.
Online: www.vernetzungsstelle-berlin.de/projekt-kitaverpflegung und www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/infocenter/begleitmaterialien/

© 2012
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Bertelsmann Stiftung, Gütersloh
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V.

Projektleitung und Redaktion
Andrea Fürchtenicht (geb. Engelhardt), Bertelsmann Stiftung

Dr. Katharina Graffmann-Weschke, AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Sabine Schulz-Greve, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V.

Konzeption der Publikation und Text
Karola Schulte, Berlin

Wissenschaftliche Projektbeauftragte
Dorle Grünewald-Funk
Diplom-Oecotrophologin, Autorin

Beratung
Gabi Jung, Gesundheitsförderung/ Systemisches Management
Beratung, Coaching und Organisationsentwicklung

Lektorat
Antje Glimmann M. A., scout P., Rheda-Wiedenbrück

Illustrationen
Ines Meyer, Gütersloh

Grafik, Design, Konzept
werkzwei, Detmold

Druck
Topp + Möller, Detmold

Adresse
Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Str. 256
33311 Gütersloh
Telefon +49 5241 81-0
Telefax +49 5241 81-681396

Online
www.bertelsmann-stiftung.de

E-Mail
info@bertelsmann-stiftung.de

Inhalt

Impressum 2

Vorwort 4

„Kitas bewegen" – Der Kreislauf für Bildung und Gesundheit 6

Vom Modellprojekt zum Berliner Landesprogramm 7

1. Gemeinsam essen, gemeinsam lernen 8
Worauf der Leitfaden aufbaut

2. Orientierung für Kitas 12
Wie der DGE-Qualitätsstandard Sie durch den Verpflegungsalltag lotst

3. Essen und Bildung miteinander verknüpfen 14

3.1 Wie Sie die Entwicklung gesundheitsfördernder Essgewohnheiten unterstützen können 14

3.2 Essen und Trinken „erlebbar" machen – Empfehlungen des Berliner Bildungsprogramms für Kitas und Kindertagespflege 16

4. Drei Handlungsfelder im Zusammenspiel 17
Wie Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung und Kommunikation ineinander aufgehen

4.1 Das Verpflegungsangebot: Nicht nur das Was, auch das Wie zählt 18

4.2 Ernährungsbildung: Es kommt darauf an, was man daraus macht 20

4.3 Kommunikation: Bewusstes Miteinander für Bildung und Gesundheit 21

5. Sechs Schritte für die Qualität 23
Wie es Ihnen gelingt, den DGE-Qualitätsstandard umzusetzen

6. Der Fragebogen für Kitas – Wo stehen wir jetzt? 31
Die Bestandsaufnahme oder der zweite Schritt im Kreislauf

7. Jede Kita geht ihren eigenen Weg 54
Erfahrungen aus der Praxis

7.1 Wie die Kitas des Modellprojektes die Veränderungen erlebt haben 54

7.2 „Die Insel" – Best-Practice-Beispiele aus einer Konsultationskita 64

Zum Nach- und Weiterlesen 72

Arbeitshilfen und Arbeitsblätter 76

Handlungsempfehlungen für Kindertageseinrichtungen und Kita-Träger 86

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken – das bedeutet viel mehr, als nur satt zu werden und gesund zu bleiben. Wer gemeinsam mit anderen am Tisch sitzt, genießt, plaudert, tauscht sich aus und vergleicht.

Essen ist Genuss, macht Spaß und spricht den Körper und die Sinne an. Wer bewusst mit diesen Situationen umgeht, lernt viel über Lebensmittel, aber auch über sich und seine Umwelt. Für die tägliche Arbeit mit Kindern in Kindertageseinrichtungen steckt im Thema Ernährung eine hervorragende Möglichkeit, Gesundheit (Wohlbefinden) und Bildung miteinander zu verknüpfen und gemeinsam eine angenehme Esskultur zu leben. Wo das gelingt, profitieren Kinder ihr Leben lang von diesen Erfahrungen.

Das Ernährungsverhalten wird in der Kindheit geprägt und ist in Kitas, auch im Rahmen der Erziehungspartnerschaft mit den Eltern, ein sehr wichtiges Thema.

In den letzten Jahren sind im Bereich Ernährung neue Herausforderungen hinzugekommen. Es gibt eine zunehmende Zahl alternativer Ernährungsformen, wie z. B. vegetarische oder vegane Kostformen, mit denen sich die Tageseinrichtungen auseinandersetzen müssen. Ebenfalls sind sie mit einer größeren Anzahl an Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sowie kultureller Vielfalt, inklusive den dazugehörigen spezifischen Ernährungsgewohnheiten- und -erfordernissen, konfrontiert. Zeitgleich steigt das Bewusstsein für die Notwendigkeit, nachhaltige Verpflegungsangebote zu entwickeln. Dies stellt Kitas und ihre Träger vor neue Aufgaben.

All diese Entwicklungen und die dahinterstehenden wissenschaftlichen Erkenntnisse hat auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aufgegriffen. So spricht sich der aktuelle „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ für eine pflanzenbasierte und nachhaltige Ernährungsweise aus.

Die oben erwähnten Herausforderungen sind Gründe, um gezielt die Rahmenbedingungen sowie die Qualität in der eigenen Kita zu hinterfragen: Gibt es bei Ihnen Ansätze, einen ganzheitlichen Weg zu gehen? Oder wollen Sie sich auf den Weg machen und wissen nicht, welcher Schritt der Erste sein soll?

Mit diesem Leitfaden möchten wir Sie in Ihrem Kita-Alltag unterstützen. Er gibt Ihnen Anregungen, wie Sie in Ihrer Kita mit Hilfe des DGE-Qualitätsstandards die Qualität in den Bereichen Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung und Kommunikation Schritt für Schritt verbessern können, beispielsweise, indem Sie Ihr Verpflegungskonzept überarbeiten. Zudem erhalten Sie Impulse, 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.

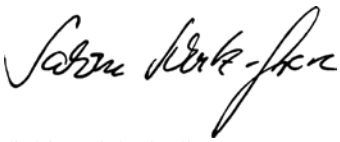
Erprobt wurde dieses strukturierte Vorgehen im Zuge von „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ im Jahr 2012 in Form eines Projektes speziell zum Thema „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“, gemeinsam mit drei Berliner Einrichtungen: Kita SOS Kinderdorf Berlin-Moabit, Kita Weiße Wolke e. V. im Ortsteil Wedding und Kita Ramlerstraße des Trägers Kindergärten City, Eigenbetrieb von Berlin. Die Teilnehmenden berichten an dieser Stelle, wie es ihnen gelungen ist, konkrete Maßnahmen zur Verpflegungsqualität, Ernährungsbildung und Kommunikation nachhaltig in ihren Alltag einzubinden und über die letzten zehn Jahre fortzuführen.

Innerhalb der Strukturen des Landesprogramms haben sich mit den Konsultationskitas Anlaufstellen für spezifische Fragen rund um den Prozess der Qualitätsentwicklung und der Arbeit mit dem Berliner Bildungsprogramm herausgebildet. Die Konsultationskita „Die Insel“ beschreibt in diesem Leitfaden, wie aktuelle Herausforderungen im Bereich Ernährung und Gesundheitsförderung gemeistert werden können.

Für alle interessierten Kitas des Landesprogramms bietet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V., unterstützt von der AOK Nordost, seit 2013 regelmäßig Schulungen in Form eines nachhaltigen und gut evaluierten Fortbildungsmoduls für die Arbeit mit dem Leitfaden im Rahmen der Qualitäts- und Organisationsentwicklung in Kitas an.

Jede Kita ist einzigartig, jede Kita braucht einen eigenen Weg. Nur wenn wir diesen Weg suchen und respektieren, wird es gelingen, Veränderungen dauerhaft im Kita-Alltag zu verankern. Wir freuen uns, Sie mit diesem Leitfaden auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und danken Ihnen für Ihr Engagement.



Sabine Schulz-Greve

Vorstand der Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.

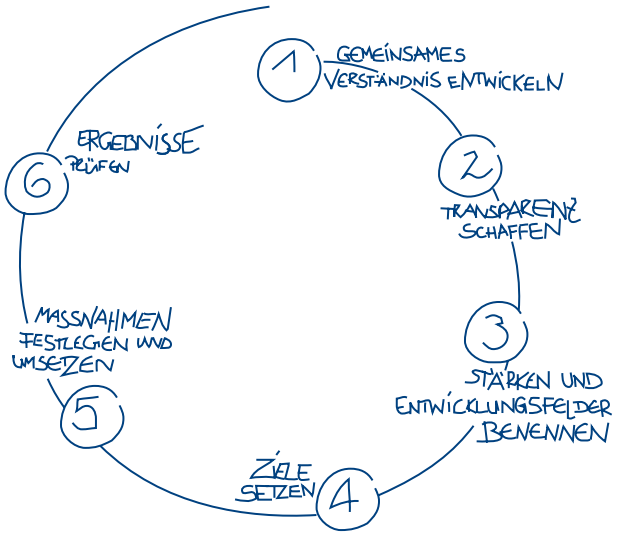
Steffi Petruz

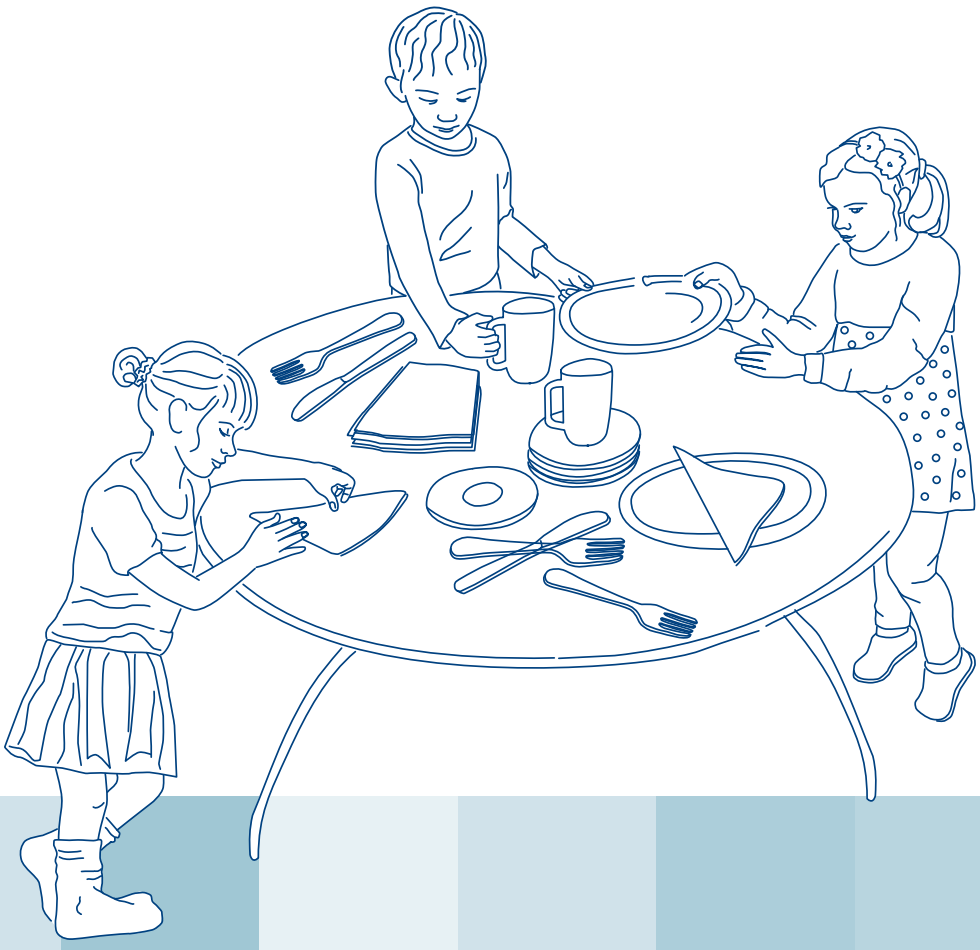
Landeskoordinatorin des Berliner
Landesprogramms für die gute gesunde Kita

„Kitas bewegen“ – Der Kreislauf für Bildung und Gesundheit

„Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“: Hinter dem Landesprogramm verbirgt sich ein ganzheitliches Konzept für den Kita-Alltag, bei dem Bildung und Gesundheit ineinander aufgehen. Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern stehen dabei gleichermaßen im Zentrum. Das Konzept unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, 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 gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden und das Wohlbefinden der Eltern im Blick.

Im Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ treten die Kitas in einen strukturierten Qualitätsentwicklungs-Kreislauf ein. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Einrichtung, entwickeln sie Ziele und setzen diese über selbst gewählte Maßnahmen um. Das kann in jeder Kita anders aussehen: Ob sich eine Kita im Bereich der Bewegungsförderung für die Kinder, der Gesundheitsförderung der pädagogischen Fachkräfte oder der partizipativen Elternzusammenarbeit weiterbildet, hängt vom Bedarf aller Beteiligten ab. Ist der Kreislauf der sechs Schritte einmal durchlaufen, beginnt der Prozess in der Nachhaltigkeitsphase des Landesprogramms von Neuem. So entwickelt die Kita ihre Qualität stetig weiter und fördert damit die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder.





Vom Modellprojekt zum Berliner Landesprogramm

„Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ wurde 2006 als Modellprojekt von der Bertelsmann Stiftung ins Leben gerufen. Hervorgegangen ist daraus ein Projekt spezifisch zur Ernährung, in dessen Rahmen der Leitfaden „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ entwickelt wurde. 2012 wurde „Kitas bewegen“ unter Federführung der (damaligen) Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft zum Berliner Landesprogramm weiterentwickelt. Mittlerweile nehmen alle Berliner Bezirke daran teil. Ziel der Partner im Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ (LggK) ist es, bestmögliche Zukunftschancen für Kinder und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für pädagogische Fachkräfte zu schaffen. Erreicht werden soll dies durch:

- eine stärkere Verknüpfung von Bildungs- und Gesundheitsförderung im alltäglichen Handeln,
- eine systematische Weiterentwicklung des Kita-Teams und der Kita-Organisation,
- die langfristige Verankerung des Themas Gesundheit als Querschnittsaufgabe in allen Bereichen der Kita,
- den Ausbau der Kompetenzen zur Gesundheitsförderung von Kindern und die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen von pädagogischen Fachkräften,
- die verstärkte Beteiligung von Kindern und deren Familien,
- die Öffnung der Kita in den Sozialraum und
- die Umsetzung des Berliner Bildungsprogramms für Kitas und Kindertagespflege (BBP).

Von Beginn an wurden im Landesprogramm umfangreiche Strukturen und Unterstützungsangebote für die Praxis geschaffen, um einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz im Kindertagesstättenbereich zu fördern und umzusetzen.
Als Basis für ihre fachliche, systematische Qualitätsentwicklung mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung können die teilnehmenden Kitas – im Jahr 2022 waren es rund 380 – den 2019 komplett überarbeiteten Referenzrahmen „Die gute gesunde Kita gestalten“ nutzen. Zusätzlich stehen ihnen zahlreiche Materialien als Unterstützung zur Verfügung.[1] Die Kitas haben zudem die Möglichkeit, an den regelmäßig stattfindenden Multiplikator:innenschulungen, Vernetzungstreffen und Fachveranstaltungen zum Organisationsentwicklungsprozess teilzunehmen.

Darüber hinaus bietet das Landesprogramm in Kooperation mit verschiedenen Partnern aus dem Bildungs- und Gesundheitsressort vielfältige Qualifizierungsangebote für Kita-Mitarbeitende und Kita-Trägervertreter:innen an, unter anderem in Form von Fachveranstaltungen sowie Beratungs- und Konsultationsangeboten.[2]

1 https://gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/infocenter/begleitmaterialien/

2 https://gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/programmbeschreibung/

1. Gemeinsam essen, gemeinsam lernen

Worauf der Leitfaden aufbaut

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. Doch heute war sie beim Einkaufen dabei, 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 sie beim Essen die feingehackten Kräuter an ihrem Gruppentisch an und bedient sich selbst auch.

Haben Sie auch Lust bekommen, sich mit an den Tisch zu setzen? Ganz bestimmt, denn so macht Essen und Trinken Spaß. Sicherlich, essen stillt den Hunger, doch es ist viel mehr als das: Essen ist ein aktives, soziales, sinnliches und emotionales Ereignis. Wie bei allen alltäglichen Aktivitäten lernen Kinder dabei ganz selbstverständlich wichtige Dinge.

Ernährungsstandards bereichern die gute gesunde Kita

Eine hochwertige und ausgewogene Ernährung ist ein Merkmal für hohe Qualität in der Kita. Der Leitfaden „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ geht dabei einen entscheidenden Schritt über den rein gesundheitsfördernden Aspekt der Ernährung hinaus: Mit ihm wurde das ganzheitliche Konzept der guten gesunden Kita, nämlich die Verknüpfung der Komponenten Bildung und Gesundheit, speziell für den Ernährungsbereich weiterentwickelt.

Ein wichtiger Impuls ging dabei vom 2009 veröffentlichten ersten „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) aus. Mit ihm konnten die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse mit den erprobten Grundsätzen der guten gesunden Kita zusammenführt werden, um die ganzheitlichen und komplexen frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozesse jedes Kindes bestmöglich zu unterstützen.

„Essen und Trinken“ gehört nicht nur auf den Speiseplan

Der Leitfaden soll Kitas dabei helfen, die Qualität ihrer Verpflegung Schritt für Schritt zu verbessern. Eine gesundheitsfördernde, nachhaltige Gestaltung des Speiseplanes allein reicht aber nicht aus, um dem ganzheitlichen Anspruch der guten gesunden Kita gerecht zu werden. Essen und Trinken sollen als wichtiger Bestandteil des Kita-Alltags auch verstärkt in die tägliche pädagogische Arbeit eingebunden werden. Deshalb ist es zugleich das Ziel des Leitfadens, die Kitas darin zu unterstützen, die Bildungs- und Lerngelegenheiten rund um das Thema zu erkennen und zu nutzen.

Die Kita – erste wichtige Stufe im Bildungssystem

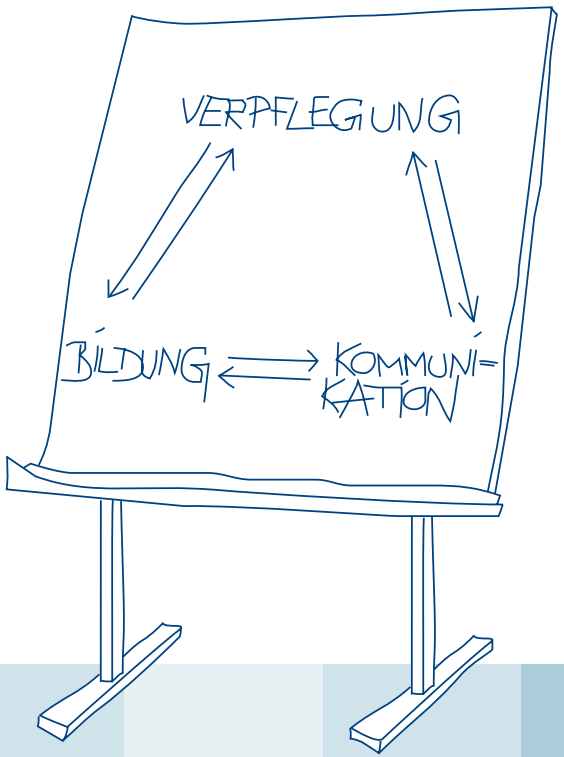
Deutschlandweit wollen junge Eltern Familie und Beruf miteinander vereinbaren, und hierfür brauchen sie ganztägige Betreuungsangebote. Das zeigt auch die steigende Zahl der Kita-Kinder: Im Jahr 2022 besuchten mehr als 3,3 Millionen Kinder in Deutschland eine Tageseinrichtung; im Jahr 2010 waren es noch 2,65 Millionen Kinder. Gleichzeitig hat die frühkindliche Bildung in den vergangenen Jahren sehr viel mehr Bedeutung erlangt: Längst ist klar, dass die Kita die erste wichtige Stufe im Bildungssystem ist.

Untrennbar miteinander verbunden: Verpflegung, Bildung, Kommunikation

Immer mehr Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages in Kitas, und immer mehr Kinder nehmen dort auch ihre Mahlzeiten ein. In Berlin beispielsweise essen heute 98 Prozent der Kita-Kinder in der Einrichtung zu Mittag, manche nehmen dort bis zu fünf Mahlzeiten ein. Viele Kinder erleben in der Kita sogar die erste Mahlzeit außerhalb ihrer Familie. Pädagogische Fachkräfte, Kita-Leitungen, Küchenfachkräfte und Träger tragen damit große Verantwortung. Gleichzeitig haben sie die Chance, Kindern positive Erfahrungen mit dem Thema Essen und Trinken zu bieten.

Im Hinblick auf die Ernährung formuliert das Berliner Bildungsprogramm als ausdrückliche Aufgabe für die Pädagog:innen, die Entwicklung gesundheitsfördernder und nachhaltiger Essgewohnheiten zu unterstützen. 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 des Leitfadens wider. Im Einklang mit rechtlichen Vorgaben und ernährungsphysiologischen Erkenntnissen für die Kita-Verpflegung zeigt er im ganzheitlichen Sinne der guten gesunden Kita, wie Kitas strukturiert vorgehen können, um

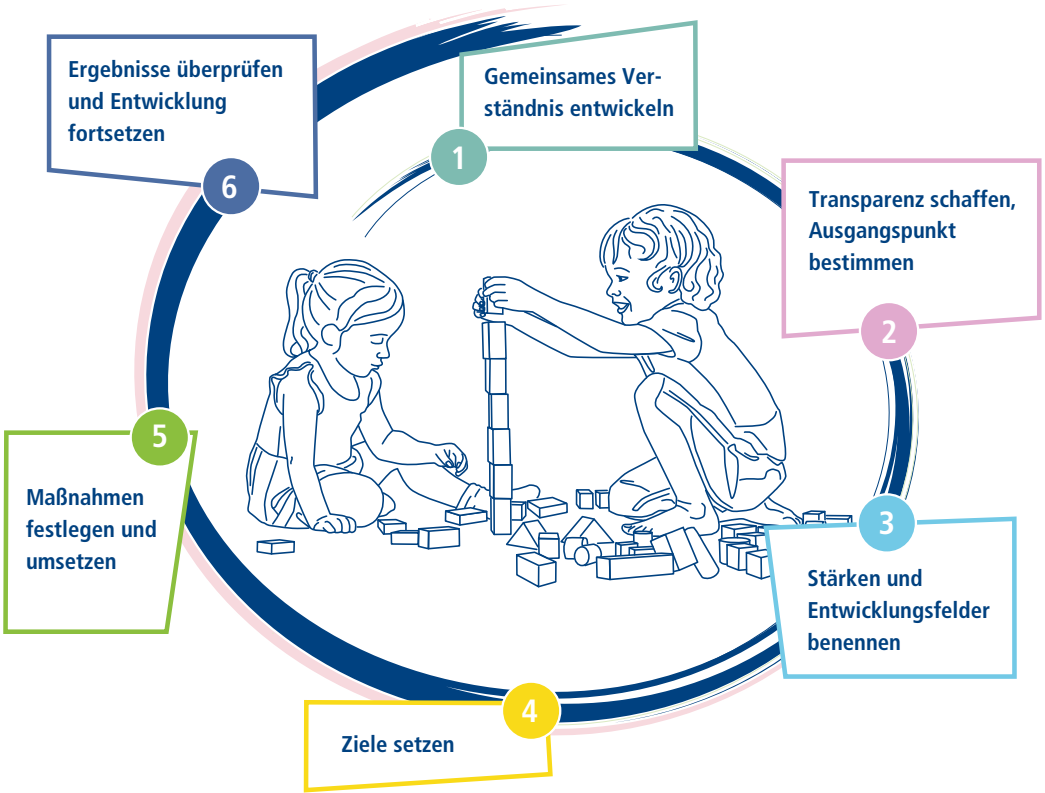
- die Qualität der Verpflegung zu steigern: **Handlungsfeld Verpflegungsangebot;**
- die Verknüpfung von Gesundheit und Bildung in ihrem Alltag zu verankern: **Handlungsfeld Ernährungsbildung;** und
- Kommunikationsprozesse in Gang zu setzen, mit deren Hilfe es gelingt, beide Handlungsfelder erfolgreich und dauerhaft umzusetzen: **Handlungsfeld Kommunikation.**



Die ersten teilnehmenden Kitas und ihre Schritte

Erprobt wurde das Leitfaden-Konzept 2012 im Berliner Bezirk Mitte. Ganz bewusst wurden hierfür drei sehr unterschiedliche Kitas ausgewählt: Mit ihren verschiedenen Trägerstrukturen, unterschiedlichen Größen und jeweiligen Besonderheiten spiegeln sie die Vielfalt der Kita-Landschaft wider. Durch ihre Beteiligung am Projekt sollten wichtige Hinweise gewonnen werden, wie sich die Erfahrungen auf die unterschiedlichsten Kitas auch über Berlin hinaus übertragen lassen. Alle drei Einrichtungen waren zudem bereits länger an „Kitas bewegen“ beteiligt, sodass sie mit dessen Philosophie vertraut waren und die Grundprinzipien der Organisationsentwicklung schon eingeführt hatten.

Als Kommunikationsplattform wurde in den Kitas ein Runder Tisch etabliert. Mit Hilfe verschiedener Methoden haben die Kitas dabei in allen drei Handlungsfeldern den Qualitätskreislauf von „Kitas bewegen“ durchlaufen. An den Runden Tischen nahmen die Kita-Leitung sowie jeweils mindestens ein/e Vertreter:in des Trägers, des Küchenpersonals, der pädagogischen Fachkräfte und der Eltern teil. Sowohl für die Bestandsaufnahme als auch für das Überprüfen der Erfolge nutzten sie die eigens hierfür entwickelten Materialien und dokumentierten die jeweiligen Ergebnisse. Abschließend fand mit jeder Kita ein Reflexionsgespräch statt. Die Erfahrungen der Kitas finden sich im hinteren Teil des Leitfadens.



Ein Konzept, das bewegt

Das Projekt hat gezeigt, dass der DGE-Qualitätsstandard für Kitas eine hilfreiche und sinnvolle Orientierung ist, um die Qualität der Verpflegung kontinuierlich 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 und passen ihre Strukturen an.

Mit der Implementierung des Landesprogramms „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ sind vielfältige neue Unterstützungsinstrumente hinzugekommen, beispielsweise das Angebot der Konsultationskita „Die Insel“ im Bezirk Pankow. Ein Schwerpunkt der pädagogischen Arbeit dort ist das Thema Gesundheitsförderung – Fragen rund um Ernährung und Gesundheit werden besonders aufgegriffen und die Ergebnisse und Arbeitsprozesse mit interessierten Fachkräften anderer Kitas des Landesprogramms ausgetauscht. Auch die langjährigen Erfahrungen der Kita „Die Insel“ werden in diesem Leitfaden vorgestellt.

Wie die Geschichte mit Hannah weiterging:

Ein Mittwoch im August. Heute erfüllt die Küche Jamals Essenswunsch: „Couscous mit Tomaten-Zucchini-Gemüse“ stand auf dem Wunschzettel. Jamal 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 Hannah das Gericht noch nicht kennt, sagt sie: „Sieht ja ganz gut aus, vielleicht probier’ ich mal.“

2. Orientierung für Kitas

Wie der DGE-Qualitätsstandard Sie durch den Verpflegungsalltag lotst

Ernähren wir uns „bio“? Wie oft brauchen wir Fleisch auf dem Tisch? Verzichten wir komplett auf Süßes? Hinter solchen Diskussionen der Kita-Mitarbeitenden stecken nicht nur verschiedenste Vorlieben und Überzeugungen, sondern vor allem auch der ernsthafte Wunsch, die Kinder bestmöglich und gesundheitsfördernd zu ernähren. Kitas brauchen dabei Orientierung – unabhängig und auf dem neuesten ernährungswissenschaftlichen Stand. Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bietet genau das. Seine bundesweit einheitlichen Empfehlungen für die Verpflegung von Kindern von ein bis sechs Jahren basieren auf aktuellsten Erkenntnissen. Speziell für Träger, Kita-Leitungen, pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte, Essensanbieter und Eltern entwickelt, sind sie eine leicht handhabbare Hilfe im Alltag jeder Kita – und lassen dabei Raum für unterschiedliche Geschmäcker.

Der Qualitätsstandard fasst die Kriterien für ein vollwertiges und gesundheitsförderndes Speisenangebot zusammen. Die zugehörigen Materialien (siehe unter www.fitkid-aktion.de) umfassen unter anderem die „Checkliste für die Verpflegung in Kitas“, mit deren Hilfe die Einrichtungen die Qualität ihres Verpflegungsangebots überprüfen und langfristig sicherstellen können. Zusätzlich finden sich in den Materialien eine umfangreiche Rezeptdatenbank und mehrere nährstoffoptimierte Speisepläne für die verschiedenen Altersgruppen als Orientierungshilfe.

Kitas finden im DGE-Qualitätsstandard klare Empfehlungen und Angaben dazu,

- was die Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung sind,
- welche Prozesse der Qualitätsentwicklung wichtig sind,
- wie ihr Speiseplan zusammengesetzt sein sollte,
- wie oft welche Lebensmittel auf den Tisch kommen sollten,
- welche Qualität Lebensmittel haben müssen,
- welche Hintergrundinformationen es zur Nachhaltigkeit, zur optimalen Lebensmittelauswahl und zur Herleitung von lebensmittelbezogenen Kriterien gibt,
- welche Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Kost gelten,
- welche Getränke sinnvoll sind,
- wie sie mit dem Thema Süßigkeiten umgehen können,
- welche Verpflegung sich für Kita-Feste und weitere besondere Situationen eignet,
- wie die Essatmosphäre gestaltet sein sollte,
- welche Bedeutung Ernährungsbildung bei der Umsetzung der Empfehlungen und im Zusammenhang mit Bildungsprogrammen hat,
- welche rechtlichen Regelungen und Kennzeichnungspflichten gelten,
- welche hygienischen Standards eingehalten werden müssen.

Diese Empfehlungen der DGE gelten für alle Verpflegungssysteme in Kitas. Es ist also egal, ob die Kita vor Ort frisch kocht, das Essen geliefert wird oder ob eine Mischform umgesetzt wird.

Erarbeitet wurde der Qualitätsstandard im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen von „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“, einem Projekt des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Für die kontinuierliche Weiterentwicklung des Standards arbeitet die DGE eng mit Wissenschaftler:innen der verschiedensten Disziplinen, den zuständigen Landesministerien und weiteren Partnern zusammen.

„Sich ausgewogen zu ernähren macht Spaß, schmeckt gut und ist zudem leicht umzusetzen. Mit unserem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas zeigen wir, wie es funktionieren kann. Expert:innen aus Theorie und Praxis haben darin ihre Erfahrungen gebündelt. Damit können schon kleine Kinder erfahren, dass alle Lebensmittel zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung gehören – sofern die Menge stimmt. Zudem können Eltern und Erzieher:innen sicher sein, dass alle bestens versorgt sind, ohne sich den Kopf über den täglichen Speiseplan zerbrechen zu müssen.“

Prof. Dr. Margit Bölts
Leiterin Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Literatur/Link:

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ wurde erstmals im April 2009 veröffentlicht. Die sechste aktualisierte und überarbeitete Auflage erschien im Oktober 2023. Die Broschüre können Sie gegen eine Versandkostenpauschale unter www.dge-medienservice.de bestellen oder unter www.fitkid-aktion.de herunterladen. Informationen zu Möglichkeiten, Ihr Verpflegungsangebot zu zertifizieren, finden Sie unter folgendem Link: www.dge.de/gemeinschaftgastronomie/zertifizierung/einrichtungen/fit-kid-logo-fuer-kitas/

3. Essen und Bildung miteinander verknüpfen

„Ernährungsbildung gehört zum Bildungsauftrag von Kindertagesstätten. Damit Kinder ein gesundes und nachhaltiges Essverhalten erlernen können, ist eine pädagogische und strukturelle Rahmensetzung erforderlich.“

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ)

Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas fungiert als wichtiger Referenzrahmen. Weitere Hinweise und konkrete Empfehlungen zur Verknüpfung der Themen Bildung und Ernährung liefern die Bildungspläne der Bundesländer, etwa das Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege (BBP).

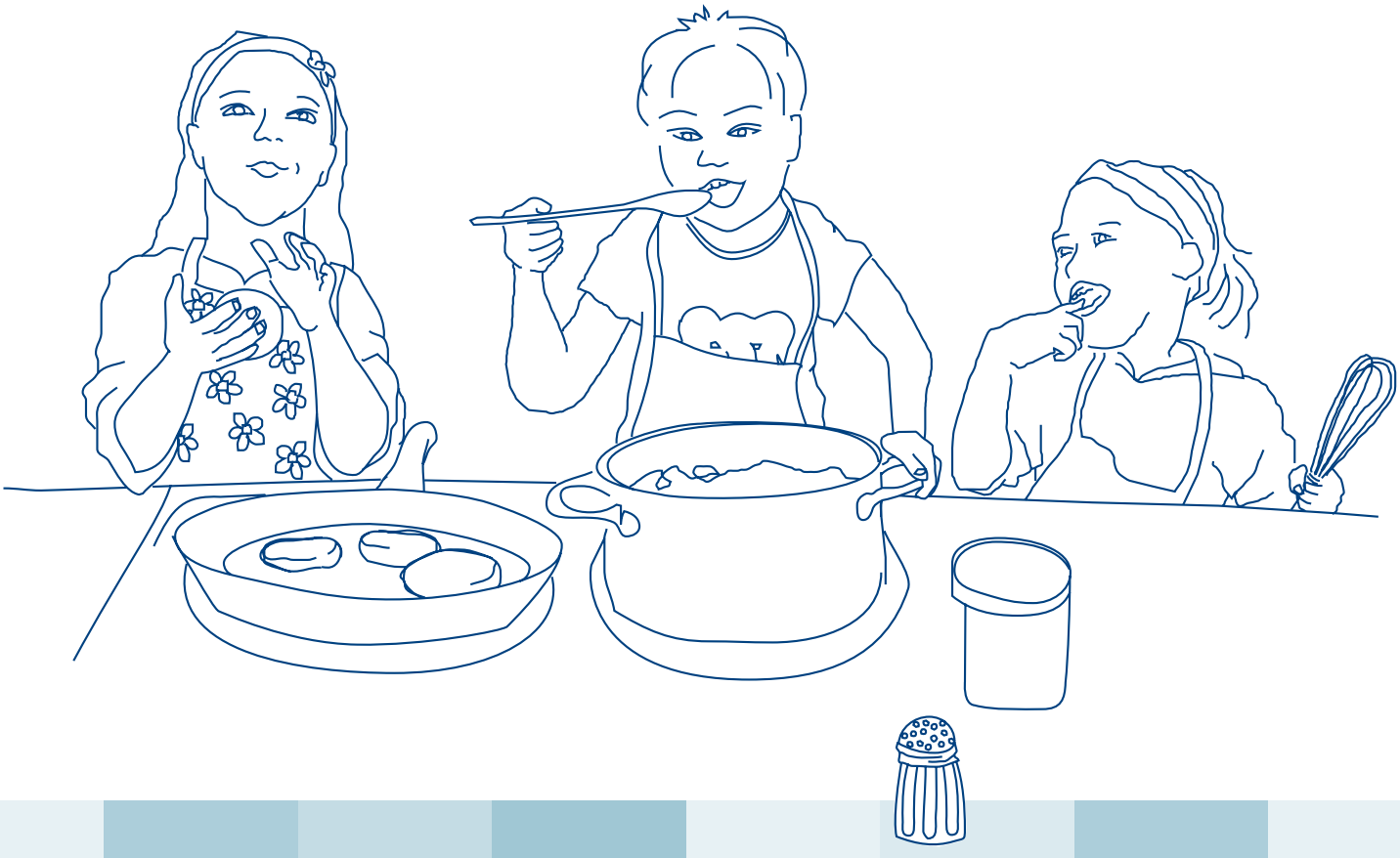
3.1 Wie Sie die Entwicklung gesundheitsfördernder Essgewohnheiten unterstützen können

Gemeinsame Mahlzeiten, ihre Vorbereitung und Gestaltung sind ideale Ausgangssituationen für Ernährungsbildung. Im besten Fall tragen die Kinder die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten anschließend mit in ihre Familien. Sind sich die pädagogischen Fachkräfte dessen bewusst und beobachten sie das Interesse der Kinder aufmerksam, ergeben sich daraus vielfältige Möglichkeiten, das Thema Ernährung für ihren Bildungsauftrag zu nutzen. Ernährungsbildung ist deshalb neben der eigentlichen Qualität der Verpflegung die zweite große Säule im ganzheitlichen Ansatz der guten gesunden Kita.

Das Zusammentreffen verschiedener Esskulturen in der Kita kann genutzt werden, um Kindern die Vielfalt von Lebensmitteln und Essgewohnheiten genussvoll nahezubringen und dadurch auch ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln. Herausfordernd können dabei die unterschiedlichen Bildungs- und Gesundheitsvoraussetzungen sein, die die Kinder mitbringen. In dieser heterogenen Ausgangslage haben Kitas eine besondere Verantwortung – aber auch eine besondere Chance: Sie können Kindern eine qualitativ hochwertige Verpflegung anbieten und durch Ernährungsbildung die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Kinder einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil ausprägen – unabhängig von ihrer kulturellen und sozialen Herkunft.

Für die Kinder ist es wichtig, selbst einschätzen zu lernen, wie viel sie essen möchten – je nach ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl. Es ist sinnvoll, diese emotionalen Erfahrungen bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu begleiten und positiv zu unterstützen und die Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre stattfinden zu lassen. Auch sollten Kinder so früh wie möglich an Geschmacksvielfalt und eine breite Palette von Lebensmitteln herangeführt werden. Dass sie anfänglich Neues eher ablehnen, ist ganz normal; werden unbekannte Lebensmittel jedoch wiederholt angeboten, steigt die Akzeptanz, denn Geschmack wird erlernt wie eine Sprache. Er ist von Kind zu Kind – und auch bei Erwachsenen – sehr unterschiedlich. Die Geschmacksprägung beginnt mit dem mütterlichen Essverhalten in der Schwangerschaft und setzt sich mit der Stillzeit fort. Durch das Lernverhalten und kulturelle Prägung wird der Geschmack weiter ausgebildet.

Eltern, Bezugspersonen, Geschwister und Gleichaltrige sind Vorbilder beim Essen und Probieren von Lebensmitteln. Dies ist ein Aspekt, der im Kita-Alltag unter den Pädagog:innen und auch in der Kommunikation mit den Bezugspersonen angesprochen werden sollte. Wichtig ist auch, Lebensmittel – speziell Süßigkeiten – nicht als Belohnung oder Trostmittel zu benutzen. Auch sind Essverbote (z. B. für Süßigkeiten) oder der Zwang, bestimmte Lebensmittel essen zu müssen, kontraproduktiv für die Ausprägung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens.



3.2 Essen und Trinken „erlebbar" machen – Empfehlungen aus dem Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege

Oberste Prämisse von pädagogischen Fachkräften sollte es sein, die Kinder dabei zu unterstützen, Essen und Trinken mit Freude und Genuss zu erleben. Hierfür gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Sie reichen von der Beteiligung an Tischdiensten über die gemeinsame Zusammenstellung des Speiseplans bis hin zu Sinnesschulungen und kreativen Experimenten mit Lebensmitteln, um die Kinder anzuregen, sich spielerisch mit Ernährung auseinanderzusetzen. Im Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege (2014) finden sich zahlreiche Informationen dazu, wie Pädagog:innen Bildungsprozesse im Ernährungsbereich fördern können. Einige Beispiele:

1) Zur Gestaltung von Bildungsprozessen – Qualitätsansprüche und Qualitätskriterien

- Pädagoginnen und Pädagogen nehmen unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder wahr und unterstützen sie in ihrer individuellen Entwicklung.
- Sie nutzen die täglich wiederkehrenden Situationen wie Begrüßung und Verabschiedung, Mahlzeiten, Körperpflege, Spiel bewusst für die alltagsintegrierte sprachliche Bildung in der deutschen Sprache.
- Sie thematisieren und bestärken gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten und bieten Kindern täglich frisches Obst und Gemüse an.
- Sie gewährleisten eine ausreichende Versorgung mit Wasser oder ungesüßten Tees während des gesamten Tagesablaufs.
- Sie berücksichtigen spezifische kulturelle Speisegebote und medizinisch erforderliche Ernährungshinweise für einzelne Kinder.
- Sie berücksichtigen die Essgewohnheiten der Kinder und geben Zeit für eine genussvolle Essenssituation.
- Sie begleiten die Kinder einfühlsam beim Essen, unterstützen die selbstständige Nahrungsaufnahme und gewährleisten dabei die Bewegungsfreiheit der Kinder.
- Sie halten beim gemeinsamen Essen Blickkontakt und achten auf Signale, ob Kinder weiteressen möchten oder nicht.

Auszug aus: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (Hrsg.) (2014): Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege (S. 37 und 38).

2) Bildungsbereich Gesundheit – konkrete Anregungen für die Praxis

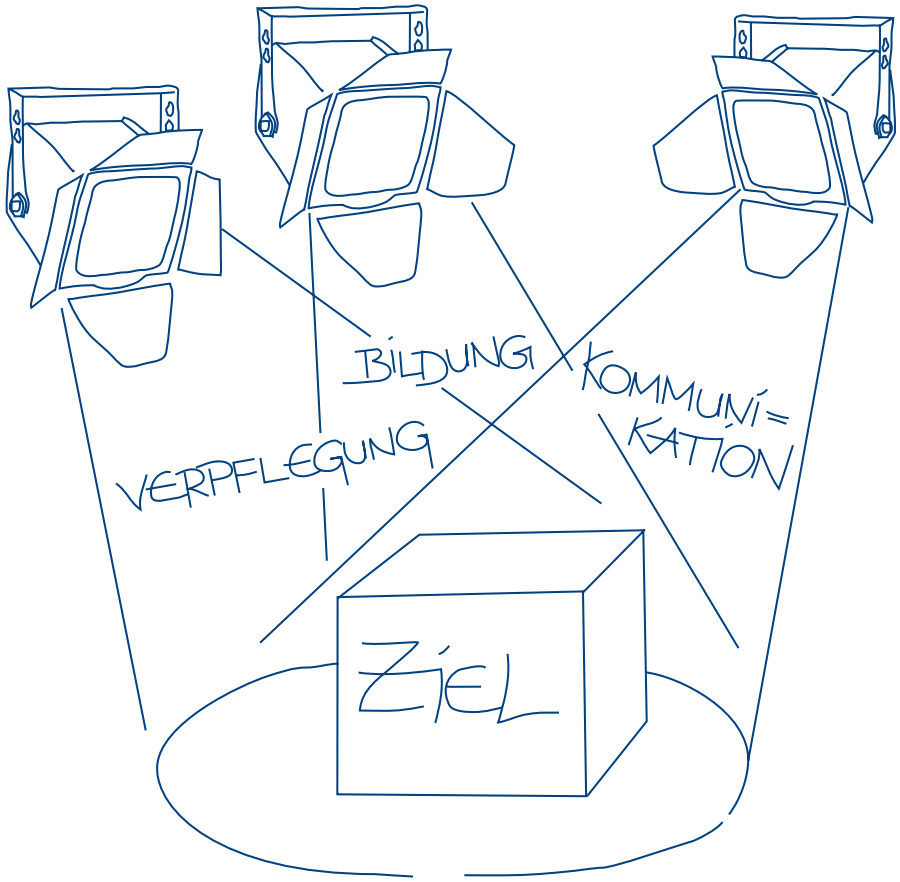
- Die Wahrnehmung von Gefühlen wie Hunger und satt sein fördern, keine Kosthappen verabreichen oder das Aufessen fordern.
- Auf die besonderen Ernährungssituationen der jüngsten Kinder eingehen und ihre selbstständige Nahrungsaufnahme unterstützen.
- Die Vielfalt von Speisen erfahrbar machen.
- Unterschiedliche Speisegewohnheiten thematisieren.
- Möglichkeiten schaffen, selbstbestimmt jederzeit etwas zu trinken.
- Tischgespräche anregen.
- Kinder zunehmend an der Gestaltung der Mahlzeiten beteiligen, die Herkunft der verwendeten Lebensmittel verfolgen.
- Mit Kindern Obst und Gemüse anbauen, ernten und verarbeiten.
- Besuch auf einem ökologischen Bauernhof, auf Märkten, in einer Großküche organisieren.

Auszug aus: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (Hrsg.) (2014): Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege (S. 75, 79, 83).

4. Drei Handlungsfelder im Zusammenspiel

Wie Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung und Kommunikation ineinander aufgehen

Essen und Trinken ganzheitlich betrachten: Natürlich stellen sich Kitas in ihrem ohnehin fordernden Alltag die Frage, wie sie dieses komplexe Thema in der Praxis angehen können. Doch was in der Theorie erst einmal kompliziert klingen mag, ist mit Hilfe eines strukturierten Vorgehens durchaus gut umsetzbar. Um dies zu verdeutlichen, werden die drei zentralen Handlungsfelder „Verpflegungsangebot", „Ernährungsbildung" und „Kommunikation" hier zunächst getrennt voneinander betrachtet. Ihre Wirkung entfalten sie im Zusammenspiel, sobald der Prozess der Qualitätsentwicklung als Ganzes in Gang gebracht ist.



4.1 Das Verpflegungsangebot: Nicht nur das Was, auch das Wie zählt

Von morgens bis abends vollwertig und lecker – die Qualität

Eltern und Kitas wünschen sich, dass ausgewogene und gesunde Kost selbstverständlich für Kinder ist oder wird. Kitas können mit ihrer Verpflegung einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Kinder sich ihr Leben lang ausgewogen ernähren. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass gerade in den ersten Lebensjahren Gewohnheiten sowie Vorlieben für bzw. Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel ausgeprägt werden und Kinder diese meist bis ins hohe Alter beibehalten. Erleben sie es als selbstverständlich, dass abwechslungsreiche und ausgewogene Kost auf dem Kita-Tisch steht, profitieren sie davon im Hinblick auf ihr Essverhalten, ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre Entwicklung ein Leben lang.

Beim Verpflegungsangebot geht es für die Kita zunächst um das tägliche ausgewogene Speisenangebot. Das bedeutet, dass erstes und zweites Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeit im Hinblick auf Nährstoffe und Energiezufuhr aufeinander abgestimmt sind.

Damit sich in der Kita alle wohlfühlen und Eltern das Gefühl vermittelt bekommen, dass ihre Kinder bestens aufgehoben sind, ist es wichtig, kulturelle, religiöse und medizinische Aspekte beim Essen zu berücksichtigen. Beispiele hierfür sind der Verzicht auf Schweinefleisch und das Angebot von Speisen für Kinder mit Allergien.

Übersicht und Hilfe – der DGE-Qualitätsstandard

Der DGE-Qualitätsstandard (siehe Kapitel 2) bietet den Verantwortlichen in Küche und Kita Orientierung für die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Verpflegungsangebots. Er zeigt beispielsweise, wie ein ausgewogener Speiseplan für das Mittagessen – über einen Zeitraum von vier Wochen – aufgebaut sein soll. Und er gibt Empfehlungen für das Frühstück und die Zwischenverpflegung. Zudem gibt er Antworten auf häufige Fragen, etwa zum Umgang mit Süßigkeiten und mitgebrachten Speisen. Das entlastet das Kita-Personal und versachlicht die Diskussion um Ernährungsfragen, die – als Querschnittsaufgabe – von Träger, Küche, pädagogischem Personal und Eltern regelmäßig geführt werden muss. Dabei gilt aber auch für den Kita-Alltag: Mal ein Schokokuchen zum Geburtstag ist vollkommen in Ordnung, denn je rigoroser bestimmte Lebensmittel verboten werden, desto interessanter werden sie für die Kinder.

Es bietet sich an, Rahmensetzungen der Kita im Bereich Verpflegung/Ernährungsbildung in einem Verpflegungskonzept (bzw. auch im Leitbild des Trägers oder im Kita-Konzept) festzuhalten. Das Verpflegungskonzept sollte unter anderem regeln:

- Anforderungen an Mahlzeiten (z. B. ausgewogene Speiseplanung, Gestaltung der Essumgebung und Essatmosphäre, pädagogische Begleitung der Mahlzeiten, Besonderheiten bei der Verpflegung der unter Dreijährigen)
- Ernährungsbildungsmaßnahmen
- Partizipation der Kinder
- Zusammenarbeit mit den Familien
- Haltung des Teams zum Thema Essen und Trinken
- Hygienemaßnahmen

- Umgang mit Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Regelmäßiger Austausch zwischen Anbieter/Küche und pädagogischem Team

Aber auch Erziehungsvereinbarungen rund um das Thema Essen und Trinken sollten enthalten sein, die allen Eltern und auch allen Beteiligten in der Kita bekannt gemacht werden und ihnen Orientierung bieten.

Trinken, trinken, trinken – freier Zugang ist wichtig

Ein entscheidender – und oftmals unterschätzter – Bestandteil vollwertiger Ernährung ist das ausreichende Trinken. Wasser und ungesüßter Tee sind empfehlenswert. Wichtig ist es auch, dass die Kinder nicht nur zu festen Zeiten trinken können, sondern immer dann, wenn sie Durst haben.

Selbstverständlich sauber – die Hygiene

Für alles, was es in der Kita zu essen und zu trinken gibt, gelten strenge Hygieneregeln. Das trifft für Speisen, die von der Kita angeboten werden, ebenso zu wie für Speisen, die von zu Hause mitgebracht und verteilt werden, beispielsweise bei Festen. Dennoch ist es ausdrücklich erwünscht und aus hygienischer Sicht kein Problem, mit den Kindern kleine Mahlzeiten für den gemeinsamen Verzehr in der Gruppe zuzubereiten. Werden Speisen ausschließlich für den Eigenverzehr hergestellt und nicht an Dritte abgegeben, fallen sie nicht unter die Lebensmittelhygiene-Verordnung.[3] Dies entbindet die Kitas jedoch nicht von der Pflicht, die Kinder in den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln einzuweisen. Zudem müssen alle Speisen selbstverständlich gesundheitlich unbedenklich sein.

Allergenmanagement – ohne geht es nicht

Auch ein gut durchdachtes Allergenmanagement sollte Teil des Gesamt-Leitbildes eines Trägers bzw. einer Kita sein. Denn der Umgang mit Allergenen beim Einkauf und bei der Verarbeitung in der Küche (inklusive Kennzeichnung) muss bestimmten Vorgaben entsprechen.[4] Diese müssen berücksichtigt werden, sobald ein Kind mit einer durch ein ärztliches Attest gesicherten Nahrungsmittel-Allergie oder Unverträglichkeit die Kita besucht. Im pädagogischen Alltag sollte das Thema kindgerecht aufbereitet werden, damit sich Kinder mit Allergien und alle am Kita-Leben Beteiligten sicher und wohl fühlen. Dies betrifft z. B. den Erhalt von gesondertem Essen oder auch das Abgeben von mitgebrachten Speisen von zu Hause.

Essen als positive Erfahrung – Organisation und Rahmen

Manche Kinder kommen satt, andere hungrig in die Kita. Die Kita kann solche Unterschiede ausgleichen: Wer frühstücken möchte, kann dies tun; wer bereits gefrühstückt hat, fängt direkt an zu spielen. Eine positive Haltung gegenüber dem Essen wird auch von der positiven Atmosphäre beim Essen geprägt: Ist der Tisch schön gedeckt? Gibt es altersgerechtes Mobiliar und kindgerechtes Besteck? Ist der Essensraum hell und gut belüftet? Können die Kinder sich selbst bedienen? All dies trägt zu einer hohen Wertschätzung der gemeinsamen Mahlzeiten bei. Rituale rund ums Essen, etwa der Tischspruch zu Beginn und das gemeinsame Abräumen am Ende, schaffen Übersicht, Sicherheit und Selbstwirksamkeit. Auch sollte für die Mahlzeiten ausreichend Zeit eingeplant sein. So kommt erst gar keine Hektik auf. Denn der Magen signalisiert erst nach 15 bis 20 Minuten, wie gesättigt er wirklich ist.

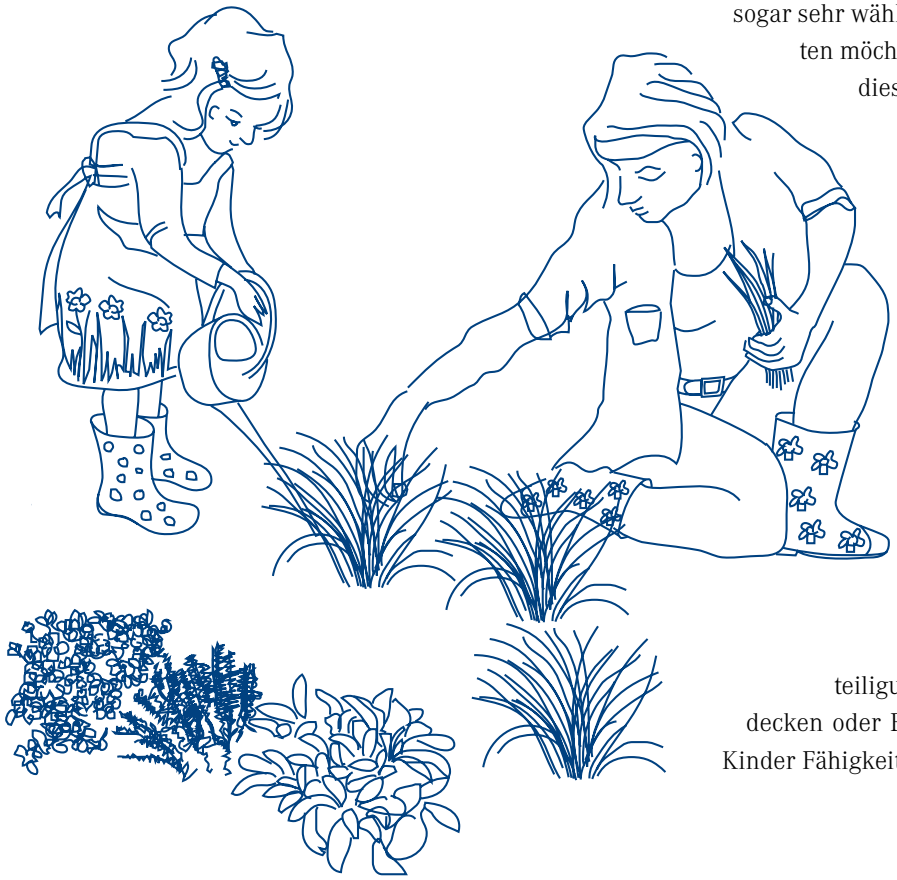
3 Die Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV) findet sich als Artikel 1 in der „Nationalen Verordnung zur Durchführung von Vorschriften des gemeinschaftlichen Lebensmittelhygienerechts". Sie muss berücksichtigt werden, wenn Speisen an Dritte abgegeben werden. Pflicht sind dann zudem die Einhaltung des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) und die Umsetzung eines betriebseigenen Kontrollsystems nach HACCP-Grundsätzen.

4 Eine Zusammenstellung hilfreicher Informationen dazu finden Sie unter: Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2021): Umgang mit Allergien (Download unter: https://www.kita-schulverpflegung.nrw/umgang-mit-allergien-17712).

4.2 Ernährungsbildung: Es kommt darauf an, was man daraus macht

Essen und Trinken ist Lernen – die Motivation

Der ganzheitliche Blick auf das Essen und Trinken reicht über den ausgewogenen und vollwertigen Speiseplan hinaus. Essen in der Kita ist sinnliches Erleben, Genuss, Gefühl, Austausch, Ritual, Rhythmus und Bildung gleichermaßen. Machen sich die pädagogischen Fachkräfte das bewusst, steht ihnen eine Fülle von Lernanlässen zur Verfügung, die sie in ihrem pädagogischen Konzept verankern können: Die Form der Gurke, die Kerne der Melone, der Verzicht auf Schweinefleisch in muslimischen Familien, die Nussallergie einer Freundin – jedes Lebensmittel, jedes Gespräch zur Mahlzeit, jede gemeinsame Essenszubereitung bietet eine Lerngelegenheit.



„Oh, wie lecker" – die Pädagogik des Vorbilds und der Sinne

Die Annahme, dass Kinder gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen nicht mögen, hält sich hartnäckig. Dabei sind Jungen und Mädchen dafür durchaus zu begeistern – allerdings am wenigsten über den Verstand und die Betonung, wie wichtig gesunde Ernährung ist. Viel besser gelingt das über ihre Neugier und die Vorbildfunktion der Pädagog:innen und Küchenfachkräfte. Dürfen Kinder Speisen mit auswählen, einkaufen und zubereiten und können sie diese probieren, entwickeln sie zudem eine größere Offenheit auch gegenüber ihnen unbekannten Lebensmitteln. Über Auge, Hand, Nase und Zunge begreifen Kinder die Vielfalt und die Qualität von Lebensmitteln. Beobachten sie dann noch, dass ihr/e Erzieher:in eine unbekannte Speise probiert und lecker findet, stehen die Chancen gut, dass sogar sehr wählerische Esserinnen und Esser einmal kosten möchten. Die pädagogische Aufgabe liegt darin, diese Gelegenheiten bewusst zu nutzen.

Selbermachen macht selbstbewusst – das positive Selbstkonzept

„Das kann ich schon allein" – diesen Satz hören Eltern und Pädagog:innen viele Male am Tag. Er zeigt, wie bedeutsam es für Kinder ist, über das Selbermachen und die unmittelbare Erfahrung zu lernen. Dies wirkt sich positiv auf ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aus. Die Kinder erleben so, dass sie wichtig sind und selbst Einfluss nehmen können auf das, was mit ihnen und um sie herum geschieht. Bei jeder Form von aktiver Beteiligung wie Einkaufen, Kochen, Backen, Tisch decken oder Essen auf den Teller füllen gewinnen die Kinder Fähigkeiten für ihr Leben.

Ein ganzheitliches Konzept – die vielen Facetten der Ernährungsbildung

Dass Kinder ein positives Selbstkonzept entwickeln, ist wiederum einer der wichtigsten Faktoren sowohl für ihre Bildung als auch für ihre Gesundheit und damit für den Grundgedanken der guten gesunden Kita. Wann immer es geht, sollten pädagogische Fachkräfte deshalb die Lernmotivation der Kinder nutzen, um ihren pädagogischen Auftrag bei der Ernährungsbildung zu gestalten.

In allen Bundesländern gibt es Bildungspläne oder Bildungsprogramme für Kindertageseinrichtungen (wie das Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege), die den pädagogischen Auftrag zusammenfassen und wertvolle Tipps für die Umsetzung im Alltag liefern (siehe dazu auch Kapitel 3.2.). Meist wird hier die Ernährungsbildung den Bereichen „Körper“ und „Gesundheit“ zugeordnet. Ernährungsbildung kann und sollte jedoch ganzheitlich betrachtet und mit allen Bildungsbereichen verknüpft werden. So können beispielsweise mathematische Grunderfahrungen wie Zählen und Teilen bei der Verarbeitung von Lebensmitteln, der Zubereitung kleiner Gerichte oder beim Tisch decken geübt werden. Auch alltagsintegrierte Sprachförderung ist Teil der Ernährungsbildung, etwa über das Kennenlernen neuer Lebensmittel oder das Beschreiben von sensorischen Eigenschaften wie Geschmack, Aussehen oder Mundgefühl (siehe Hinweise in Kapitel 3).

4.3 Kommunikation: Bewusstes Miteinander für Bildung und Gesundheit

Absicht oder nicht – die Allgegenwart der Kommunikation

Sprechen, Gestik, Mimik, Handeln (oder auch Nichthandeln), Zuhören, gemeinsames Essen – all das ist Kommunikation und prägt den Kita-Alltag. Kinder, pädagogische Fachkräfte, Leitung, Küchenfachkräfte, Eltern und Träger tun es ständig, ob bewusst oder unbewusst. Die unbewusste Kommunikation spielt vor allem rund ums Essen und Trinken eine große Rolle:

- Noch bevor sie sprechen können, weinen Kinder oder zeigen auf das Essen oder auf Getränke, wenn sie Hunger oder Durst verspüren.
- Eltern kommunizieren mit ihren Kindern, indem sie Speisen für sie zubereiten.
- Kitas teilen über ihr Verpflegungsangebot und den Umgang mit Lebensmitteln mit, welchen Stellenwert die Ernährung bei ihnen hat und wie sie beispielsweise mit individuellen Bedürfnissen umgehen.

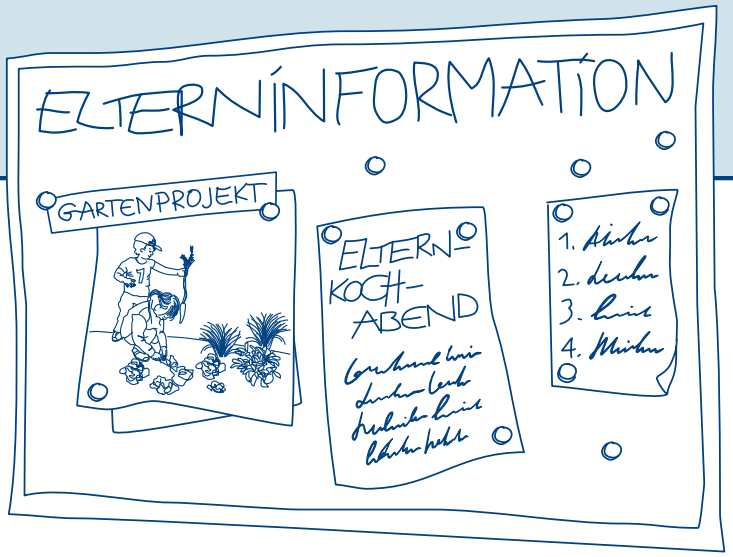
Achtsame Kommunikation – die Basis für Vertrauen

Kitas unterstützen und ergänzen die Erziehung und Bildung in der Familie. Damit es den Kindern gut geht und sie sich gut entwickeln, bedarf es eines partnerschaftlichen Umgangs aller Beteiligten in einem Klima von Wertschätzung und Vertrauen. Die achtsame und damit bewusste Kommunikation ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Das gilt insbesondere auch für die Themen Verpflegungsangebot und Ernährungsbildung.

Egal, ob es um einen neuen Speiseplan oder das Einführen eines Gemüse- und Obsttages geht – alle Beteiligten müssen frühzeitig in die Gespräche eingebunden werden. Das sind Kinder und Eltern genauso wie Kita-Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte, Kita-Träger, und – sofern betroffen – auch der Caterer. Jeder von ihnen bringt andere Erfahrungen mit und betrachtet das Thema aus einer anderen Perspektive. Daher gilt es, zunächst ein gemeinsames Verständnis der verschiedenen Akteursgruppen zu schaffen. Erst dann können sie sich im nächsten Schritt gemeinsam auf den Weg machen und aktiv Veränderungen gestalten. Hilfreich ist es, sich bei all diesen Gesprächen und Diskussionen auf Stärken und Lösungen statt auf Schwächen und Probleme zu konzentrieren.

Eltern aktiv ansprechen – die Palette der Möglichkeiten

Um Eltern aktiv anzusprechen, gibt es mehr als den klassischen Elternabend. Aushänge, Elternbriefe, Hospitationen, Schautafeln, Elternkochabende oder Treffen mit den Elternvertreter:innen als Multiplikator: innen haben sich



bewährt, um mit den Eltern ins Gespräch zu kommen und im Gespräch zu bleiben. Möchte die Kita ihr Verpflegungsangebot umstellen, sollten die Eltern auf jeden Fall gezielt informiert werden. Ein unkompliziertes und sehr beliebtes Mittel, das vor allem Anlass zum regelmäßigen Dialog bietet, ist das Bebildern des wöchentlichen Speiseplans. Auf diese Weise nutzt die Kita die Information gleichzeitig auch für die Ernährungsbildung.

Von der Frühstücksbox zum Leitbild –Kommunikation kontinuierlich und partnerschaftlich gestalten

Wer in der Kita eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung und Ernährungsbildung dauerhaft etablieren will, kann und will nicht in jedem neuen Kita-Jahr mit den neuen Eltern bei null anfangen. Dazu ist es wichtig, den Informationsfluss und den Austausch zu verstetigen: Vereinbarungen und Regeln sollten verschriftlicht sein, beispielsweise im Verpflegungskonzept. Sie gelten dann grundsätzlich für alle. Neue Eltern bekommen die Vereinbarungen am Anfang gleich ausgehändigt. So ist gesichert, dass alle Beteiligten wissen, welche Standards es beim Essen und Trinken in der Kita gibt. Auch sind nicht alle Ernährungstrends ernährungsphysiologisch ausgewogen und für die Gemeinschaftsverpflegung geeignet. Die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Ernährungsweisen sollten mit den Eltern in einem partnerschaftlichen Dialog geklärt werden.

Zudem müssen auch die internen Wege der Kommunikation klar sein. Je größer die Kita, desto wichtiger ist es, dass alle Gruppen dasselbe kommunizieren: Lehnt die eine Gruppe Süßigkeiten in der Frühstücksbox ab, die andere aber erlaubt sie, löst das schnell Debatten aus.

Gemeinschaftsverpflegung bedeutet für alle Akteursgruppen in der Kita also immer wieder, ein gemeinsames Verständnis zu erarbeiten (siehe Kapitel 5).

Damit Ideen Alltag werden – die Chancen des Dialogs

Welche Speisen sollten anders zubereitet sein? Sollte mehr frisches Obst und Gemüse auf den Tisch? Schmeckt das Essen Kindern und Erwachsenen? Egal, wo das Essen zubereitet wird – ein enger und stetiger Austausch mit den Verantwortlichen ist ganz wichtig. Wird vor Ort gekocht, geben Kinder und Erzieher:innen ihre Rückmeldungen an die eigene Küche. Ist ein Caterer beauftragt, leitet die Kita ihre Rückmeldungen und Änderungswünsche an ihn weiter. Die Grundlage für diese Gespräche kann der DGE-Qualitätsstandard bieten.

Damit sich das Verpflegungsangebot dauerhaft positiv verändert und weiterentwickelt werden kann, ist es wichtig, mit der Küche und dem Caterer konkrete Vereinbarungen zu treffen. Liefert ein Caterer eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag an, sind Kita-Träger und Caterer Vertragspartner. In der Regel basiert das Speisenangebot dann auf einem Leistungsverzeichnis, das dem Vertrag zugrunde liegt. Je klarer darin die Anforderungen an die Qualität benannt sind, desto leichter ist es, diese Qualität im Alltag auch einzufordern. Wer nachbessern möchte, muss also genau wissen, was in seinem Vertrag steht – und was nicht.

Stetigkeit ohne Stillstand – wie Qualität sich weiterentwickelt

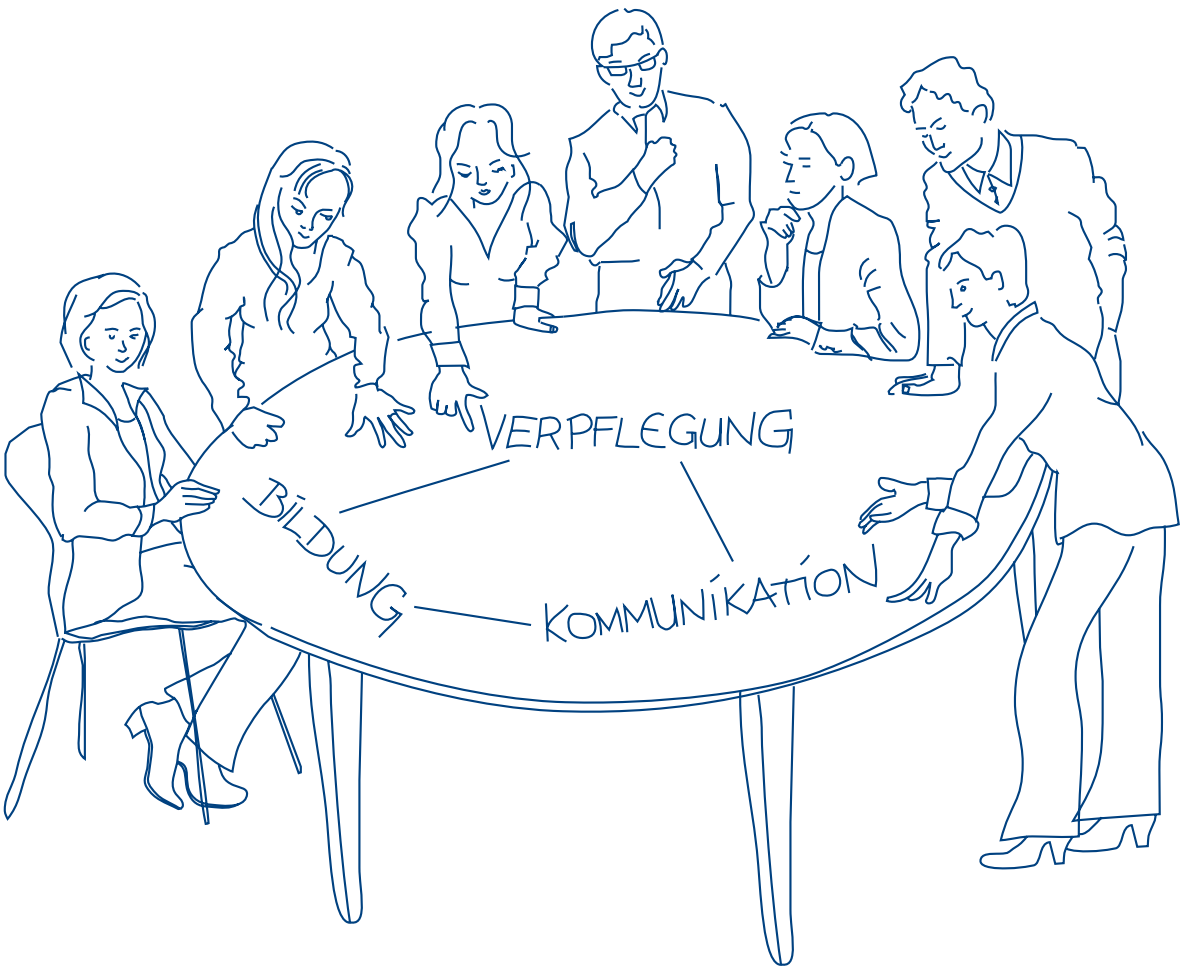
Genauso wie mit den Eltern ist es wichtig, auch mit den Küchenfachkräften und dem Catering-Unternehmen im Dialog zu bleiben. Diese Kontinuität in der Kommunikation bewahrt vor dem Stillstand. Mit den Menschen entwickelt die Kita ihre Bedürfnisse und Aufgaben weiter, verändert ihre Strukturen und verhandelt Kommunikationswege neu. So geht sie im Prozess ihrer Qualitätsentwicklung immer weiter voran. Das ist eine Herausforderung. Wer sie annimmt, nutzt die Chance, die Qualität der Kita maßgeblich mitzugestalten.

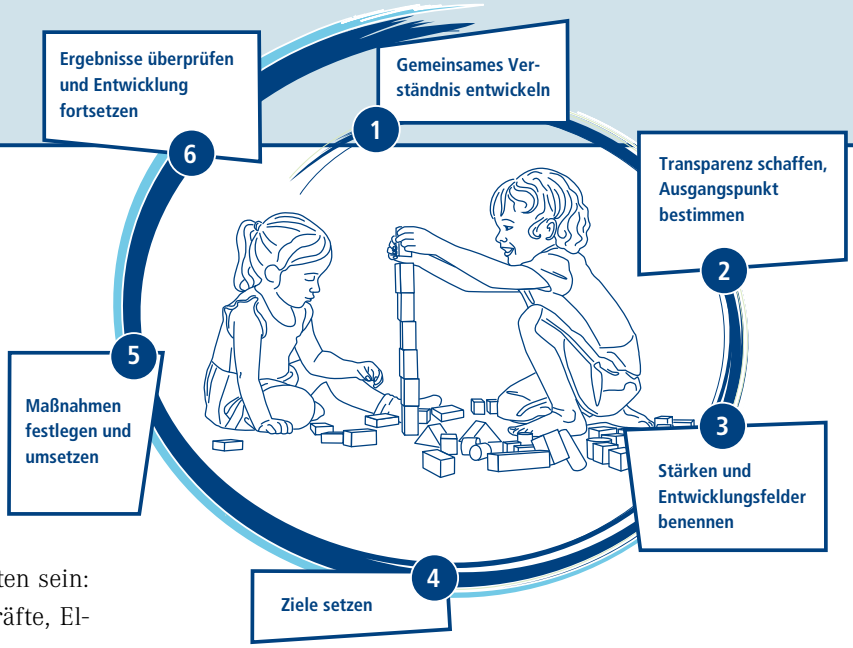
5. Sechs Schritte für die Qualität

Wie es Ihnen gelingt, den DGE-Qualitätsstandard umzusetzen

Sie sind motiviert und möchten nun in Ihrer Kita ebenfalls den Kreislauf der Organisationsentwicklung in Gang setzen? Das freut uns! Mit diesem Kapitel begleiten wir Sie bei jedem einzelnen dieser sechs Schritte. Schon bald werden Sie so Ihre Verpflegung gesundheitsfördernder und nachhaltiger gestalten und die Ernährungsbildung in Ihren Kita-Alltag integrieren können.

Bevor wir zum eigentlichen Kreislauf kommen, lesen Sie bitte noch unser kleines Gelingens-ABC. Praktiker:innen haben darin für Sie zusammengestellt, was aus ihrer Sicht ganz entscheidend für den Erfolg dieses Prozesses ist.





Geben Sie Ihrer Kommunikation Struktur.
Wer ist bereit, in einer Arbeitsgruppe aktiv an diesem Prozess mitzuwirken? Wie oft treffen Sie sich? Nutzen Sie Ihre Teamsitzungen regelmäßig für die Kommunikation. Sie können auch einen Runden Tisch ins Leben rufen. Wie auch immer Sie Ihre Kommunikation organisieren, es sollten auf jeden Fall folgende Gruppen vertreten sein: Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte, Eltern und Trägervertreter:innen.

Auch Ihr Caterer kann teilnehmen. Aber Achtung: Durch seine Funktion als Auftragnehmer kann es zu Interessenkonflikten kommen.

Legen Sie fest, wer die Rolle des „Kümmerers" übernimmt.
Eine gut vorbereitete Sitzung bringt schneller gute Ergebnisse. Deshalb sollte in jeder Gesprächsrunde ein/e Moderator:in die Fäden in der Hand halten. Sie oder er plant dann nicht nur die Treffen, sondern achtet auch darauf, dass sich alle gleichermaßen einbringen und konstruktiv mitarbeiten können.

Dokumentieren Sie Ihre Arbeit.
Es klingt banal, ist aber wichtig: Das Dokumentieren von Vereinbarungen ist ein Gedankenanker. Was einmal verabredet wurde, kann beim nächsten Treffen schnell wieder in Erinnerung gerufen werden. Zudem ist es dadurch leicht nachvollziehbar, was bereits erreicht wurde. Neben schriftlichen Ergebnisprotokollen eignen sich auch Pläne und Fotoprotokolle für die Dokumentation.

Finden Sie Ihr eigenes Tempo.
Wer Ergebnisse wünscht, setzt sich schnell unter Zeitdruck. Organisationsentwicklung braucht aber Zeit. Treffen Sie sich regelmäßig zum Austausch, aber lassen Sie dabei Ihr eigenes Tempo zu. Je nach Einrichtung, Struktur und gesteckten Zielen kann sich der Veränderungsprozess über ein ganzes Kita-Jahr erstrecken, manchmal dauert er sogar länger. Der Lohn für Ihre Geduld: eine nachhaltige Veränderung in Ihrer Kita und der Einstieg in einen Qualitätskreislauf, der die Jahre überdauert.

Tragen Sie es nach außen.
Was immer auch am Runden Tisch besprochen, beschlossen oder diskutiert wurde – die anderen Mitarbeitenden, die Eltern und auch die Kinder müssen es erfahren. Nur wenn sich alle eingebunden fühlen, werden sie auch den Weg mitgehen können und wollen. Am besten legen Sie vorab fest, über welche Kommunikationswege Sie die einzelnen Gruppen einbinden möchten. Dienstbesprechungen, Aushänge, Mitmach-Aktionen, Elternbriefe und Elternabende kommen hierfür infrage.

1. Schritt: Sie entwickeln ein gemeinsames Verständnis

Die Arbeitsgruppe ist gebildet, der „Kümmerer" benannt, das erste Treffen findet statt: „Kommen bei uns nur Vollkornprodukte auf den Tisch? Wie oft in der Woche essen die Kinder eine süße Hauptspeise oder süßen Nachtisch? Was bedeutet Essen über die reine Verpflegung hinaus? Wie binden wir die Eltern mit ein?" – In mancher Runde geht es erst einmal hoch her. Nehmen Sie sich diese Zeit für einen intensiven Austausch. Es lohnt sich, denn umso intensiver werden Sie später alle gemeinsam an einem Strang ziehen.

Sprechen Sie über die aktuelle Situation, über Ihre individuellen Rahmenbedingungen und darüber, wie sich die einzelnen Teilnehmenden die Verpflegung in all ihren Facetten im Kita-Alltag wünschen. Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt, um sich mit dem DGE-Qualitätsstandard als Grundlage und Orientierung zu beschäftigen (siehe Kapitel 2 und 3). Er ist eine gute Grundlage für das Gespräch über die Qualität Ihrer Verpflegung im engeren Sinne. Das gemeinsame Verständnis geht jedoch darüber hinaus: Am Ende des ersten Schrittes sollte die gemeinsame Vision aller Teilnehmenden stehen. Wohin wollen wir? Wie sieht für uns eine optimale Verknüpfung zwischen guter Verpflegung und Ernährungsbildung aus?

Um ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln, eignen sich Gruppendiskussionen oder Rollenspiele gut. Der „Kümmerer“ kann Sprichwörter wie „Mit Essen spielt man nicht“ oder „Nur wenn der Teller leer ist, scheint die Sonne“ als Einstieg in Diskussionsrunden nutzen, denn sie regen zum Erzählen an. Auch unvollständige Satzanfänge, die spontan vervollständigt werden sollen, können Impulse sein:

- „Kinder brauchen in der Ernährung …“,
- „Vollkornbrot finde ich …“,
- „Wenn ich richtig Hunger habe, …“.

Ihre Diskussion können Sie auch an folgenden Leitfragen orientieren:

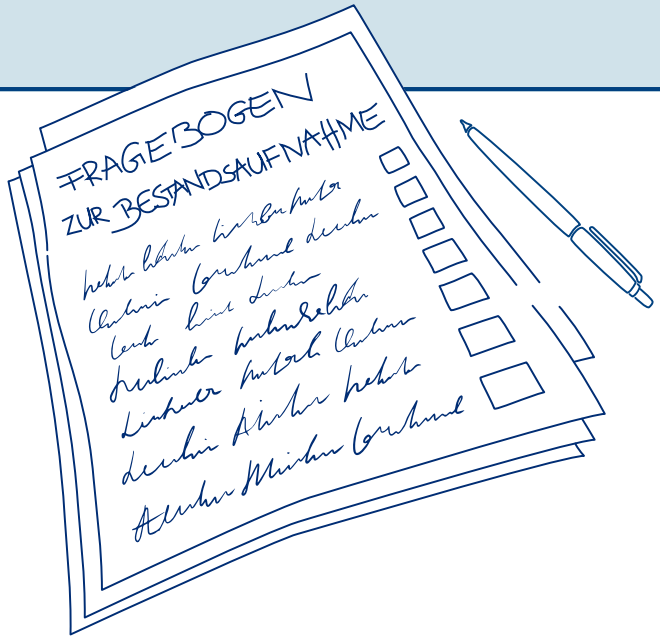
- Wie ist die Verpflegungssituation in unserer Kita heute und wie soll sie in Zukunft sein?
- Was gehört für mich zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung in der Kita?
- Welche persönlichen Ernährungsgewohnheiten übernehme ich in den Berufsalltag?
- Wie sieht meine Vorbildfunktion als pädagogische Fachkraft für Kita-Kinder bezüglich der Verpflegung aus?
- Wie können Gesundheit, Bildung und Ernährung in unserer Kita verknüpft werden?
- Wer muss an Veränderungsprozessen zum Thema „Essen und Trinken“ beteiligt werden?

Auch eine „Zukunftswerkstatt“ hat sich für diesen ersten Schritt bewährt (siehe „Arbeitshilfen“, S. 76).

2. Schritt: Sie bestimmen Ihren Ausgangspunkt und schaffen Transparenz

Haben Sie Ihre Vision formuliert? Nun geht es daran, sie nach und nach Realität werden zu lassen. Dazu bedarf es einer realistischen Einschätzung Ihres Ausgangspunktes: Wo stehen wir jetzt? Welche Rahmenbedingungen kennzeichnen unsere Kita? Wo sind unsere Stärken? Welche Ressourcen können wir nutzen? Wichtig ist es, diese Bestandsaufnahme sowohl innerhalb des Runden Tisches als auch für die Nichtteilnehmenden transparent zu machen.

Speziell für diesen Schritt finden Sie im Kapitel 6 unseren Fragebogen (siehe S. 33), mit dem Sie Ihre Bestandsaufnahme für die Bereiche „Verpflegungsqualität“, „Ernährungsbildung“ und „Kommunikation“ entwickeln können. Manchmal ist es sinnvoll, dies in Kleingruppen zu tun. Jede Gruppe bearbeitet dann ein Handlungsfeld oder auch je nach Absprache bestimmte Fragenblöcke innerhalb des Feldes. Tipp: Mischen Sie in den Kleingruppen pädagogische Fachkräfte, Trägervertreter:innen, Eltern und Küchenfachkräfte – das intensiviert den Austausch.



3. Schritt: Sie benennen Ihre Stärken und Entwicklungsfelder

Steht Ihre Bestandsaufnahme? Dann gilt es nun, daraus die Ziele für Ihre individuelle Kita-Entwicklung abzuleiten und zu formulieren. Dazu sollte die Fülle der gewonnenen Daten strukturiert, analysiert und in der Gruppe diskutiert werden. Der Fragebogen hilft Ihnen dabei: An ihm können Sie ablesen, wo Ihre Stärken liegen und wo es noch Potenzial zur Weiterentwicklung gibt. Hier können Sie Ihre Entwicklungsfelder identifizieren, in denen Sie in den weiteren Schritten Ziele und Maßnahmen erarbeiten.

Eine bewährte Methode für die Auswertung Ihrer Bestandsaufnahme ist die SWOT-Analyse. SWOT steht dabei für „**S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities and **T**hreats“, also „Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken“.

Dazu legen Sie nun für jedes der drei Handlungsfelder – Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung, Kommunikation – ein Schema mit jeweils vier Feldern an.

Stärken	Schwächen
Wo liegen gegenwärtig unsere Stärken, die wir nutzen können?	Was sind gegenwärtig unsere Schwächen? Was könnte besser sein?
Chancen	**Risiken**
Welchen günstigen Einflüssen ist unsere Kita ausgesetzt? (Ressourcen, Strukturen etc.) Welche Chancen ergeben sich für die zukünftige Entwicklung unserer Kita?	Welche Risiken oder Bedrohungen sehen wir, wenn wir uns nicht um unsere Schwächen kümmern? Welche Entwicklungen und Umfeldfaktoren sind ungünstig?

Tragen Sie zunächst die Stärken aus dem Fragebogen stichwortartig zusammen; anschließend verfahren Sie analog mit den Schwächen. In die Analyse sollten aber nicht nur die abgefragten Fakten Eingang finden, sondern auch Ihre Diskussionsgedanken. Darüber hinaus sollten Sie hierbei auch zu erwartende gesellschaftliche Entwicklungen sowie Trends in der Kita oder im lokalen Umfeld als Chancen und Risiken bedenken und einfließen lassen. Das ist wichtig, weil sich daraus langfristige Einschätzungen und Entwicklungen ergeben können. Sind die vier Felder ausgefüllt, diskutiert die Gruppe die Gesamtschau. So kommen Sie zu individuellen Schlussfolgerungen für die weitere Entwicklung (siehe „Arbeitshilfen“, S. 78–81).

4. Schritt: Sie formulieren Ihre individuellen Ziele

Sie wissen nun, wo Ihre Stärken und Schwächen und damit Entwicklungsfelder liegen. Sie haben sich Klarheit darüber verschafft, was Sie gemeinsam in der Kita verändern und beibehalten wollen. Formulieren Sie hierfür nun eindeutige Ziele und schreiben Sie diese auf. Auf diese Weise zeichnen Sie für alle Beteiligten ein klares Bild des Ergebnisses, das Sie gemeinsam erreichen wollen. Das Ziel muss natürlich auf einer realistischen Basis der Personal-, Zeit- und Finanzressourcen beruhen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Als sehr wertvoll und motivierend erleben es die Kitas dabei immer wieder, ihre formulierten Ziele nun auch nach außen zu kommunizieren. Unser Tipp: Setzen Sie sich guten Gewissens erst einmal kleinere Ziele, die Sie leicht und schnell erreichen können. Das Erfolgserlebnis motiviert Sie dazu, sich im Anschluss auch an größere Aufgaben zu wagen.

Formulieren Sie Ihre Ziele so, als hätten Sie sie schon erreicht. Fragen Sie sich dafür, wie der Zustand in einem oder zwei Jahren sein soll. So wird das Ziel für alle klar und vorstellbar. Ganz wichtig für Ihre Motivation ist es, die Ziele positiv und lösungsorientiert zu formulieren – und natürlich: sie auch für alle zu dokumentieren.

Beim Benennen der Ziele kann zwischen „Wirkungszielen“ und „Handlungszielen“ unterschieden werden.

Wirkungsziele sind übergeordnet und haben eine richtungsweisende Funktion. Sie sind eher allgemein formuliert und benennen, welche Wirkungen im Ergebnis erreicht werden sollen. Wirkungsziele geben die Richtung der Weiterentwicklung an und bilden eine Orientierung, indem sie Vorstellungen über wünschenswerte Zustände bei der Zielgruppe beschreiben.

Handlungsziele sind konkret formuliert und sowohl inhaltlich als auch zeitlich überprüfbar. Sie helfen Ihnen dabei, Wirkungsziele in konkrete Maßnahmen münden zu lassen. Sie beschreiben also einen eindeutigen und spezifischen Endzustand.

Sowohl Wirkungs- als auch Handlungsziele sind auf Ihrem Weg wichtig und werden anschließend in konkrete Maßnahmen übersetzt.

Beispiel für ein Wirkungsziel:
Die Auswahl an Lebensmitteln und Speisen in unserer Kita orientiert sich an den Wünschen der Kinder und berücksichtigt die Bedürfnisse von Kleinkindern.

Beispiel für daraus abgeleitete Handlungsziele:

Handlungsziel 1
Wir (Kita-Team und Küchenfachkräfte) entwickeln und erproben bis zu den Sommerferien ein Verfahren, um Wünsche der Kinder in den Speiseplan aufzunehmen.

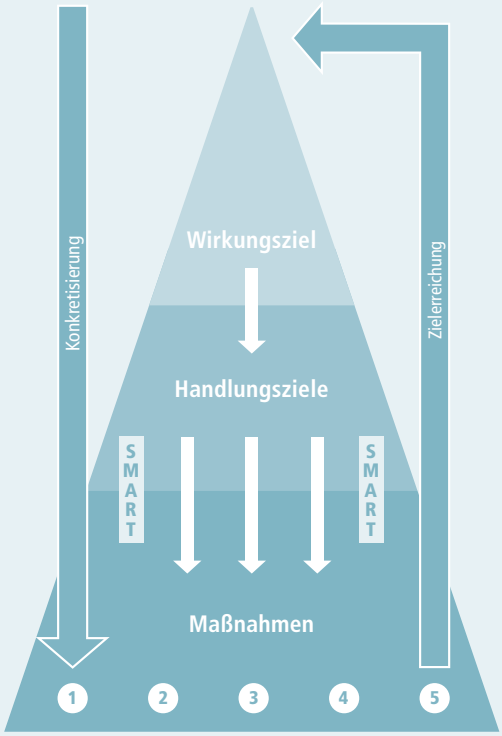
Handlungsziel 2
Die Küchenleitung und ein/e Vertreter:in des Kita-Teams werden im laufenden Kita-Jahr an einer Fortbildung zu den Besonderheiten der Verpflegung von Kleinkindern teilnehmen und die Inhalte in ihren Teams weitergeben.

Handlungsziel 3
Das Kita-Team fördert und stärkt die kindlichen Kompetenzen „rund ums Essen“ durch einen erlebnis- und handlungsorientierten Ansatz.

Wer zielorientiert arbeitet, lenkt den Blick regelmäßig auf das, was erreicht werden soll (vgl. Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2012): Die gute gesunde Kita gestalten. OE-Heft 3: Stärken entdecken, Ziele setzen, Maßnahmen festlegen).

Mit Hilfe der SMART-Methode können Sie überprüfen, ob Sie alle entscheidenden Faktoren bei einem Handlungsziel bedacht haben:

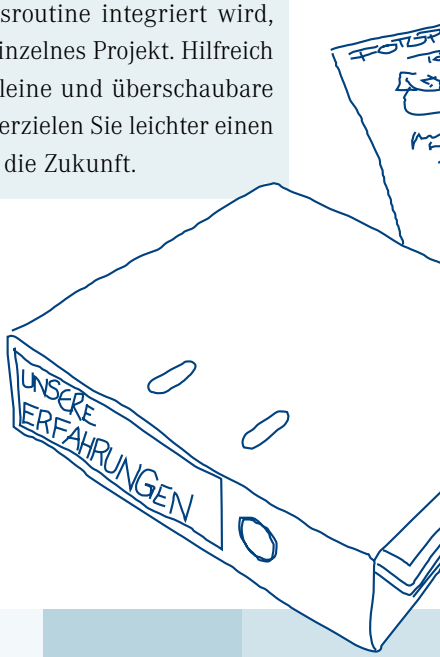
Spezifisch	Das Ziel ist konkret formuliert.
Messbar	Das Erreichen des Ziels ist überprüfbar.
Angemessen, **A**kzeptabel	Das Ziel ist angemessen und akzeptiert.
Realistisch	Das Ziel ist realistisch bzw. erreichbar.
Terminiert	Das Ziel ist auf einen Termin bezogen.



5. Schritt: Sie legen Ihre Maßnahmen fest und setzen sie um

Wie können wir unser Ziel nun erreichen? Welche Schritte müssen wir erledigen? Wer übernimmt dazu wann welche Aufgabe? Bis wann wollen wir was erledigt haben? Ihre Fragen und die Antworten darauf bilden die Kernelemente Ihres Maßnahmenplans. Dieser Plan bricht sozusagen die Ziele auf konkrete Schritte herunter. Dabei gibt es keine Standard-Antworten darauf, wie etwas umzusetzen ist. So unterschiedlich die Ausgangslage, die Entwicklungsfelder und die Ressourcen von Kitas sind, so vielfältig sind auch ihre individuellen Maßnahmen.

Sammeln Sie zunächst alle Ideen dazu, wie Sie Ihr jeweiliges konkretes Ziel erreichen könnten. Anschließend wählen Sie die Ideen aus, die Ihre Gruppe am sinnvollsten findet, um das Ziel auch tatsächlich zu erreichen. Den größten Erfolg bringen hierbei erfahrungsgemäß solche Maßnahmen, die zu bleibenden strukturellen Veränderungen in der Kita führen. Ein Beispiel wäre, dass Ernährungsbildungsmaßnahmen als fester Bestandteil in den Wochenplan der Kita aufgenommen werden. Der Vorteil solcher strukturellen Veränderungen: Alles, was in die Alltagsroutine integriert wird, bleibt länger erhalten als ein einzelnes Projekt. Hilfreich ist es dabei auch, zunächst kleine und überschaubare Maßnahmen auszuwählen. So erzielen Sie leichter einen Erfolg – und das motiviert für die Zukunft.

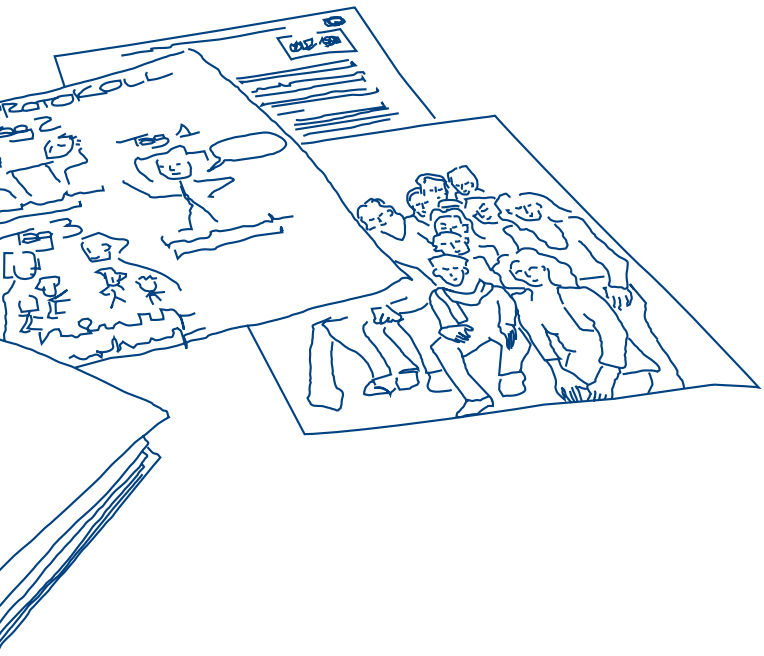


Ein tabellarischer Maßnahmenplan erleichtert Ihnen die Planung und Übersicht Ihrer Aktivitäten (siehe S. 82 und S. 84). Um den Prozess in Gang zu halten, ist die Dokumentation Ihrer Maßnahmen hilfreich: Protokolle, Pläne, Erlebnisberichte oder Fotos helfen Ihnen, auch in Zukunft dranzubleiben.

Beispielmaßnahmen für Handlungsziel 1:
A) Es wird ein „Kinder-Küchenbriefkasten“ angebracht, in den die Kinder ihre Rezept-Ideen als Bilder hineinwerfen können.

B) Einmal pro Monat findet eine Kinderkonferenz statt, in der die Wünsche zum Speiseplan abgefragt werden.

Zu A) und B) wird ein Rezeptordner mit den Ideen der Kinder für ein abwechslungsreiches Mittagessen bzw. eine Zwischenmahlzeit angelegt. Um die Rezept-Ideen in den Speiseplan zu integrieren, finden zu Auswahl und Zeitpunkt wöchentliche/monatliche Planungsgespräche zwischen pädagogischen Fachkräften und Küchenfachkräften statt.



Beispielmaßnahmen für Handlungsziel 2:
Nach der Fortbildung wird für das gesamte Kita-Personal kurzfristig eine Team-Besprechung einberufen, um die Inhalte weiterzugeben. Dabei sollten praktische Tipps und Unterstützungselemente aus der Veranstaltung genutzt werden, um das Gelernte in den Arbeitsalltag zu transferieren.

Beispielmaßnahmen für Handlungsziel 3:
A) Zwei Teamnachmittage werden zur Reflexion von Erfahrungen und Haltungen des Kita-Teams „rund ums Essen“ genutzt.
B) Für neue Ideen zur Ernährungsbildung findet eine Literatur- und Medienrecherche statt.
C) Ess-Situationen werden als Lernsituationen verstärkt pädagogisch genutzt.

6. Schritt: Sie überprüfen Ihre Ergebnisse – und setzen Ihre Entwicklung fort

„Was haben wir realisiert, was nicht? Was hat sich in unserem Alltag verändert? Wie setzen wir die Entwicklung der Kita im Bereich gesunder Ernährung fort?“ – Im sechsten Schritt reflektieren Sie, was Sie erreicht haben und wie Sie dorthin gelangt sind. Dabei sollten Sie keinesfalls in Diskussionen darüber geraten, was alles misslungen oder gar gescheitert ist. Reflektieren Sie vielmehr gemeinsam entlang folgender Fragen: „Was ist geschehen?“, „Was hat sich verändert?“ und „Welche der Veränderungen sollten in die Kita-Konzeption bzw. in das Trägerleitbild übernommen werden?“

Richten Sie Ihren Blick darauf, was Sie gelernt und erfahren haben, was gelungen ist und wo es Stolpersteine auf Ihrem Weg gab. Nehmen Sie Ihre Erfolge und Potenziale bewusst wahr und nutzen Sie diese als Basis für die weitere konstruktive Zusammenarbeit.

Auch wenn Sie vielleicht am Ende dieses Prozesses nur einige Ihrer Ziele erreicht haben, können Sie stolz auf sich sein. Denn Sie haben etwas ganz Entscheidendes geschafft: Sie haben sich auf den Weg gemacht und gemeinsam den Kreislauf der Organisationsentwicklung in Ihrer Kita in Gang gesetzt. Damit haben Sie Strukturen und Abläufe geschaffen, die Sie weiterhin nutzen können: für neue Ziele in der nächsten Runde des Kreislaufs – und damit für Ihre Kita.

Weitere methodische Hinweise und Tipps enthalten die Broschüren „Die gute gesunde Kita gestalten, OE-Heft 1–4“. Leseproben und Bestellmöglichkeiten finden Sie auf https://gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/

Für Ihre Reflexion eignen sich folgende Leitfragen:

Zu den erzielten Wirkungen:
- Konnten wir unsere Ziele erreichen?
- Welche Wirkungen/Veränderungen nehmen wir wahr?
- Welche Maßnahmen waren besonders bedeutsam, um unsere Ziele zu erreichen?
- Sind unsere Wirkungs- und Handlungsziele noch aktuell?

Zu hinderlichen und förderlichen Faktoren:
- Was war bei der Umsetzung von Zielen und Maßnahmen besonders förderlich/hilfreich?
- Welche Stolpersteine traten bei der Umsetzung auf?

Zur Sicherstellung der Qualität der Umsetzung:
- Welche Schritte sind uns besonders leicht-/schwergefallen?
- Welche Instrumente haben uns unterstützt bzw. welche fehlen uns?
- Wie ist die Einbindung von Kolleginnen und Kollegen gelungen und inwieweit haben wir unseren Kita-Träger und die Eltern, evtl. Dritte, beteiligt?
- Inwieweit haben wir auch die Kinder beteiligt?
- Wurden die festgelegten Ziele und Maßnahmen verlässlich umgesetzt?
- Sind unsere Ziele nachhaltig und woran ist das für uns erkennbar?
- Was müssen wir klären, um die weitere Umsetzung sicherzustellen?
- Was leiten wir aus den Erkenntnissen für unsere Kita ab? Welche neuen Vereinbarungen könnten sich daraus ergeben?
- Welche Erkenntnisse sollen in unsere Kita-Konzeption einfließen?

Nutzen Sie dazu das Arbeitsblatt auf S. 83.

6. Der Fragebogen für Kitas – Wo stehen wir jetzt?

Die Bestandsaufnahme oder der zweite Schritt im Kreislauf

„Transparenz schaffen, Ausgangspunkt bestimmen" – das ist der zweite Schritt im Organisationskreislauf. Mit diesem Schritt machen Sie die Bestandsaufnahme für Ihre Kita in den drei Handlungsfeldern Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung und Kommunikation.

Hier finden Sie den Fragebogen, der sich am DGE-Qualitätsstandard für Kitas orientiert und der die Grundlage für die weiteren Schritte bildet. Bevor Sie mit der Bestandsaufnahme starten, haben wir noch drei kurze Empfehlungen:

Beteiligen Sie alle Akteure in der Kita an der Bestandsaufnahme.
Das gilt für pädagogische Fachkräfte und Küchenfachkräfte ebenso wie für Eltern, Träger und gegebenenfalls den Caterer. Vertreter:innen aller Gruppen sollten an Ihrer Arbeitsgruppe oder am Runden Tisch beteiligt sein und den Fragebogen ausfüllen. Nur so spiegelt die Auswertung anschließend die wirkliche Situation wider – und Sie nutzen von Anfang an die Chance, alle mit ins Boot zu holen.

Lassen Sie sich vom Umfang des Fragebogens nicht abschrecken.
Die einzelnen Handlungsfelder, aber auch die Fragenblöcke sind in sich abgeschlossen. Sie müssen also nicht unter Druck den gesamten Bogen in einem Durchgang bearbeiten.

Lassen Sie getrost verschiedene Meinungen zu.
Es ist ganz normal, dass sich die Teilnehmenden nicht in allen Punkten einig sind. Diskutieren Sie darüber. In der Regel gelingt es am Ende, zu einer gemeinsamen Einschätzung zu kommen.

Hier finden Sie die verschiedenen Aspekte des Fragebogens im Überblick:

Bestandsaufnahme Handlungsfeld „Verpflegungsangebot“

1. Getränke[1]

Welche Getränke bieten Sie an?	Stärke		Schwäche	
Trink-, Mineralwasser	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Tee, ungesüßt (Früchte-, Kräuter-, Rotbuschtee)	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Aromatisiertes Wasser (mit Zucker)	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Tee (süß), Instant-Tee, Eistee (Fertigprodukt)	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Saft (100 % Frucht)	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Fruchtschorlen	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Fruchtsaftgetränk/Nektar	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Limonade, Cola, Brausen etc.	○ nie	○	○	○ regelmäßig
Milchmischgetränke (z. B. Kakao etc.)	○ nie	○	○	○ regelmäßig

[1] In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung” (Lebensmittelgruppe Getränke).

2a. Frühstücks- und Zwischenverpflegung (Mischkost)[1]

Wie oft bieten Sie die folgenden Lebensmittel innerhalb von 20 Verpflegungstagen in Ihrer Kita an?[2]	Stärke		Schwäche	
Getreide, Getreideprodukte (Brot/Brötchen, Müsli/Cornflakes ohne Zucker und Süßungsmittel), davon täglich mind. die Hälfte in der Vollkornvariante	mind. 40 x (mind. 2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Müsli/Cornflakes gezuckert	nie			regelmäßig
Müsliriegel	nie			regelmäßig
Kuchen/Gebäck	nie			regelmäßig
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat, davon:	mind. 20 x (mind. 1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 16 x
• Rohkost	mind. 12 x	11 x	10 x	< 10 x
Obst (frisch oder tiefgekühlt), ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse[3] (ungesalzen) oder Ölsaaten	40 x (2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Milch und Milchprodukte Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut/ max. 20 % Fett i. Tr. → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut/max. 50 % i. Tr.	mind. 40 x (mind. 2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Fleisch- und Wurstwaren (max. 20 % Fett)	0 x		1 x	> 1 x

	Stärke			Schwäche
Gezuckerte Lebensmittel z. B. Obst, Joghurt, Speisequark	nie			regelmäßig
Knabbereien süß oder salzig	nie			regelmäßig
Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, Süßigkeiten	nie			regelmäßig

[1] Zur Erläuterung der verwendeten Begriffe siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

[2] Die genannten Lebensmittelhäufigkeiten an 20 Verpflegungstagen (4-Wochen-Speiseplan) errechnen sich aus den im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas ausgewiesenen Lebensmittelhäufigkeiten an 5 Verpflegungstagen.

[3] Für Informationen zur praktischen Umsetzung siehe DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl”.

Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

2b. Frühstücks- und Zwischenverpflegung (Ovo-lacto-vegetarische Kost)[1]

Wie oft bieten Sie die folgenden Lebensmittel innerhalb von 20 Verpflegungstagen in Ihrer Kita an?[2]	Stärke		Schwäche	
Getreide, Getreideprodukte (Brot/Brötchen, Müsli/Cornflakes ohne Zucker und Süßungsmittel), davon täglich mind. die Hälfte in der Vollkornvariante	mind. 40 x (mind. 2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Müsli/Cornflakes gezuckert	nie			regelmäßig
Müsliriegel	nie			regelmäßig
Kuchen/Gebäck	nie			regelmäßig
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat, davon:	mind. 20 x (mind. 1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 16 x
• Rohkost	mind. 12 x	11 x	10 x	< 10 x
Obst (frisch oder tiefgekühlt), ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse[3] (ungesalzen) oder Ölsaaten	40 x (2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Milch und Milchprodukte Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut/ max. 20 % Fett i. Tr. → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut/max. 50 % i. Tr.	mind. 40 x (mind. 2 x tägl.)	38–39 x	36–37 x	< 36 x
Gezuckerte Lebensmittel z. B. Obst, Joghurt, Speisequark	nie			regelmäßig

	Stärke		Schwäche	
Knabbereien süß oder salzig	nie			regelmäßig
Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, Süßigkeiten	nie			regelmäßig

[1] Zur Erläuterung der verwendeten Begriffe siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

[2] Die genannten Lebensmittelhäufigkeiten an 20 Verpflegungstagen (4-Wochen-Speiseplan) errechnen sich aus den im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas ausgewiesenen Lebensmittelhäufigkeiten an 5 Verpflegungstagen.

[3] Für Informationen zur praktischen Umsetzung siehe DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl“.

3a. Mittagsverpflegung (Mischkost)[1]

Wie oft bieten Sie die folgenden Lebensmittel innerhalb von 20 Verpflegungstagen in Ihrer Kita an?[2]

	Stärke		Schwäche	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln Abwechselnd Lebensmittel (wie Teigwaren, Parboiled Reis oder Naturreis, Kartoffeln, Dinkel, Grünkern, Bulgur, Hirse etc.) aus dieser Lebensmittelgruppe, davon:	mind. 20 x (1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 16 x
• Vollkornprodukte	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
• Kartoffelerzeugnisse[3]		max. 4 x	5 x	> 5 x
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat, davon:	mind. 20 x (1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 17 x
• Rohkost	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x

	Stärke		Schwäche	
• Hülsenfrüchte	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
Obst (frisch oder tiefgekühlt), ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse[4] (ungesalzen) oder Ölsaaten, davon:	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x
• Stückobst	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
Milch und Milchprodukte Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut/ max. 20 % Fett i. Tr. → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut/ max. 50 % Fett i. Tr.	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x
Fleisch- und Wurstwaren, davon:	max. 4 x		5 x	> 5 x
• mageres Muskelfleisch	mind. 2 x		1 x	< 1 x
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	max. 4 x		5 x	> 5 x
Fisch, davon:	4 x		3 x	< 3 x
• fettreicher Fisch	mind. 2 x		1 x	< 1 x
Eier	Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE[5] wurde für das Mittagessen mit 40–50 g Ei (≈ ca. 1 Ei Größe S) pro 5 Verpflegungstagen gerechnet.			
Süße Hauptspeisen[6]	Beim Angebot süßer Hauptgerichte sollten diese mit Lebensmitteln der optimalen Auswahl[1] zubereitet und ernährungsphysiologisch ausgewogen sein (z. B. Hirseauflauf mit Früchten). Der obligatorische Gemüseanteil kann z. B. als Vorspeise in Form einer Gemüsesuppe oder von Rohkost gereicht werden.			

	Stärke		Schwäche	
Frittierte und/oder panierte Produkte (wie Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Reibekuchen, Pfannkuchen, panierte Schnitzel, Hähnchennuggets oder Fischstäbchen)	max. 4 x		5 x	> 5 x
Süßigkeiten Schokolade, Schokoriegel, Kuchen, Gebäck oder andere Süßigkeiten als Nachtisch	nie			regelmäßig
Zucker Wir setzen Zucker sparsam ein.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Öle und Fette Wir setzen Rapsöl als Standardfett ein und verwenden es bewusst. Alternativen für die Speisenzubereitung sind Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl oder Margarine aus den genannten Ölen.[7]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Salz, Gewürze und Kräuter Wir würzen bevorzugt mit Kräutern (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürzen und setzen (jodiertes) Salz sparsam ein.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

[1] Zur Erläuterung der verwendeten Begriffe siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung".

[2] Die genannten Lebensmittelhäufigkeiten an 20 Verpflegungstagen (4-Wochen-Speiseplan) errechnen sich aus den im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas ausgewiesenen Lebensmittelhäufigkeiten an 5 Verpflegungstagen.

[3] Zur Erläuterung siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Glossar.

[4] Für Informationen zur praktischen Umsetzung siehe DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl".

[5] https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/

[6] https://www.vernetzungsstelle-berlin.de/kita/faqs

[7] Optimaler Einsatz verschiedener Fette in der Praxis: https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele/

3b. Mittagsverpflegung (Ovo-lacto-vegetarische Kost)[1]

Wie oft bieten Sie die folgenden Lebensmittel innerhalb von 20 Verpflegungstagen in Ihrer Kita an?[2]	Stärke		Schwäche	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln Abwechselnd Lebensmittel (wie Teigwaren, Parboiled Reis oder Naturreis, Kartoffeln, Dinkel, Grünkern, Bulgur, Hirse etc.) aus dieser Lebensmittelgruppe, davon:	20 x (1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 16 x
• Vollkornprodukte	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
• Kartoffelerzeugnisse[3]	max. 4 x		5 x	> 5 x
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat, davon:	mind. 20 x (1 x tägl.)	18–19 x	16–17 x	< 16 x
• Rohkost	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x
• Hülsenfrüchte	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
Obst (frisch oder tiefgekühlt), ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse[4] (ungesalzen) oder Ölsaaten, davon:	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x
• Stückobst	mind. 4 x	3 x	2 x	< 2 x
Milch und Milchprodukte Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut/ max. 20 % Fett i. Tr. → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut/ max. 50 % Fett i. Tr.	mind. 8 x	7 x	6 x	< 6 x

	Stärke			Schwäche
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	max. 4 x		5 x	> 5 x
Eier	Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE[5] wurde für das Mittagessen mit 60–70 g Ei (≈ ca. 1 Ei Größe L) pro 5 Verpflegungstagen gerechnet.			
Süße Hauptspeisen	Beim Angebot süßer Hauptgerichte sollten diese mit Lebensmitteln der optimalen Auswahl zubereitet und ernährungsphysiologisch ausgewogen sein (z. B. Hirseauflauf mit Früchten). Der obligatorische Gemüseanteil kann z. B. als Vorspeise in Form einer Gemüsesuppe oder von Rohkost gereicht werden.			
Frittierte und/oder panierte Produkte (wie Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Reibekuchen, Pfannkuchen, panierte Schnitzel, Hähnchennuggets oder Fischstäbchen)	max. 4 x		5 x	> 5 x
Süßigkeiten Schokolade, Schokoriegel, Kuchen, Gebäck oder andere Süßigkeiten als Nachtisch	nie			regelmäßig
Zucker Wir setzen Zucker sparsam ein.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Öle und Fette Wir setzen Rapsöl als Standardfett ein und verwenden es bewusst. Alternativen für die Speisenzubereitung sind Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl oder Margarine aus den genannten Ölen.[6]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Salz, Gewürze und Kräuter Wir würzen bevorzugt mit Kräutern (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürzen und setzen (jodiertes) Salz sparsam ein.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

[1] Zur Erläuterung der verwendeten Begriffe siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung".

[2] Die genannten Lebensmittelhäufigkeiten an 20 Verpflegungstagen (4-Wochen-Speiseplan) errechnen sich aus den im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas ausgewiesenen Lebensmittelhäufigkeiten an 5 Verpflegungstagen.

[3] Zur Erläuterung siehe auch DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Glossar.

[4] Für Informationen zur praktischen Umsetzung siehe DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl".

[5] https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/

[6] Optimaler Einsatz verschiedener Fette in der Praxis: https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele/

4a. Auswahlkriterien für das Lebensmittelangebot und die Speiseplanung[1]

Was beachten Sie bei dem Lebensmittelangebot und der Speiseplanung in Ihrer Kita noch?	Stärke		Schwäche	
Wir bieten auf Nachfrage ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht an.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
In unserer Kita setzen wir regionale Produkte ein.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wir verwenden Gemüse und Obst der Saison.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die angebotenen Lebensmittel stammen aus ökologischem Landbau.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Unsere Produkte beziehen wir aus fairem Handel.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wir bevorzugen Fisch aus bestandserhaltender Fischerei.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
In unserer Kita wird Fleisch aus artgerechter Tierhaltung angeboten.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Unsere Kita beachtet kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wünsche der betreuten Kinder werden bei der Gestaltung des Speiseplans beachtet.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die besonderen Bedürfnisse von Kleinkindern werden bei der Lebensmittelauswahl und Speiseplangestaltung berücksichtigt.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die Bedürfnisse von Kindern mit medizinisch bedingter Lebensmittelauswahl sind bekannt und werden beachtet.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

	Stärke			Schwäche
Convenience-Produkte				
Es werden vor allem Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett eingesetzt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Wir bevorzugen unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte (z. B. frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch) zur weiteren Verarbeitung vor Ort.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Wenn hoch verarbeitete Produkte zum Einsatz kommen, werden diese mit gering verarbeiteten Lebensmitteln kombiniert.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Wir präferieren Produkte, die einen geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und/oder Salz sowie eine geringe Energiedichte haben.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

[1] In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

4b. Kriterien für die Gestaltung des Speiseplans[1]

	Stärke			Schwäche
Allergene sind gemäß der Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) gekennzeichnet.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe werden aufgezeigt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Die Speisen in unserer Kita sind eindeutig benannt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

	Stärke			Schwäche
In unserer Kita ist bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch die Tierart angegeben.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wenn Nährwerte auf dem Speiseplan deklariert werden, entspricht dies den rechtlichen Vorgaben der Lebensmittel-informationsverordnung (LMIV).	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

[1] In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

5. Organisation und Rahmenbedingungen der Kitaverpflegung

	Stärke			Schwäche
Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee sind für die Kinder jederzeit frei verfügbar (z. B. in Wasserspendern).[1,2]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die Mahlzeiten in der Kita berücksichtigen den Rhythmus Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittag, Vesper.[1]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wir essen zu festen Zeiten oder in festgelegten Zeiträumen.[2]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Es gibt Zeiten, in denen nicht gegessen werden darf/sollte („essensfreie“ Zeiten).[2]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Zum Essen kann sich jedes Kind so viel Zeit nehmen, wie es braucht.[2]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
In der Kita werden die Hygienevorschriften für die Lagerung von Lebensmitteln und das Zubereiten in den eigenen Räumen von allen Beteiligten eingehalten.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

	Stärke			Schwäche
Wir achten darauf, dass der Zeitraum zwischen Fertigstellung des Mittagessens und Ausgabe der Speisen möglichst gering gehalten wird.[1]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Unser Speisenbereich …				
… hat leicht zu reinigendes, altersgerechtes Mobiliar.[2]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
… hat ausreichend Platz für jedes Kind.[2]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
… ist klar von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt.[2]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
… ist hell und angemessen beleuchtet.[2]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
… ist freundlich gestaltet (z. B. Bilder, Tischdekoration, Tischsets).[2]	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023):

[1] Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

[2] Kapitel „Der Blick über den Tellerrand“.

Bestandsaufnahme Handlungsfeld „Ernährungsbildung“

6. Pädagogische Gestaltung von Ess-Situationen

	Stärke			Schwäche
Pädagogische Fachkräfte begleiten alle Mahlzeiten professionell und essen selbst mit.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Pädagogische Fachkräfte bemühen sich, die eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht unreflektiert auf die Kinder zu übertragen.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Es wird darauf geachtet, dass die betreuten Kinder genügend trinken (z. B. durch regelmäßige Trinkpausen).[2]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Die täglichen Ess-Situationen werden zur elementaren Bildung genutzt.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Unsere vereinbarten Tisch-Regeln werden vom Kita-Team eingehalten.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Die Kinder werden an Körperhygiene (z. B. Hände waschen vor den Mahlzeiten) herangeführt.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Hygieneaspekte werden auch während der Mahlzeiten beachtet und thematisiert.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Die angebotenen Lebensmittel sind abwechslungsreich und ermöglichen den betreuten Kindern das Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt.[3]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Gefühle wie Hunger oder Sättigung werden thematisiert.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Die Kita ist darauf bedacht, das Interesse an bislang unbekannten Lebensmitteln zu wecken, um die Essgewohnheiten im gesundheitsfördernden Sinn zu erweitern.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie

In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023):
[1] Kapitel „Der Blick über den Tellerrand“.
[2] Kapitel „Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.
[3] Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

7. Praxisorientierte Bildungsangebote mit Lebensweltbezug

	Stärke			Schwäche
Das pädagogische Angebot der Kita schließt praktische Erfahrungen mit Lebensmitteln für alle Kinder ein.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Die Kinder beteiligen sich an Tätigkeiten zur Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten wie Tisch decken oder abräumen.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Bei den Mahlzeiten können sich die Kinder ihren individuellen Fähigkeiten gemäß den eigenen Teller selbst füllen.[1]	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Alle Kinder können sich an der Planung und Zubereitung von Mahlzeiten beteiligen und erleben dabei Lebensmittel und ihre Zubereitung mit Genuss und Freude.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Das pädagogische Angebot vermittelt Sicherheit im Umgang mit Küchengeräten.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Beim Anbau von Salat, Gemüse, Kräutern oder Obst (z. B. im Garten oder im Blumentopf) erleben die Kinder Zusammenhänge zwischen Natur und Nahrungsaufnahme.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Bei Erkundungsgängen (z. B. Bauernhof, Molkerei) erfahren Kinder etwas über die Herkunft von Lebensmitteln.	○ regelmäßig	○	○	○ nie
Bei der Beschaffung (z. B. Einkauf) von Lebensmitteln lernen die Kinder im Gespräch mit pädagogischen Fachkräften eine gesundheitsfördernde Auswahl kennen.	○ regelmäßig	○	○	○ nie

[1] In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

8. Verknüpfung mit Bildungsbereichen (am Beispiel des BBP[1])

Angebote zur Ernährungsbildung werden mit folgenden Bildungsbereichen verknüpft …	Stärke			Schwäche
… Gesundheit	○ regelmäßig	○	○	○ nie
… soziales und kulturelles Leben	○ regelmäßig	○	○	○ nie
… Kommunikation: Sprachen, Schriftkultur und Medien	○ regelmäßig	○	○	○ nie
… Kunst: Bildnerisches Gestalten, Musik, Theaterspiel	○ regelmäßig	○	○	○ nie
… Mathematik	○ regelmäßig	○	○	○ nie
… Natur – Umwelt – Technik	○ regelmäßig	○	○	○ nie

[1] Dieser Fragenblock bezieht sich beispielhaft auf das Berliner Bildungsprogramm. Zur Übertragung auf die Bildungsziele Ihres Bundeslandes setzen Sie bitte die entsprechenden Bildungsbereiche oder Bildungsziele ein.

Bestandsaufnahme Handlungsfeld „Kommunikation“

9. Vereinbarungen für Ess-Situationen im Kita-Alltag

	Stärke			Schwäche
In unserer Kita gibt es konkrete Richtlinien (Verpflegungskonzept) für eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl (alle Mahlzeiten betreffend).	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wir achten auf ein gesundheitsförderndes Lebensmittelangebot durch klare Regelungen zum Umgang mit Süßigkeiten.[1]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Es gibt Vereinbarungen für Geburtstagsfeste und das erwünschte Lebensmittelangebot an Geburtstagen.[1]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Auch für sonstige Feste gibt es Vereinbarungen zum Lebensmittelangebot.[1]	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Kita-Team und Eltern werden auf die Erfordernisse zum Einhalten von Hygiene-Anforderungen hingewiesen.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

[1] In Anlehnung an den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2023), Kapitel „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“.

10. Beteiligung von und Dialog mit Eltern

	Stärke			Schwäche
Eltern werden in die Qualitätsentwicklung des Verpflegungsangebots in der Kita einbezogen.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die Eltern erhalten Informationen zur Bedeutung von gesundheitsfördernden Mahlzeiten/Zwischenmahlzeiten für Kinder und zur Lebensmittelauswahl.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

	Stärke			Schwäche
In unserer Kita gibt es Vereinbarungen, die die Eltern anregen, ihren Kindern eine gesunde Kost zum Frühstück mitzugeben.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die Eltern kennen die Kita-Konzeption und alle Vereinbarungen (Verpflegungskonzept) zur gesundheitsfördernden Ernährung in der Kita.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Lehnen einzelne Kinder Lebensmittel dauerhaft und auffällig ab, wird das gegenüber den Eltern thematisiert.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Aufnahmegespräche, Elternabende und tägliche „Tür-und-Angel-Gespräche“ werden für den Dialog mit Eltern zu Ernährungsthemen genutzt.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Schriftliche Informationen z. B. per Elternbrief oder Aushang berücksichtigen das Thema Ernährung.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

11. Kommunikation mit Küchenfachkräften und/oder einem Verpflegungsanbieter

A. Für Kitas mit eigener Küche oder mit Trägerküche

	Stärke			Schwäche
Die leitenden Kräfte von Kita und Küche stehen zum Verpflegungsangebot miteinander im Dialog.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Das Kita-Team oder Beauftragte des Teams haben die Möglichkeit zur Mitsprache bei der Speiseplangestaltung.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Es gibt Vereinbarungen mit der Küche zur Qualität der angebotenen Lebensmittel und für die gesundheitsfördernde Speiseplanung.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

	Stärke			Schwäche
Kita-Team, Eltern und Kinder haben die Möglichkeit, das Verpflegungsangebot regelmäßig zu beurteilen.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Das Küchenteam unterstützt die pädagogischen Fachkräfte bei der Gestaltung von Ernährungsbildungsangeboten.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
B. Für Kitas mit Catering				
Kita-Leitung und Caterer stehen zum Verpflegungsangebot miteinander im Dialog.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Das Kita-Team oder Beauftragte des Teams haben Möglichkeiten zur Mitsprache bei der Speiseplangestaltung.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Die im Vertrag vereinbarten Leistungen des Caterers sind der Kita-Leitung bekannt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Das Kita-Team oder Beauftragte des Teams sind/waren an der Ausschreibung und Auswahl des Caterers beteiligt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Es gibt konkrete Qualitätsvereinbarungen zu der vom Träger beauftragten Verpflegung.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Kita-Team, Eltern und Kinder haben die Möglichkeit, das Verpflegungsangebot regelmäßig zu beurteilen.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Ansprechpartner für Wünsche und Beschwerden über die Verpflegung sind benannt und bekannt.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

12. Kommunikation zum Speiseplan[1]

	Stärke			Schwäche
Kita-Team, Eltern und Kinder sind über den Speiseplan informiert.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Ein aktueller, wöchentlicher Speiseplan hängt aus.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Der aktuelle Speiseplan ist für alle gut zugänglich (z. B. als Aushang oder online).	trifft voll zu			trifft gar nicht zu
Unsere Kommunikation über den Speiseplan ist bildhaft und für Kinder geeignet.	trifft voll zu			trifft gar nicht zu

13. Organisations- und Qualitätsentwicklung

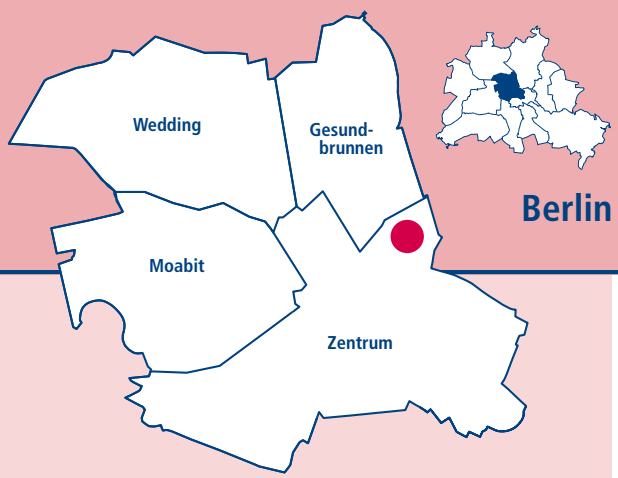
	Stärke			Schwäche
Gesundheitsförderndes Essen und Trinken ist ein Schwerpunkt im Angebot unserer Kita.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Wir bemühen uns um eine kontinuierliche Weiterentwicklung unter Beteiligung des Trägers, des Kita-Teams, der Eltern und des Küchenteams.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Küchenfachkräfte und pädagogische Fachkräfte bilden sich regelmäßig fort.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu
Die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit der von uns betreuten Kinder und die dafür getroffenen Vereinbarungen werden in unserer Kita-Konzeption beschrieben.	○ trifft voll zu	○	○	○ trifft gar nicht zu

7. Jede Kita geht ihren eigenen Weg – Erfahrungen aus der Praxis

7.1 Wie die Kitas des Modellprojektes die Veränderungen erlebt haben

Keine Kita ist wie die andere. Das zu respektieren und als Stärke wahrzunehmen, gehört zum Selbstverständnis von „Kitas bewegen". So war es auch im Projekt „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita" selbstverständlich, den beteiligten Kitas kein fertiges Konzept überzustülpen, sondern sie individuell zu unterstützen. In die eine Kita hat die Einrichtung einer eigenen Küche besonderen Schwung gebracht, die andere lässt ihrer Fantasie rund um Gemüse und Obst freien Lauf, die dritte lockt Kinder und Eltern mit morgendlichen Essensrätseln. Jede der drei Kitas hat sich in den Bereichen Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung oder Kommunikation im Kreislauf der Organisationsentwicklung ihre ganz individuellen Ziele gesetzt – und sie umgesetzt. Hier schildern sie, wie sie die sechs Schritte des Qualitätsentwicklungs-Kreislaufs im Jahr 2012 zum ersten Mal gegangen sind, welche Stolpersteine sie dabei überwunden haben und was sich bei ihnen seitdem verändert hat.

Kita Ramlerstraße



„Wir haben zu träumen gewagt“

Ute Gracia

Wie alles begann

„Unsere Kita liegt in einem sozialen Brennpunkt im Norden Berlins. 99 Prozent unserer 185 Kinder sind nichtdeutscher Herkunft. Vor allem, was die Sprachförderung betrifft, sind wir durch viele Projekte und durch das Quartiersmanagement gut unterstützt. Das Thema Ernährung hingegen kam bei uns lange zu kurz: Viele Kinder kamen ganz ohne Frühstück oder mit fettigem, kalorienreichem Gebäck zu uns in die Kita. Das angelieferte Mittagessen machte weder die Kinder noch uns Erwachsene glücklich. Wie sollten wir es schaffen, die Eltern von der Notwendigkeit einer gesünderen Ernährung zu überzeugen, wenn wir nicht mal selbst vor Ort ein gesundes Mittagessen zubereiten? Diese Frage hat uns sehr beschäftigt.

Ganzheitliches Denken statt Einzelaktionen

Natürlich gab es bei uns auch früher schon einzelne gute Ansätze, was Ernährung betrifft. So haben wir kulturelle Besonderheiten bei den Speisen beachtet, täglich Obst und Gemüse angeboten und einen angenehmen Essensrahmen geschaffen. Was uns aber fehlte, war ein ganzheitliches Konzept, das sich in allen Bereichen unseres Kita-Alltags spiegelt – vom Essen und Trinken über die Ernährungsbildung bis zur Beteiligung der Eltern. Das Projekt „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ kam uns also wie gerufen.

Gleich zu Beginn haben wir einen Traum formuliert: Wir wünschten uns, dass wir unsere Kita betreten und es nach warmen Getränken, fruchtigen Säften und frischem Essen duftet. In der Küche sollten fleißige Hände dabei sein, ein abwechslungsreiches, schmackhaftes Essen für die Kinder zuzubereiten. Die Erfüllung dieses Traumes erschien ziemlich unwahrscheinlich.

155 Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren (2012: 185, davon 60 Integrationskinder)

35 pädagogische Mitarbeiter:innen (2012: 23)

Zu Projektbeginn: Anlieferung warmer Speisen durch einen externen Caterer; zu Projektende: Frischküche vor Ort mit zweieinhalb eigenen Küchenfachkräften; heute: Frischküche vor Ort mit 1,6 Küchenfachkräften (1 Köchin, 1 Küchenhilfe), von Caterer („Menüpartner“) bewirtschaftet

Träger: Kindergärten City, Eigenbetrieb von Berlin

Web-Link: www.kindergaerten-city.de

Was erreicht wurde

Das Unwahrscheinliche wahr gemacht

Genau zum 25-jährigen Bestehen unserer Kita haben wir es trotzdem geschafft: Wir haben unsere eigene Küche wieder eröffnet. Durch diesen Erfolg sind bei uns viele Dinge in Bewegung gekommen. Das reicht von einem Vier-Wochen-Speiseplan nach dem DGE-Qualitätsstandard über einen Elternabend zum Thema „gesunde Ernährung“ bis zum täglichen Frühstücksangebot mit Biobrot, Obst und Gemüse. Die Resonanz bei Kindern und Erwachsenen auf das neue Verpflegungsangebot der Kita ist sehr positiv, wir kommunizieren mittlerweile ganz anders und viel besser miteinander.

Mit Beharrlichkeit ans Ziel

Finanzen, ein Überfluss anderer Themen, mangelndes Elterninteresse – natürlich sind wir gestolpert und auf Probleme gestoßen. Dafür gab und gibt es an anderen Stellen großartige Motivation: Das Team hat mit Hilfe des DGE-Qualitätsstandards heute ein gemeinsames Verständnis darüber entwickelt, was gute gesunde Ernährung ausmacht. Die Mitarbeiter:innen engagieren sich enorm beim Thema Ernährungsbildung. Engagierte Eltern holen andere mit ins Boot. Wir haben gesehen, dass wir unsere Ziele erreichen können, wenn wir nur beharrlich genug sind.“

Ute Gracia, Leiterin Kita Ramlerstraße

Kita Ramlerstraße

„Unser Meilenstein bei der Verpflegungsqualität: Wir schauen wieder selbst in die Töpfe.“

Ute Gracia, Leiterin Kita Ramlerstraße

Nachgefragt: Worauf es ankam

Frau Gracia, ganz zu Beginn des Projekts haben Sie und Ihr Team davon geträumt, wieder in der eigenen Küche zu kochen. Das galt als sehr unwahrscheinlich. Warum haben Sie den Wunsch dennoch sogar zu Ihrem Hauptziel im Bereich der Verpflegungsqualität ernannt?

Seit unsere Köchin in Rente gegangen war, bekamen wir aus Kostengründen das Essen von außen geliefert. Wir wollten aber selbst und direkt Einfluss nehmen auf die Qualität und mit der Zubereitung vor Ort auch die Chance nutzen, positiv auf die Essgewohnheiten der Kinder und Familien einzuwirken und Vorbild zu sein. Wir waren überzeugt, dass wir dazu selbst in die Töpfe schauen müssen.

Zu hohe Kosten sind ein gewichtiges Argument gegen die eigene Küche. War es schwierig, sich auf das Ziel zu verständigen, die eigene Küche wieder zu reaktivieren?

Schon beim ersten Treffen war klar, dass alle Beteiligten dieses Ziel anstrebten – selbst der Träger war positiv gestimmt. Wir haben das Ziel bewusst hoch gesteckt. Abstriche hätten wir immer noch machen können. Die Frage war nur: Wie können wir das schaffen?

Was hat den Ausschlag gegeben?

Die Trägervertreterin hat verschiedenste Modelle geprüft. Durch einen Zufall standen schließlich doch Küchenfachkräfte des Trägers zur Verfügung, weil eine andere Kita geschlossen wurde. Dadurch wurde es möglich, mit eigenem Küchenpersonal täglich frisches Essen zu kochen. Hätte es nicht auf allen Seiten dieses Bewusstsein für unser Anliegen gegeben, wäre diese Chance mit Sicherheit an uns vorbeigezogen.

Warum hätten Sie das nicht auch ohne das Projekt erreichen können?

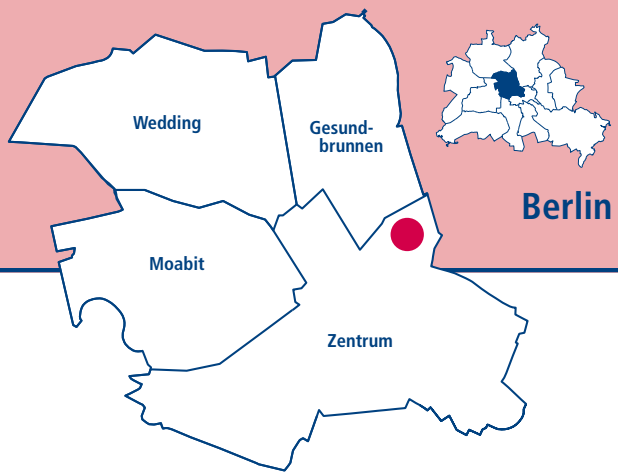
Die Ernährung zu verbessern war natürlich immer wieder Thema in unseren Dienstbesprechungen. Es blieb aber stets eher halbherzig. Wir haben den strukturierten Kreislauf von „Kitas bewegen“ mit den sechs Schritten gebraucht, um konsequent unsere Linie zu verfolgen: gemeinsames Verständnis herstellen, Ziele formulieren, Maßnahmen entwickeln und umsetzen, Ergebnisse überprüfen. Dazu haben wir uns regelmäßig am Runden Tisch getroffen.

Sie haben das Stichwort „Ergebnisse überprüfen“ als Bestandteil des Kreislaufs genannt. Was bedeutet das für den Alltag Ihrer Kita?

Wir setzen uns jetzt alle vier Wochen mit dem Team, also auch mit den Küchenfachkräften, zusammen und besprechen die Vor- und Nachteile des Speiseplans. Wir schauen, was gut läuft und wo wir etwas verändern müssen.

Was hat sich in Ihrer Kita geändert, seit Sie wieder in der eigenen Küche kochen?

Die Kinder freuen sich über das Essen und loben es. Sie können jetzt viel mehr selbst entscheiden. Dass wir die Küchen-Wiederbelebung geschafft haben, ist wie ein Motor für viele weitere Dinge in der Kita.



Wie es nach Projektende weiterging

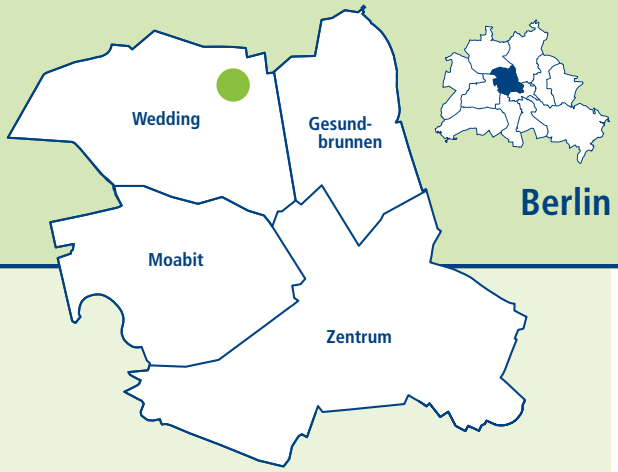
Die eigene Frischküche vor Ort wurde von allen als sehr positiv bewertet. Als das eigene Küchenpersonal in den Ruhestand ging und keine neuen Mitarbeiter eingestellt werden konnten, gab es daher intensive Bemühungen, eine gute Lösung zu finden. Zu einer Anlieferung des Mittagessens durch einen externen Anbieter zurückzukehren, war für die Kita-Leitung keine Option. Die gut ausgestattete Küche sollte vor Ort in Nutzung bleiben und weiterbewirtschaftet werden. Aktuell wird dies durch das Unternehmen Menüpartner realisiert. Dadurch gibt es weiterhin einen guten Austausch mit der Köchin und im Rahmen der Möglichkeiten auch ein Mitspracherecht zur Speiseplangestaltung. Der 4-Wochen-Speiseplan orientiert sich am DGE-Qualitätsstandard, der auch im Rahmenvertrag mit dem Anbieter verankert ist.

Als Maßnahme der Qualitätsentwicklung erfolgt aktuell die Umstellung auf eine ovo-lacto-vegetarische Mittagsverpflegung. Bisher gab es einmal pro Woche Rind- oder Geflügelfleisch in Bio-Qualität, aber auch damit konnte man nicht allen Bedürfnissen gerecht werden. Viele Eltern wünschen sich Halal-Fleisch, was nicht als Bio-Ware verfügbar ist, und ein Teil der Kinder isst auch zu Hause bereits vegetarisch.

Ein hauseigenes Frühstücksangebot existiert aus Kostengründen nicht mehr. Auch wünscht sich die Kita, dass mehr frisches Obst und Gemüse eingesetzt wird. Das ist aber kostenintensiv und arbeitsaufwändig, weshalb hier immer wieder Abstriche gemacht werden. Beispielsweise wird die Gemüseportion zum Mittagessen häufiger aus Tiefkühlware zubereitet.

Der Fokus der pädagogischen Arbeit liegt momentan eher auf sozialen und emotionalen Aspekten, da sich die Bedürfnisse der Kinder hier stark verändert haben. Trotz alledem ist das Thema Verpflegungsqualität präsent und wird in den laufenden Prozessen mitgedacht.

Kita Weiße Wolke e. V.



„Ernährung ist in unserem pädagogischen Alltag angekommen.“

Ulrike Wölkerling

33 Kinder im Alter von einem Jahr bis Schuleintritt

Krippe und Elementarbereich

7 pädagogische Mitarbeiter:innen (2012: 5), davon einige türkischer Herkunft, eine Helferin, eine Auszubildende

eine Küchenfachkraft

Frischküche vor Ort

Träger: Kita Weiße Wolke e. V., Eltern-Initiativ-Kita

Web-Link: www.kitaweissewolke.de

Wie alles begann

„Wir sind eine kleine Eltern-Initiativ-Kita im Berliner Stadtteil Wedding, die fast ausschließlich von Kindern nichtdeutscher Herkunft mit türkischen und arabischen Wurzeln besucht wird. Häufig haben wir Kinder, die sehr spät mit ihren Familien zugewandert sind und dann erst kurz vor der Einschulung zu uns kommen. Naturgemäß liegt unser Schwerpunkt deshalb darauf, sie sprachlich zu fördern.

Gesundheit und Bildung verknüpfen

Wir haben bei unseren Kindern in der Vergangenheit vielfach Probleme mit Übergewicht, schlechten Zähnen und Konzentrationsschwierigkeiten beobachtet. Gleichzeitig stießen wir bei den Eltern auf ein ziemlich geringes Interesse. Auch deshalb wollten wir das Thema Ernährung in unserem Konzept so verankern, dass es unseren pädagogischen Alltag durchzieht. Wir sehen hier die Chance, die Eltern indirekt positiv zu beeinflussen, weil wir sowohl das Frühstück als auch das Mittagessen anbieten.

Leichter Einstieg ins Projekt

Unser Team aus fünf Pädagoginnen, einer Helferin und einer Küchenkraft hat das Projekt „Kitas bewegen“ begeistert aufgenommen: Kurze Wege, direkte Kommunikation, große Bereitschaft zu Veränderungen – das hat dazu geführt, dass wir schnell in den Prozess eingestiegen sind.

Was erreicht wurde

Ausgewogene Speisen im Vier-Wochen-Rhythmus

Wir haben unseren Speiseplan intensiv analysiert und anschließend einen Vier-Wochen-Plan mit erprobten und ausgewogenen Rezepten eingeführt; das war ein Riesenschritt für uns. Zu Beginn des Projekts wurde unsere Küchenkraft zum DGE-Qualitätsstandard geschult. Wir bieten nun täglich ein Themen-Frühstück an, um die Kinder an abwechslungsreiche Speisen zu gewöhnen. Einmal in der Woche ist „Müslitag“. Dazu reichen wir keinen gesüßten Tee mehr, sondern nur noch ungesüßten Tee und Wasser. Und an einem Tag in der Woche ist „Gemüse- und Obsttag“. Hier bringen die Kinder selbst Obst oder Gemüse mit. Sie sollen nicht nur theoretisch lernen, wo und wann Gemüse und Obst wächst, sondern auch beim Zubereiten mithelfen können. Allerdings hat sich das – genauso wie das Einkaufen von Speisen – nicht gleich voll eingespielt, weil häufig etwas dazwischen kam: Personalmangel, Abschlussfahrten, Läuse … Auch die Eltern mussten wir immer wieder dazu ansprechen.

Auch Kritisches wird angesprochen

Als sehr unterstützend haben wir die Struktur des Projekts empfunden: das schrittweise Vorwärtskommen, die Treffen am Runden Tisch, den Prozess von der Stärken-Schwächen-Analyse über das Festlegen konkreter Maßnahmen bis zu den festen Terminen, bei denen es um die erreichten Ziele ging. Hier haben wir durchaus auch gelernt, kritische Punkte anzusprechen. In ganz vielen Punkten sind wir damit weit vorangekommen. Wo es noch hapert, bleiben wir dran. Dazu gehört die Elternarbeit ebenso wie das Einbeziehen der Kinder beim Vorbereiten von Mahlzeiten. Unsere Ziele für die nächsten Jahre sind auch schon klar: Wir möchten eine Übungsküche für die Kinder einrichten, die Elternarbeit weiter verbessern und unsere Küchenkraft Hatice weiter fortbilden.“

Ulrike Wölkerling, stellvertretende Leiterin
Kita Weiße Wolke e. V.

„Unser Meilenstein in der Ernährungsbildung: Immer wieder dienstags ist bei uns Gemüse- und Obsttag.“

Ulrike Wölkerling

Nachgefragt: Worauf es ankam

Frau Wölkerling, eine Ihrer ersten Maßnahmen im Projekt war es, einen Obst- und Gemüsetag einzuführen. Warum?

Schon beim ersten Treffen von Erzieherinnen, Kita-Leiterin, Köchin und Elternvertreterin war klar, dass Obst und Gemüse ein Manko bei uns ist. Vor allem Gemüse haben einige Kinder konsequent verweigert. Wir wollten das ändern, aber so, dass es auch Spaß macht. Der Gemüse- und Obsttag war für uns einfach umzusetzen – deshalb haben wir das bewusst zuerst gemacht. Keinen Riesenklotz in Angriff zu nehmen, sondern etwas Überschaubares, das hat uns sehr motiviert.

Was genau passiert an diesem Tag?

Jedes Kind bringt ein Stück Gemüse oder Obst mit. Der gefüllte Korb kommt mit in den Morgenkreis, und für eine gute halbe Stunde stehen Gurken, Tomaten, Kiwis oder auch Kokosnüsse im Mittelpunkt. Die Kinder fassen das Mitgebrachte an, beschreiben Form, Farbe, Geruch, sie zählen ab, rechnen zusammen. Ich überlege vorher, welche Bildungsbereiche ich ansprechen möchte. Aber vor allem reagiere ich auf das Interesse der Kinder. In jeweils einer unserer beiden Gruppen ist Obst und Gemüse anschließend in die Projektarbeit eingebunden. Das reicht vom Schnippeln bis zum Kochen und Backen.

Welche Schritte sind Sie im Vorfeld gegangen?

Da wir schon länger bei „Kitas bewegen“ dabei waren, sind wir mit dem Kreislauf in sechs Schritten vertraut. Beim ersten Treffen haben wir uns deshalb erst einmal darauf verständigt, was gesunde Ernährung für uns bedeutet. Wir haben definiert, wie wir uns bei der Ernährungsbildung entwickeln wollen und uns dann das Ziel gesetzt, Gemüse und Obst in den pädagogischen Alltag einzubinden. Der Gemüse- und Obsttag war schließlich die erste konkrete Maßnahme, dieses Ziel umzusetzen.

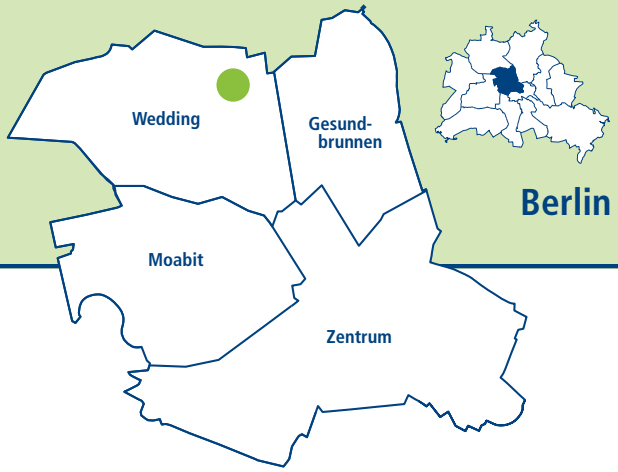
Worauf haben Sie dabei geachtet?

Wichtig war, die Eltern ins Boot zu holen. Das haben wir mit einem Elternbrief und Infos am Schwarzen Brett geschafft. Innerhalb weniger Wochen war der Gemüse- und Obsttag eingebettet. Die Resonanz bei den Kindern ist sehr gut; sie sind stärker beteiligt und werden immer selbstständiger.

Das klingt nach Bilderbuch. Gab es auch Schwierigkeiten?

Obwohl wir einen einfachen Schritt gewählt haben, merkten wir schnell, wo es haperte. Weil die Kinder immer nur Obst mitbrachten, haben wir aus dem „Obst- und Gemüsetag“ einen „Gemüse- und Obsttag“ gemacht. Ursprünglich wollten wir das Thema dienstags in beiden Gruppen in die Projektarbeit einbinden, das machen wir jetzt nur jeweils in einer Gruppe. Bei den Eltern müssen wir immer dranbleiben, ihnen klar machen, warum das wichtig ist. Zum Kreislauf von „Kitas bewegen“ gehört es, die Ergebnisse zu überprüfen, um sich dann weiterzuentwickeln. Das hilft dabei, nicht aufzugeben, sondern dranzubleiben.

Kita Weiße Wolke e. V.



Wie es nach Projektende weiterging

Die alltagsintegrierte Sprachbildung war von Beginn an ein zentraler Bestandteil der pädagogischen Arbeit in der „Weißen Wolke“. Seit 2017 ist die Einrichtung Sprach-Kita und hat somit ihren Schwerpunkt in diesem Bereich ausgebaut. Dennoch ist die Ernährungsbildung nicht aus dem Fokus des Teams verschwunden. Das Einkaufen und auch die Zubereitung von Mahlzeiten werden in diesem Rahmen häufig als Übungssituation genutzt, denn sie fördern neben den motorischen und sozialen Kompetenzen auch die sprachlichen Fähigkeiten. Der Gemüse- und Obsttag ist noch immer Bestandteil des Wochenplans, wurde allerdings in den letzten Jahren nicht ganz so verbindlich an einem festen Tag umgesetzt. Er wurde dann eingebunden, wenn es gut passte. Aktuell arbeitet das Team daran, hierfür wieder regelmäßig Zeit und Raum zu schaffen, neue Strukturen zu entwickeln und diese fest zu etablieren. So steht nun immer am Dienstag wieder ein großer Korb im Eingangsbereich. Dort legen die Kinder früh beim Ankommen ihr selbst gewähltes Gemüse und Obst ab. Dieses wird dann in beiden Gruppen im Rahmen von Ernährungsbildungseinheiten zum Verzehr zubereitet.

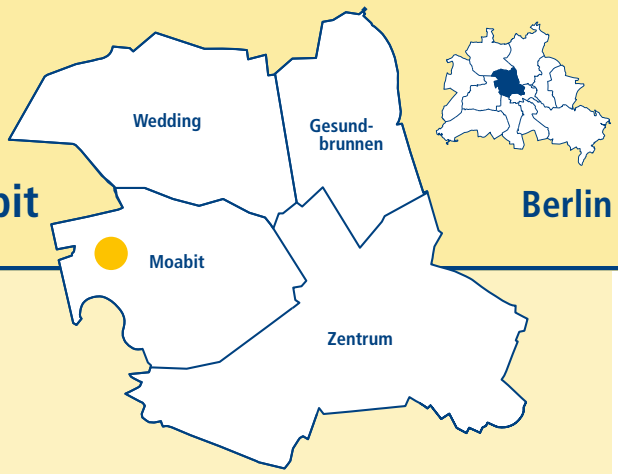
Nach den längeren Schließzeiten während der Corona-Pandemie fiel den Pädagog:innen bei vielen Kindern ein ungünstigeres Essverhalten auf. Dies war unter anderem ein Grund, die Maßnahmen im Bereich der Ernährungsbildung, Kommunikation und Mahlzeitengestaltung nochmals zu intensivieren. Es wurden zum Beispiel kleinere Tischgruppen gebildet, damit eine gute pädagogische Begleitung der Mahlzeiten möglich ist. Die Tischgespräche greifen dabei ganz selbstverständlich das Thema Ernährung und Lebensmittel auf.

Auch der Speiseplan wurde überarbeitet. Gerichte, die bei vielen Kindern nicht gut angekommen sind, wurden verändert. So gibt es jetzt weniger Aufläufe und bunt gemischte Pfannengerichte, in denen bereits alle Komponenten der Mahlzeit enthalten sind. Künftig sollen vorwiegend Speisen mit getrennten Komponenten angeboten werden, da diese von den Kindern eher akzeptiert werden. Zudem wird der Speiseplan an veränderte Bedürfnisse, etwa bestehende Unverträglichkeiten, angepasst. Zusätzlich hat die Kita noch einen bebilderten Speiseplan mit Fotos eingeführt. Dieser ist sowohl als Aushang für alle sichtbar als auch online über die Homepage verfügbar.

Weitere Maßnahmen, zum Beispiel die Umsetzung eines Mathematikprojektes in den Jahren 2021 und 2022, werden immer auch mit dem Thema Ernährung kombiniert und zusammengedacht.

Die Frischküche vor Ort wird sehr geschätzt. Allerdings bringt es große Probleme mit sich, sollte die Köchin beispielsweise krankheitsbedingt einmal ausfallen. Damit hier nicht die Pädagog:innen einspringen müssen und tägliche Abläufe und Aufgaben gestört werden, hat die Kita ein „Experiment“ gestartet. Die Kinder bringen an diesen – zum Glück sehr seltenen Tagen – eine Brotbox für das Mittagessen von zu Hause mit. Hier zeigt sich jedoch immer wieder, dass es enorm wichtig ist, alle Eltern in das Ernährungskonzept einzubinden und praxisnah zu informieren, denn die mitgebrachten Speisen entsprechen oft noch nicht den Vorstellungen der Kita. In diesem Bereich sollen die Kommunikationsmaßnahmen weiter verbessert werden.

Kita im SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit



Berlin

„Wir hatten schon eine gute Startposition“

Torsten Lückel

80 Kinder (2012: 70) im Alter von sechs Monaten bis Schuleintritt

Krippe und offene Kita

16 pädagogische Mitarbeiter:innen (2012: 14)

zwei Küchenfachkräfte, weitere Küchenhelferinnen

Verpflegungssystem: Trägerküche (Frischküche)

Träger: SOS-Kinderdorf e. V.

Web-Link: www.sos-berlin.de

Wie alles begann

„Wir sind eine Integrations-Kita, die eingebettet ist in das Konzept des SOS-Kinderdorfs in Berlin-Moabit: Zu unseren Prinzipien gehört es, die Kinder aller Kulturen vorurteilsbewusst zu fördern und sowohl Kinder als auch Eltern stark zu beteiligen. Es war uns ganz wichtig, diese Haltung auch in das Projekt einfließen zu lassen.

Stolpersteine aus dem Weg räumen

Wir mussten dabei nicht bei null anfangen, vieles hatten wir schon angedacht. Teilgenommen haben wir, weil wir an einigen Punkten einfach nicht weiterkamen. So hatten wir immer wieder diskutiert, was denn eigentlich gesunde Ernährung für uns ausmacht – das reichte von „makrobiotisch“ bis „ohne Zucker“ –, ohne dass wir hier für uns zu einer klaren Entscheidung gekommen wären. Außerdem war die Kommunikation zwischen Kita und Küche nicht ganz optimal, und das, obwohl wir im selben Haus arbeiten. Darüber hinaus packten die Eltern auch weiterhin Dinge in die Brotboxen, die für uns dort nicht hineingehörten, auch wenn wir mit ihnen immer wieder darüber gesprochen haben.

Was erreicht wurde

Der DGE-Qualitätsstandard als Ausgangspunkt

Mit Hilfe des DGE-Qualitätsstandards konnten wir uns im Projekt sehr schnell auf ein gemeinsames Verständnis von gesunder Ernährung einigen und für uns konkrete Maßnahmen in den Bereichen Verpflegung, Ernährungsbildung und Kommunikation formulieren. Dabei haben wir uns die Hürden aber nicht zu hoch gesetzt, und das war sehr gut so.

Alle Gruppen – Pädagoginnen, Küchenfachkräfte und Eltern – mit ins Boot zu holen, war für uns eine ganz wesentliche Voraussetzung, weil es unserem Konzept entspricht. Vor allem für das Thema Ernährungsbildung ist das ganz zentral. Aber das Engagement hat sich wirklich gelohnt. Alle ziehen an einem Strang, um die Ziele auch konsequent umzusetzen.

Mehr Austausch, mehr Wertschätzung

Gerade von unseren Küchenkräften gingen im Laufe des Prozesses wichtige Impulse aus: Sie haben den DGE-Qualitätsstandard sehr schnell umgesetzt. Uns ist damit erst einmal klar geworden, wie unterschiedlich Pädagog:innen und Küchenfachkräfte arbeiten – heute tauschen sich beide Gruppen intensiv aus, die Wertschätzung füreinander ist noch gewachsen.

Unser Anliegen war es aber, nicht nur die Erwachsenen, sondern auch die Kinder mit einzubeziehen. Für sie sind Vollkornprodukte bei den Mahlzeiten ganz selbstverständlich geworden. Wir hatten zunächst große Bedenken, ob sie diese überhaupt essen würden. Täglich stellen wir den Kindern und Eltern im Schaukasten vor, was mittags auf den Tisch kommt. Einmal in der Woche schneiden die Kinder selbst Rohkost. Außerdem können sie Essenswünsche äußern und dazu auch gleich das Rezept von zu Hause mit einreichen. So spiegeln sich mittlerweile auch die kulturellen Essensgewohnheiten der Kinder bei uns wider. Und wir bekommen auf diesem Weg wiederum die Eltern stärker mit ins Boot.“

Torsten Lückel, bis Mai 2016 Kita-Leiter
im SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit

Kita im SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit

„Unser Meilenstein in der Ernährungsbildung: Kinder und Eltern lieben unser Morgenrätsel.“

Torsten Lückel, bis Mai 2016 Kita-Leiter
im SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit

Nachgefragt: Worauf es ankam

Herr Lückel, wer Ihre Eingangshalle betritt, kommt automatisch am Glas-Schaukasten vorbei, in dem Sie jeden Morgen die Zutaten fürs Mittagessen präsentieren. Wie kam es dazu?

„Was gibt es denn heute zu essen?“ – Diese Frage berührt ja ganz stark den Alltag der Kinder. Wir wollten ihnen aber nicht nur vermitteln, was es zu essen gibt, sondern auch, woraus die Mahlzeit besteht. So selbstverständlich wie das Essen ist, wollten wir auch die Kommunikation dazu in den Alltag einbetten. Das war eines unserer Ziele, die wir beim Runden Tisch formuliert haben. Daran nahmen immer zwei Vertreterinnen des Erzieherteams, eine Küchenfachkraft, zwei Elternvertreterinnen, die pädagogische Leiterin und ich teil.

Warum haben Sie sich ausgerechnet für den Schaukasten als konkrete Maßnahme entschieden?

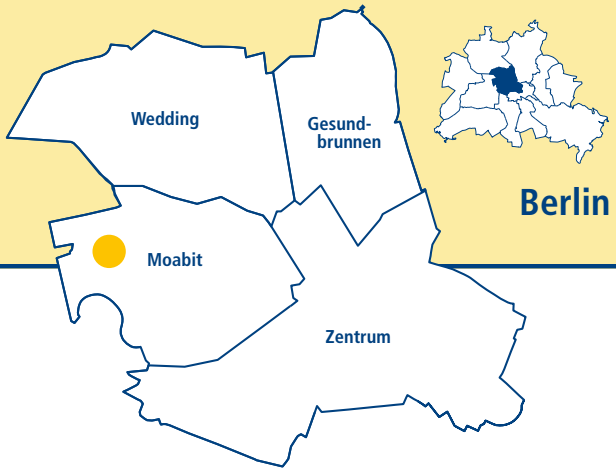
Zeigen, was es gibt und woraus es besteht – das fanden wir alle einen guten Ansatz. Die Idee zum Schaukasten kam von unseren Küchenfachkräften Frau Schulz und Frau Ahrens. Sie waren auch bei der eigentlichen Umsetzung die treibenden Kräfte und haben dafür gesorgt, dass wir auch wirklich woanders eine Vitrine abzwacken, diese aufstellen und loslegen.

Die Vitrine ist da, wird täglich gefüllt, alles perfekt – können wir uns das so vorstellen?

Nein, so ist es nicht. Das Bestücken der Vitrine mit den echten oder aus Plastik nachgemachten Zutaten dauert zwar nur eine Viertelstunde. Aber der Zeitplan in der Küche ist sehr straff. Das musste sich erst einmal einspielen. Jede Unterbrechung dieses Ablaufs birgt die Gefahr, dass es holpert – und der Prozess vielleicht nicht wieder in Gang kommt. Das haben wir beispielsweise gemerkt, als die Haube der Vitrine mal zwei Wochen kaputt war. Da musste erst wieder ein Anfang gefunden werden. Jetzt hat sich aber alles wirklich gut eingespielt. Die Kinder reagierten übrigens ziemlich bestürzt auf den fehlenden Schaukasten: Sie glaubten, es gebe jetzt kein Mittagessen mehr.

Welchen Einfluss hat der Schaukasten auf die Kommunikation über die Ernährung?

Eltern und Kinder bleiben morgens am Schaukasten stehen, denn täglich ist etwas anderes darin: Mehl, Milch, Eier, Salz – was könnte daraus wohl heute zum Mittagessen werden? Dieses Morgenrätsel ist zu einem ganz wichtigen Ritual geworden. Die Eltern können das Rätsel auflösen, indem sie auf den Speiseplan schauen, der über dem Kasten hängt. Die Kinder haben durch diese Kommunikation gelernt, sich heute viel detaillierter darüber zu äußern, was sie beim Essen mögen und was nicht – und sie tun das auch ganz freimütig. Wir bauen das Thema Kommunikation immer weiter aus. Die Küche wünscht sich zum Beispiel Rückmeldungen, wie den Kindern das Essen schmeckt. Das machen wir jetzt schon einmal die Woche. Wir wollen aber in Zukunft noch andere Mittel und Wege finden, um das weiter zu verfeinern.



Wie es nach Projektende weiterging

Ernährungsbildung ist auch heute noch ein wichtiger Bestandteil der pädagogischen Arbeit in der Kita des SOS-Kinderdorfs in Berlin-Moabit. Darüber hinaus haben Verpflegungsqualität und Kommunikation einen hohen Stellenwert. Die Dinge haben sich jedoch auch hier weiterentwickelt. Ein Meilenstein der Qualitätsentwicklung wurde beispielsweise mit der DGE-Zertifizierung „Fit Kid©“ erreicht, das letzte Audit mit 100 Prozent bestanden.

Im Eingangsbereich der Kita steht noch immer ein Schaukasten. Er wird allerdings nicht mehr mit den Zutaten für das Mittagessen befüllt, bevor die Kinder morgens ankommen. Stattdessen holt eine kleine Gruppe von ca. 3 Kindern mit einer Pädagogin die Lebensmittel direkt aus der Küche ab. Die Küchenfachkräfte nehmen sich Zeit und sprechen in dieser Situation mit den Kindern bereits über das Essen. Sie können Fragen stellen, ihre Meinung zum Essen kundtun und ab und an auch in die Töpfe schauen. Auf die Kommunikation und den Austausch auf dieser Ebene wird Wert gelegt. Zusätzlich gibt es Feedbackbögen zum Mittagessen, welche die Pädagog:innen regelmäßig ausfüllen. Um die Rückmeldung der Kinder aufzunehmen, werden die Gespräche während der Mahlzeit innerhalb der Tischgruppen genutzt.

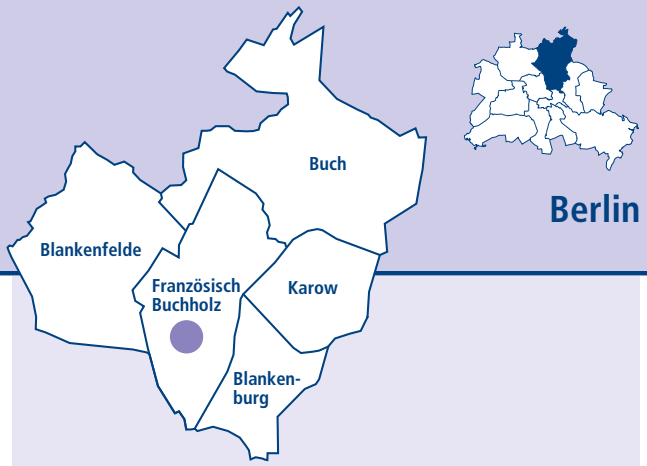
Der gefüllte Schaukasten ist auch ein wichtiger Bestandteil von Ernährungsbildungseinheiten. Er wird den ganzen Tag frequentiert, und bei Bedarf kann dort auch schon mal probiert werden. Aus dem „Morgenrätsel“ ist damit ein „Tagesrätsel“ geworden, das am Nachmittag dann ebenfalls gemeinsam mit den Eltern angeschaut wird.

Jedes Kind bringt pro Woche ein Kilo Gemüse oder Obst nach Wahl von zu Hause mit. Die feste Aufgabe einer Pädagogin besteht darin, zweimal pro Woche mit einer Kindergruppe eine Mahlzeitenkomponente zuzubereiten. An einem Tag wird Rohkost geschnippelt oder ein Salat vorbereitet, an einem anderen Tag ein gesunder Nachtisch hergestellt. Dabei geht es nicht ausschließlich um frisches Obst. Es werden zum Beispiel auch herzhafte Muffins gebacken oder kleine Energiebällchen gerollt. Weiterhin liegt dem Team die „gesunde Brotbox“ der Kinder zum Frühstück sehr am Herzen. Um die Eltern hier gut und anschaulich über die Vorstellungen zu informieren, wurde eine kleine Broschüre mit Empfehlungen und vielen Fotos von „Best-Practice“-Beispielen aus dem kitaeigenen Alltag entwickelt. Diese liegt in laminierter Form an mehreren Stellen im Haus aus und wird häufig von Kindern und Eltern gemeinsam angeschaut. So müssen die Pädagog:innen nicht immer wieder erklären, wie die Brotbox aussehen sollte, sondern können auf die Broschüre verweisen.

Den Schlüssel für die inzwischen gut etablierten Strukturen sowie die Möglichkeiten der Weiterentwicklung sieht das Team unter anderem in einer relativ ausgeprägten personellen Beständigkeit, auch in der Küche. Hier werden Werte immer weitergetragen, zu gegebenem Zeitpunkt aber im Sinne von „Kitas bewegen“ auch auf den Prüfstand gestellt und angepasst.

Protokoll eines Gesprächs mit Kristina Strack,
seit 2016 Leiterin der Kita im SOS-Kinderdorf Berlin

Konsultationskita „Die Insel“



7.2 Die Insel – Best-Practice-Beispiele aus einer Konsultationskita

Die Kita „Die Insel“ wurde 1997 als eine von sechs Kitas im Neubaugebiet Französisch-Buchholz in Pankow eröffnet. Seit 2014/15 nimmt sie am Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ teil und wurde als Konsultationskita des Landes Berlin ausgewählt. Gesundheit, Bildung und Bewegung stehen in der Kita in einem engen Zusammenhang. Neben Bewegung wird deshalb großer Wert auf eine gesunde Ernährungs- und Esskultur gelegt. Das Erdgeschoss des Hauses teilt sich in zwei Bereiche, in denen die Kinder vom 1. bis zum 3. Lebensjahr den Kitaalltag jahrgangsübergreifend erleben. Im Obergeschoss nutzen die 3- bis 6-jährigen Kinder etagenoffen sechs Funktionsräume und eine Kinderküche zum Spielen, Ausprobieren und Lernen. Der Garten ist als naturnahe Außenfläche angelegt und bietet vielfältige Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten, Naturerlebnisbereiche sowie einen Gemüsegarten, den die Kinder selbst anlegen und pflegen. „Die Insel“ bietet eine Ganztagsbetreuung von 6.30 Uhr bis 17.30 Uhr an.

95 Kinder im Alter von einem Jahr bis Schuleintritt

altersgemischte Gruppen

18 pädagogische Mitarbeiter:innen

eine Köchin

Mittagsversorgung aus eigener Frischküche, Angebot Frühstück und Vesper hausintern

Träger: Jugendwerk Aufbau Ost JAO gGmbH

Web-Link: www.jao-berlin.de/de/topic/78.kita-die-insel.html

Andrea Frick leitet die Kita seit 2005; zuvor war sie dort acht Jahre lang als Erzieherin und stellvertretende Leiterin tätig. Die Küche wird von Liane Burmeister geleitet.

Frau Frick, „Die Insel“ ist eine von zehn Konsultationskitas des Landes Berlin, und zwar für das Landesprogramm „Kitas bewegen“ mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförderung“. Welches Leitprinzip gilt für Sie mit Blick auf die „gute gesunde Kita“?

Andrea Frick: Unser Leitprinzip ist die Beteiligung der Kinder. Sie sollen selbstbestimmt lernen, also auch entscheiden und auswählen können, was sie für ihren jeweiligen Entwicklungsschritt brauchen. Unsere Aufgabe ist es, die Kinder dabei zu begleiten und die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen. Kurz, wir wollen weg von der Haltung, dass wir als Erwachsene immer wissen, was gut für die Kinder ist.

Was heißt das für den Bereich Ernährung und Esskultur?

Andrea Frick: Zum Beispiel, dass die Speisepläne mit den Kindern gemeinsam gestaltet werden. Frau Burmeister geht zu den Kindern und fragt sie, was sie alles essen möchten. Und da wir nach dem DGE-Qualitätsstandard arbeiten, wissen die Kinder: Einmal in der Woche gibt es Fisch, also müssen sie sich etwas mit Fisch überlegen; einmal in der Woche gibt es Fleisch, ansonsten vegetarische Gerichte. Und sie wissen, dass sie auch mal die leckere Milchspeise aussuchen dürfen.

Und das funktioniert?

Andrea Frick: Ja, und zwar erstaunlich gut. Als wir anfingen, dachten wir, dass sich die Kinder bestimmt immer Nudeln mit Tomatensauce wünschen. Aber nein, die Kinder wünschen sich tatsächlich Lachs mit Spinat und Aufläufe. Es gab auch ganz außergewöhnliche Gemüseanfragen, zu denen Frau Burmeister erst mal ein Rezept raussuchen musste. Viele Dinge also, die von den üblichen

Kinderspeisen, wie man sie vielleicht noch von früher kennt, abweichen. In der letzten Zeit wird für uns auch immer deutlicher spürbar, dass sich in vielen Familien die Gewohnheiten geändert haben. Es wird zu Hause mehr auf die Ernährung geachtet und frisch gekocht. Die Kinder kommen heute mit anderen Voraussetzungen zu uns als früher.

Liane Burmeister: Oft kommen aber auch Eltern in die Küche und sagen: „Mein Kind isst keinen Fisch, das müssen Sie gar nicht versuchen.“ Ich antworte ihnen immer: „Warten Sie ein viertel Jahr ab, dann isst Ihr Kind auch Fisch.“ Und bisher war es auch immer so. Wenn die anderen Kinder den Fisch essen und sagen, dass er ihnen schmeckt, dann möchten die Kinder auch probieren, das geht ruckzuck. Und wir lassen uns ja immer etwas einfallen – jenseits der Fischstäbchen: Es gibt gekochten Fisch, gedünsteten Fisch, Fisch in Tomatensauce, Fisch im Auflauf, Lachs in Nudeln und Spinat ... Und wenn der Fisch hell ist, denken die Kinder sogar oft, dass sie Fleisch gegessen haben.

Die Kinder sind also offen beim Essen?

Andrea Frick: Ja, auch wenn manchmal etwas Geduld nötig ist. Bei Salaten beispielsweise haben wir viel probiert und waren ziemlich deprimiert, dass die Schüsseln dennoch immer voll zurückgekommen sind. Kinder brauchen aber einfach Zeit, wenn wir etwas anbieten, das sie von zu Hause nicht kennen. Irgendwann werden sie dann doch neugierig und kosten.

Was die Kinder sehr gut angenommen haben, ist unser Getränkekonzept. Wie in allen Kitas gab es bei uns immer ungesüßten Tee. Aus Metallbehältern. Im Lauf der Jahre kamen mehrere Eltern mit einjährigen Kindern zu uns, die sagten, ihr Kind trinkt nur Wasser. Irgendwann fragten wir uns, warum wir das nicht auch machen. Und auch hier wollten wir die Kinder wieder mit einbeziehen. Dabei haben sie uns klar signalisiert, dass sie gerne sehen würden, was sie trinken. Also haben wir statt der Metallkannen durchsichtige Kunststoffbehälter angeschafft, die jetzt auf jeder Etage stehen. Und die Kinder wählen jeden Tag aus, was in das Wasser hineingeschnitten wird: Äpfel, Birnen, ungeschälte Zitronen und Orangen, Kräuter aus unserem Kräutergarten ...

Sie haben einen eigenen Kräutergarten?

Andrea Frick: Ja, wir haben – ebenfalls im Zuge des Landesprogramms – gemeinsam mit den Eltern einen Gemüse- und Naschgarten angelegt. Insgesamt haben wir sechs Hochbeete, mit Beerensträuchern, einer Kräuterspirale ...

Liane Burmeister: ... Minze, Waldmeister, Petersilie, Schnittlauch, Rucola, Erdbeeren, Zucchini, Tomaten, Auberginen, Kürbis ... Einer unserer Eintöpfe bestand zu 60 Prozent aus eigenem Gemüse! Auch Rhabarber bauen wir an, für Kuchen oder Kompott. Und die Kinder helfen bei der Ernte, das macht ihnen unglaublich Spaß.

Andrea Frick: Nicht nur das: Mit den Beeten haben wir zudem ein naturwissenschaftliches Lernangebot für die Kinder geschaffen – wenn wir uns mit ihnen gemeinsam um die Beete kümmern, die Pflanzen gießen oder Schnecken absammeln ... Und das machen sie richtig gerne.

Sind die Kinder auch beim Kochen beteiligt?

Andrea Frick: Nein, das ist uns prinzipiell zu gefährlich. Aber wir haben eine Kinderküche, dort können die Kinder Vieles mit vorbereiten, etwa Brotaufstriche oder Kuchen- und Brotteig. Und sie tragen dann beispielsweise die Kuchenbleche in die Küche und können zusehen, wie Frau Burmeister sie in den Ofen schiebt.

Frau Burmeister, Sie haben die Kita-Küche schon seit fünfzehn Jahren unter Ihrer Regie. Hat sich in dieser Zeit etwas geändert am Speiseplan?

Liane Burmeister: Ja, ganz entscheidend. Wir orientieren uns am DGE-Qualitätsstandard, kochen jetzt viel mehr mit frischem Gemüse und bieten konsequenter als vorher Rohkost an. Gibt es beispielsweise vormittags nicht genügend davon, können die Kinder zur Vesper frisches Gemüse oder Obst essen. Als ich anfing, gab es dreimal in der Woche Fleisch – zweimal als Hauptgericht und einmal als Eintopf. Außerdem stand einmal in der Woche ein süßes Gericht auf dem Speiseplan, das gibt es jetzt, wenn überhaupt, alle drei Wochen. Und als Alternative bieten wir immer eine herzhafte Suppe an, die vorher oder nachher gegessen werden kann. Manche Kinder mögen die süßen Milchspeisen auch gar nicht und essen nur die Suppe.

Was machen Sie, wenn Eltern eine vegetarische oder vegane Ernährung wünschen?

Andrea Frick: Vor einer Weile hatten wir Kinder aus einer veganen Familie. Wir haben uns mit den Eltern zusammengesetzt, ihnen unseren Leitfaden erklärt und ganz klar gesagt, dass wir den Kindern bei uns nicht verbieten, etwas zu essen. Wenn sie zum Frühstück Käse oder zum Mittagessen Fleisch oder Fisch essen möchten, dann dürfen sie das. Die Eltern fanden es gut, dass ihre Kinder die Möglichkeit haben, ihre Vorlieben auszuleben und Dinge zu essen, die sie zu Hause vielleicht nicht bekommen. Sie fänden es aber schön, wenn die Kinder beim Frühstück eine vegane Alternative auf dem Tisch finden würden – neben den anderen Dingen, aus denen sie auswählen können. Das war für uns ein guter Kompromiss, und seitdem bieten wir zum Frühstück auch immer einen veganen Aufstrich an.

Bringen die Kinder eigenes Essen mit, eine Brotbox zum Beispiel?

Andrea Frick: Nein, das möchten wir nicht. Und das handhaben wir tatsächlich schon seit 1997 so. Wir haben schon bei den ersten Elternabenden erklärt, dass wir möchten, dass alle Kinder das gleiche Angebot haben. Dass sie eben nicht nach links und rechts in die Brotboxen schauen, die ja sehr unterschiedlich gefüllt sein können.

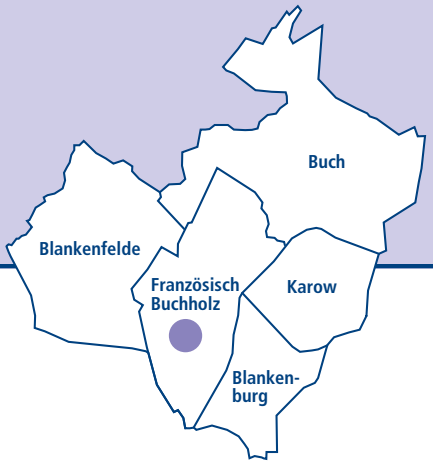
Und da haben die Eltern nicht protestiert?

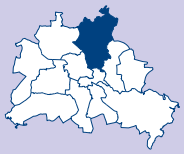
Andrea Frick: Die meisten Eltern waren von Anfang an total dankbar dafür. Sie haben anfangs pro Tag für beide Mahlzeiten 50 Cent bezahlt – davon können sie keine Brotbox füllen. Als wir vor einigen Jahren im Zuge des Landesprogramms beschlossen haben, mehr Bioprodukte einzusetzen, haben wir auch das mit den Eltern besprochen und gemeinsam durchgerechnet. Sie bezahlen jetzt 15 Euro pro Monat für Frühstück und Vesper.

Wir konnten diesen Betrag bisher auch stabil halten, da wir viel selbst machen und aus Gründen der Nachhaltigkeit zum Beispiel keine Wurst und andere vielfältige Brotbeläge mehr anbieten. Butter und ein selbst gemachter Aufstrich reichen den Kindern. Außerdem gibt es einmal pro Woche ein Müsli-Frühstück aus verschiedenen Zutaten zum selbst Mischen und einmal ein Porridge. Das ist im Vergleich recht preiswert.

Wer bestimmt, was gekauft wird?

Andrea Frick: Jede Etage schreibt am Wochenanfang auf, was sie benötigt, und in der Regel übernimmt eine Kollegin vom Leitungsteam den Einkauf. Was unter der Woche an frischen Sachen gebraucht wird, gehen die Kinder gemeinsam mit den Erzieherinnen einkaufen, beispielsweise frisches Brot im Bioladen hier in der Wohnanlage. Ein Teil wird auch über die Anbieter mit bestellt, etwa Quark und Joghurt in großen Abpackungen. Die Kinder lieben es, Obst zu pürieren und sich ihren eigenen Joghurt oder Quark zuzubereiten.





Berlin

Wie sieht es denn bei Festen aus, da bringen die Eltern doch bestimmt auch mal etwas Süßes mit. Wie handhaben Sie das?

Liane Burmeister: Kuchen dürfen mitgebracht werden, müssen aber komplett ausgebacken sein, ohne rohe Eier oder Buttercreme. Eis ist nicht erlaubt. Ab und zu bekommen die Kinder zwar Eis als Nachtisch oder Vesper, aber dann bestellen wir es, damit wir sicher sind, dass die Kühlkette eingehalten wird. Wir haben die Eltern aber auch schon so weit sensibilisiert, dass sie bei Geburtstagen und Feiern nicht so viele Süßigkeiten mitbringen, sondern viel Gesundes, beispielsweise Obst- und Gemüseplatten.

Andrea Frick: Ich glaube aber auch, dass Naschen zu jeder glücklichen Kindheit dazugehört. Wenn ich als Kind nicht genascht hätte, wäre ich kein glückliches Kind gewesen, davon bin ich hundertprozentig überzeugt. Man muss eben nur schauen, dass es in Maßen ist und nicht in Massen. Daher ist es in Ordnung, wenn die Eltern bei Festen oder anderen Höhepunkten auch mal eine Tüte Bonbons oder Schokoriegel mitbringen. Das nimmt den Süßigkeiten auch den Beigeschmack des Verbotenen, was sie ja noch einmal besonders interessant machen würde.

Haben Sie in der Kita auch Kinder mit Nahrungsmittelallergien?

Liane Burmeister: Zurzeit haben wir ein Kind mit Histaminintoleranz, ein Kind mit Laktoseintoleranz und eines mit einer Kuhmilchallergie und Glutenunverträglichkeit. Heute koche ich also dreimal Milchnudeln: Ein Kind bekommt glutenfreie Nudeln mit Sojamilch, das zweite Nudeln mit laktosefreier Milch, und für alle anderen gibt es ganz normale Milchnudeln. Bei Frühstück und Vesper ist es genauso, da schauen wir, dass es für die betroffenen Kinder immer Ausweichprodukte gibt. Das ist aber überhaupt kein Problem.

Das heißt, Sie stellen nicht den kompletten Speiseplan für die betroffenen Kinder um, sondern es gibt den normalen Plan, und für die anderen Kinder wird dann extra gekocht.

Andrea Frick: Ja. Ich weiß, dass viele Einrichtungen sich in so einem Fall zum Beispiel entscheiden, für die komplette Einrichtung kein Schweinefleisch anzubieten. Aber bei uns sind ja bisher nur einzelne Kinder betroffen, und wir konnten bisher immer eine Alternative finden.

Liane Burmeister: Ich koche ohnehin nicht so viel mit Mehl, und wenn es wirklich mal eine weiße Sauce gibt wie bei Kapernklopsen oder Frikassee, dann verwende ich eben gleich glutenfreies Mehl. So kann das Kind mit Glutenunverträglichkeit ganz normal mit den anderen mitessen. Aufpassen muss ich bei Milchprodukten und bei dem Mädchen mit Histaminintoleranz, da es ganz extrem auf Tomaten reagiert. Ich koche sehr gern mit Tomaten, und die Kinder mögen das auch; aber für das Mädchen wähle ich dann eine andere Gemüsesorte aus – zu den Nudeln vielleicht eine Brokkolisauce.

Ist es für die betroffenen Kinder schwierig, wenn sie etwas anderes zu essen bekommen – weil sie vielleicht das haben möchten, was alle anderen auch haben?

Liane Burmeister: Nein. Die Kinder kennen das ja auch von zu Hause. Manchmal möchte ein anderes Kind auch mal kosten von der anderen Sauce, und das geht, es ist immer ausreichend da. Dann haben ein, zwei andere Kinder mal gekostet und gesagt „Ja, ist auch lecker“. Und wenn ich sage, das ist für Leonie, sie bekommt heute wieder etwas extra, dann wissen die anderen Kinder Bescheid. Sie akzeptieren das.

Andrea Frick: So etwas bespricht man ja auch innerhalb der Gruppe mit den Kindern: „Schaut mal, wir haben ein Kind, das nicht alles gut verträgt, das wird leider krank, und darum kann es nicht alles essen …“ Wir erklären, warum das so ist und lassen das Kind vielleicht auch selber erzählen. Das ist ja genau das, was auch das Landesprogramm betont: Schritt 1 ist, ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln. Jeder hat seine eigene Geschichte, seine eigene Biografie, und die spielt eine wichtige Rolle im Kita-Alltag. Die Erfahrungen aus meiner Kindheit oder aus meinem Berufsleben fließen ja ein, wenn ich hier eine Entscheidung treffe. Und das gilt für jede einzelne Person, wenn sie eine Entscheidung im Umgang mit den Kindern trifft.

Beim Thema Ernährung sollte ich mich zum Beispiel fragen: Warum ziehe ich denn permanent ein Gesicht, wenn es Fisch gibt? Und was passiert, wenn die Kinder das sehen? Wie gehe ich hier mit meiner Vorbildrolle um? Es muss nicht jeder Fisch mögen. Aber ich kann zum Beispiel erklären, dass ich eine Allergie gegen Fisch habe – ob es nun stimmt oder nicht, darauf kommt es in diesem Fall nicht an. Aber man sollte sich etwas einfallen lassen. Außerdem kann man den Kindern Vieles erklären. Ich denke immer, wenn man als Erwachsener, als Erzieher authentisch gegenüber den Kindern bleibt, können sie Vieles verstehen – fast alles, würde ich sogar behaupten.

Haben sich die Ansprüche der Eltern beim Thema Ernährung in den letzten Jahren geändert? Es gibt ja auch immer gewisse Modeerscheinungen …

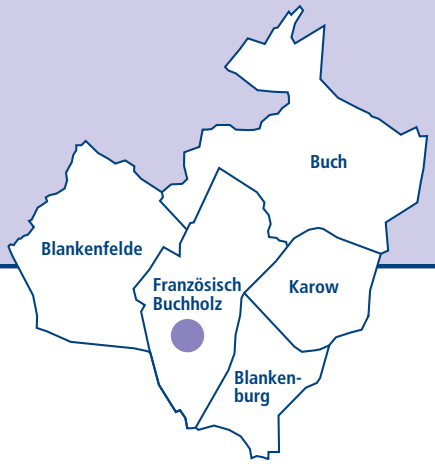
Andrea Frick: Wenn ein Elternteil nur mal so in die Küche hineinruft: „Mein Kind verträgt das und das nicht“, reicht uns das nicht. Wir teilen den Eltern mit, dass wir den Kindern nach unseren Standards alles anbieten, und dass wir, wenn sie etwas nicht vertragen, ein ärztliches Attest benötigen. Und das klappt auch gut.

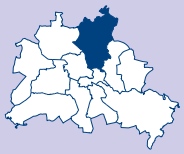
Gab es schon ernsthafte Probleme mit Allergien?

Andrea Frick: Wir hatten ein Kind, das hoch allergisch gegen Erdnüsse war. Die Eltern hatten gebeten, bei Geburtstagsfeiern oder Festen keine Erdnussflips mitzubringen. Weil es für das Kind schon gefährlich ist, wenn ein anderes Kind die Flips über den Tisch reicht und ihr Kind daneben sitzt und das einatmet. Wir haben dann einen Aufklärungs-Elternabend gemacht, und die meisten Eltern hatten totales Verständnis. Sie meinten, es gäbe ja genug Alternativen. Der Meinung waren wir auch, aber wir wollten gern, dass alle Eltern informiert sind. Und da macht es eben einen großen Unterschied: Gibt es einfach nur einen Aushang, auf dem steht, „Bitte das und das nicht mehr mitbringen“, ohne zu erklären warum, oder sitzen wir mit den Eltern zusammen und sie erfahren von einer Mutter, wie schlimm es sein kann, wenn ein Kind einen Allergieschock hat? Das macht etwas ganz anderes mit den Eltern, auch wieder mit Blick auf das Verständnis. Es geht um die Beteiligung von Eltern, und die ist ganz wichtig.

Sind sie auf Notfälle vorbereitet?

Andrea Frick: Uns war es wichtig, richtig reagieren zu können, sollte das Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen allergischen Schock bei uns haben. Wir hatten zum Beispiel einige junge Kolleginnen, die sehr unsicher waren und wirklich Angst hatten, im Notfall etwas verkehrt zu machen, dem Kind vielleicht wehzutun, wenn sie ihm das Notfall-Medikament spritzen. Deshalb haben wir die Anaphylaxie-Schulung zu uns ins Haus bestellt und alle Kolleginnen und Kollegen geschult. Das wiederholen wir jetzt jedes Jahr. Als Konsultationskita bieten wir die Schulung auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus anderen Landesprogramm-Kitas an. Und an der Zahl der Anmeldungen merken wir, wie groß der Bedarf ist.





Berlin

Wie läuft so eine Schulung ab?

Andrea Frick: Die Kinderärztin, die die Schulung durchführt, hat eine Puppe und einen Probier-Pen dabei, und jeder darf dann mal üben. Wir reden auch über erste Anzeichen, über Früherkennung, darüber, wann man den Pen überhaupt gibt – nämlich erst im äußersten Notfall, denn vorher gibt es ja auch Zäpfchen oder Tropfen. Danach ist man wirklich gut vorbereitet für so einen Fall. Und die Eltern sind einfach furchtbar dankbar, wenn sie das Gefühl haben, sie können beruhigt arbeiten gehen und müssen sich keine Sorgen um ihr Kind machen.

Kommen wir noch einmal auf den Bereich „Ernährung und Esskultur" zurück. Was hat sich bei Ihnen in dieser Hinsicht durch die Teilnahme am Landesprogramm noch verändert?

Andrea Frick: Wir haben überlegt, dass es für die Kinder vielleicht schön ist, ihren Tisch für die Mahlzeiten selber zu gestalten. Dafür haben wir jetzt eine Kiste mit verschiedenen Utensilien – ein paar Naturmaterialien, Kastanien, ein paar Glasmurmeln, ein paar Glitzersteine –, mit denen die Kinder die Mitte des Tisches selber gestalten können. Sie haben sich auch ihre eigenen Platzdeckchen gemacht. Und es gibt viele Verantwortlichkeiten: Wer teilt die Teller aus, wer das Besteck, wer macht die Tischdeko, wer räumt ab? Auch wählen die Kinder jeden Tag einen Tischspruch aus. Bei den älteren Kindern haben die Erzieherinnen eingeführt, dass sie im Nachhinein bewerten, wie sie die Mittagssituation, die Atmosphäre empfunden haben. Also zum Beispiel: „Heute war es schön am Tisch." Oder: „Heute hat es mir nicht gefallen, es war zu laut, alle haben durcheinander gesprochen." Das sind viele Kleinigkeiten, an die man früher nicht gedacht hat. Aber das ist alles Beteiligung und trägt zum Wohlbefinden in einer Essenssituation bei.

Haben Sie dadurch bereits Veränderungen bemerkt?

Andrea Frick: Wenn ich jetzt zum Essen dazukomme, habe ich das Gefühl, dass die Kinder mehr genießen, dass sie es schön finden, die Zeit und die Möglichkeit zu haben, zu erzählen und auch alles selbstständig zu machen. Es gibt ja die ganz langsamen Esser und auch die ganz schnellen, aber hier darf jeder so sein, wie er ist. Das handeln die Kinder auch ganz viel untereinander aus. Da heißt es dann: „Nun beeil Dich mal, sonst bist Du wieder der Letzte", oder: „Ja, Du bist immer der erste, aber Du kannst auch ruhig mal warten auf uns."

Dennoch gibt es doch bestimmt auch Eltern, die gerade beim Thema Ernährung eine andere Auffassung haben als Sie. Wie gehen Sie damit um?

Andrea Frick: Ich hole mir die Kritiker immer sehr gern als erste an den Tisch. Ich möchte ja, dass die Eltern verstehen, warum wir gewisse Dinge tun – etwa, warum wir keine Verbote aussprechen, wie im Fall der veganen Familie. Daher lade ich sie einfach mal zum Gespräch ein. „Mir ist aufgefallen, Sie hatten da einige Anregungen ... " – Damit erhalten sie das Signal, dass wir uns schon mit dem Thema beschäftigen. Schafft man es, mit den Eltern ins Gespräch zu kommen und dass sie sich wahrgenommen fühlen, dann hat man sie oft auf seiner Seite. Und das ist ja unser Ziel. Das gilt auch anders herum: Wenn die Erzieher sagen, die Eltern meckern ja schon wieder ... Nein, sie meckern nicht, sie haben einfach ihre Bedenken, und das ist legitim. Darum setzen wir uns mit ihnen zusammen und reden darüber: Was unser Anspruch ist, warum wir Dinge so machen ... Vieles wissen die Eltern ja nicht. Sie haben eine Momentaufnahme, wenn sie ihr Kind bringen und wenn sie ihr Kind abholen. Und da sind wir wieder beim gemeinsamen Verständnis: Wenn ich weiß, warum der andere auf die eine oder andere Weise handelt, kann ich damit besser umgehen.

Konsultationskita „Die Insel“

„Kitas bewegen“ – der Name ist ja Programm. Was hat sich in letzter Zeit in der „Insel“ bewegt?

Andrea Frick: Im Rahmen der fortlaufenden Qualitätssicherung haben wir die öffentlichen Diskussionen und gesellschaftlichen Veränderungen in puncto Klima und Ernährung sowie das Erscheinen des aktuellen DGE-Qualitätsstandards zum Anlass genommen, den Bereich Ernährung und Esskultur in den Jahren 2021/22 noch einmal mit Hilfe des OE-Kreislaufs zu evaluieren. Die Gegebenheiten haben sich verändert und wir haben unser Ernährungskonzept daran angepasst. Das Thema Nachhaltigkeit ist verstärkt in den Fokus gerückt. Auf diesen Aspekt legt auch der Träger großen Wert und stellt dafür mehr Geld zur Verfügung. Dadurch können wir öfter regional und saisonal und, wenn verfügbar, auch Bio-Produkte einkaufen. Die intensive Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der CO_2-Emissionen auf das Klima hat auch Änderungen im Speiseplan bewirkt. Wir achten jetzt darauf, so wenig wie möglich verarbeitete Produkte zu verwenden, um auch Verpackungen einzusparen.

Also sind alle rundum zufrieden?

Andrea Frick: Größtenteils schon. Aber leider sind für uns nicht immer alle Anforderungen aus dem DGE-Qualitätsstandard umsetzbar, da Produkte in der dort geforderten Qualität nicht verfügbar sind. Nicht alle Lieferanten haben die Corona-Pandemie überstanden, andere haben Schwierigkeiten, uns mit bestimmten Produkten regelmäßig zu beliefern. Unser Fleisch beziehen wir deshalb direkt von einem Bio-Erzeuger aus Mecklenburg-Vorpommern. Rindfleisch kaufen wir im Verbund mit mehreren anderen Kitas ein.

Welche Themen werden derzeit bei Konsultationen im Bereich Verpflegung besonders nachgefragt?

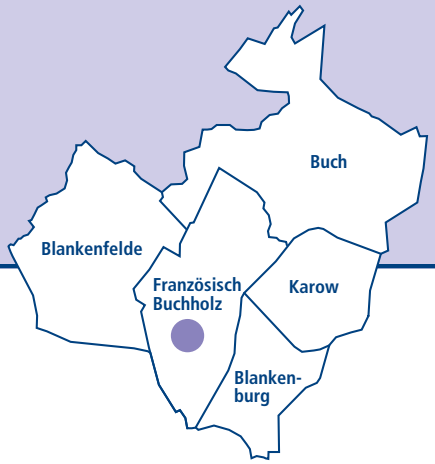
Andrea Frick: Neben den generellen finanziellen Herausforderungen ist die Gestaltung des Frühstücks- und Vesperangebotes ein oft nachgefragtes Thema. Viele Einrichtungen sind unzufrieden mit der Situation, da die Brotboxen häufig nicht den Kriterien ihres Ernährungskonzeptes entsprechen. Die Anforderung aus dem BBP lautet: Frühstück und Vesper sollen gesunde Mahlzeiten sein. Doch die Eltern wollen die zusätzlichen Kosten, die hierfür anfallen würden, nicht auch noch tragen. Und die Einrichtungen scheitern an der Umsetzung, da es Aufgabe der Pädagogen, nicht der Küche ist, diese beiden Mahlzeiten bereitzustellen. Deshalb ist es wichtig, sich hier Strukturen zu erarbeiten, um alle ins Boot zu holen.

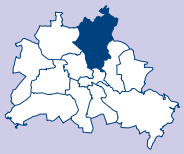
Wie ist Ihnen das gelungen?

Andrea Frick: Wir haben mit dem DGE-Qualitätsstandard zunächst ein neues Verständnis im Team entwickelt. Aus Nachhaltigkeitsgründen stellen wir viele Komponenten selbst her, auch gemeinsam mit den Kindern. Weiterhin kaufen wir bestimmte Produkte in größeren Mengen ein, beispielsweise Joghurt. Das ist kostengünstiger. Hier bekommen wir aber auch Unterstützung durch unsere hauseigene Küche. Die Eltern haben wir mit einem guten Konzept überzeugt: Unser Angebot ist qualitativ hochwertig, nachhaltig und zudem preiswerter, als wenn sie die Brotbox täglich selbst befüllen müssten. Außerdem haben wir Prioritäten gesetzt: Es gibt keine weiteren Zusatzbeiträge für andere Leistungen und Angebote. Auch hier erfahren wir große Unterstützung von unserem Träger.

Was würden Sie anderen Kitas aus Ihren Erfahrungen mit auf den Weg geben?

Andrea Frick: Darauf zu achten, alle zu beteiligen – Eltern, Kinder, aber genauso das Team. Wichtig sind auch Ausdauer und Durchhaltevermögen, wenn man Veränderungen durchführen will. Geduld zu haben im Prozess. Nicht zu viel zu erwarten und auch die kleinen Erfolge zu feiern. Und darauf zu achten, auch die Kritiker mitzunehmen.

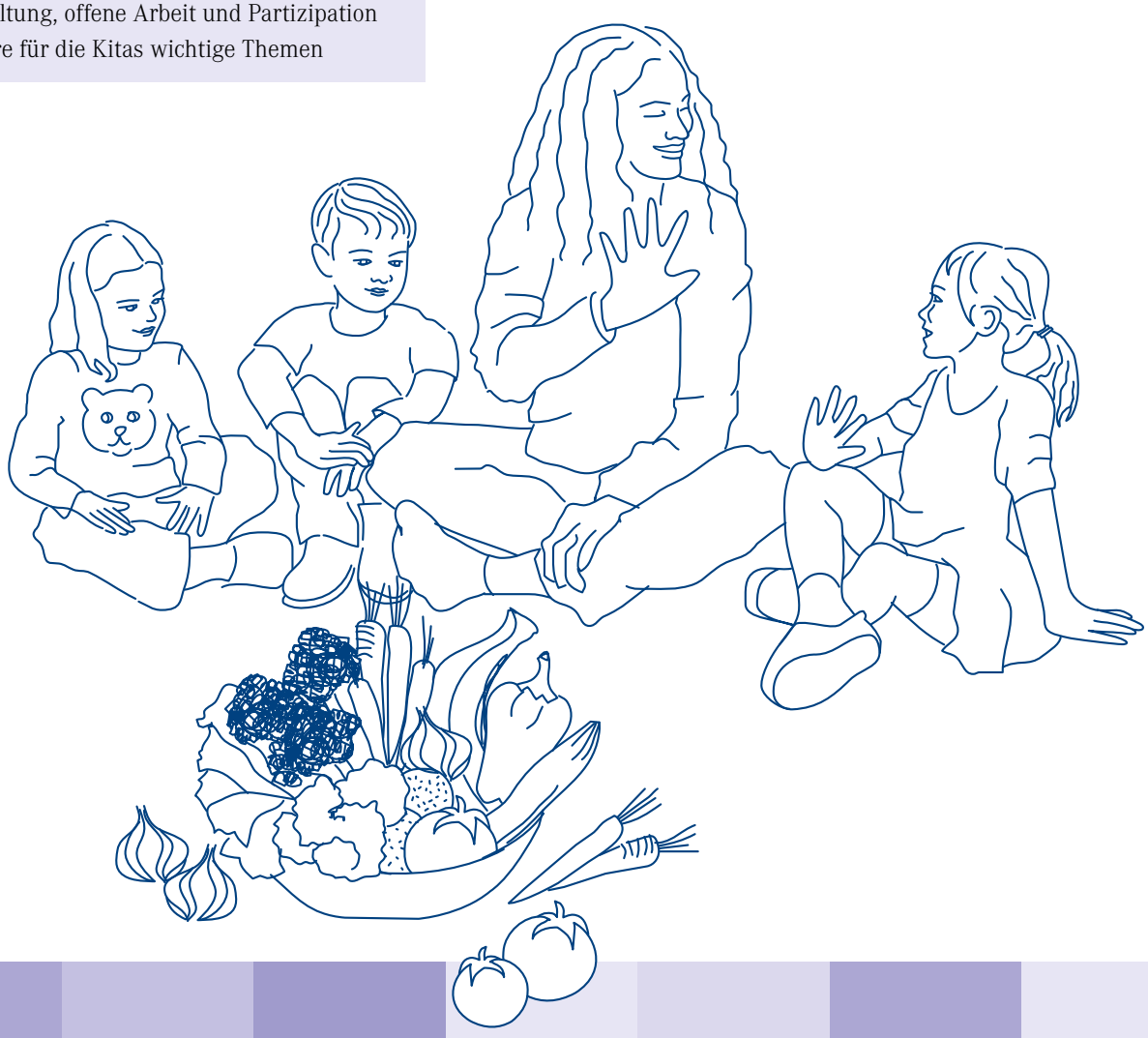




Berlin

Die Kita „Die Insel" bietet Konsultationen und Fachgespräche zu folgenden Themen an:

- ✔ Umsetzung des Landesprogramms ggK
- ✔ Impulse zur gelingenden Mitarbeiter:innen-gesundheit in Kitas (inkl. Führen und Leiten als Gesundheitsaspekt für eine gesunde Lebens-, Lern- und Arbeitswelt in der Kita)
- ✔ Förderung von Kindergesundheit über das Konzept der Salutogenese/Kohärenz
- ✔ Bewegungsförderung und Förderung der Selbst-wirksamkeit von Kindern
- ✔ gesundes Verpflegungsangebot, Ernährungs-bildung und Esskultur
- ✔ Allergenmanagement
- ✔ Alltagsgestaltung, offene Arbeit und Partizipation sowie weitere für die Kitas wichtige Themen



Zum Nach- und Weiterlesen

Links zu Institutionen und Projekten

www.allergieinformationsdienst.de
Der Allergieinformationsdienst wurde vom Helmholtz Zentrum München – Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt GmbH mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit aufgebaut. Er bietet Betroffenen, Angehörigen sowie der interessierten Öffentlichkeit ein breites Spektrum an wissenschaftlich geprüften Informationen aus allen Bereichen der Allergieforschung und Allergologie an.

www.aok.de/nordost
Hier können Sie sich unter anderem über das Präventionsprogramm „JolinchenKids – fit und gesund in der Kita“ informieren. Dieses Programm der AOK Nordost fördert die Gesundheit von Kita-Kindern und stellt dabei Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Zudem finden Sie hier die Ergebnisse der AOK-Familienstudie 2022.

www.beki-qualitaet.de
Aufgabe des Berliner Kita-Instituts für Qualitätsentwicklung (BeKi) ist es, Kitas dabei zu begleiten, ihre Qualität stetig weiterzuentwickeln. Alle Projekte und Programme orientieren sich dabei am Berliner Bildungsprogramm (BBP).

www.bzfe.de
Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Es klärt neutral, wissenschaftlich fundiert und alltagsnah über das Thema Essen und Trinken auf. Außerdem bietet es Orientierung für die Fülle der teils widersprüchlichen Empfehlungen im Bereich Ernährung. Auf der Website finden Sie vielfältige Informationen und Materialien zu den Themengebieten Ernährung, Lebensmittel und nachhaltiger Konsum.

www.daab.de
Auf der Website des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e. V. (DAAB) erhalten Sie zuverlässige Informationen und Tipps für Kinder und Erwachsene mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria. Außerdem werden Veranstaltungen zu verschiedenen Fragestellungen bezüglich Allergien u. a. auch für pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule angeboten.

www.dge.de
Die Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bietet wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Verbraucherinformationen – neutral, unabhängig und transparent.

www.in-form.de
Hier erhalten Sie umfangreiche Informationen zu „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Die Initiative verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

www.fitkid-aktion.de
„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ konzentriert sich auf die Verpflegung von Kindern im Alter von einem bis sechs Jahren. Auf der Website finden Sie Informationen zur Kinderernährung sowie den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas zum Download, nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne mit Rezepten und vieles mehr.

www.gesund-ins-leben.de
„Gesund ins Leben“ ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Website bietet allen Interessierten leicht verständliche, alltagsnahe und unabhängige Informationen zu den Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Allergieprävention und motiviert zu einem gesunden Lebensstil. Unter anderem gibt es dort auch Informationen für die Ernährung unter Einjähriger.

www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de
Hier finden Sie Informationen über das Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita". Zudem können Sie eine Reihe von Informationsmaterialien herunterladen.

www.nqz.de
Das „Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule" (NQZ) wurde 2016 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gegründet und ist zentraler Ansprechpartner der Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung der Bundesländer. Auf der Website erhalten Sie Informationen zur Verpflegung in Kita und Schule.

www.t1p.de/bio-kann-jeder
„Bio kann jeder" unterstützt Kitas und Schulen dabei, das Angebot der Außer-Haus-Verpflegung für Kinder und Jugendliche nachhaltiger zu gestalten. Die „Bio kann jeder"-Workshops richten sich an die verantwortlichen Akteure wie hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen, Cateringunternehmen, kommunale Verwaltungen und andere Träger sowie an Eltern und weitere interessierte Personen.

www.verbraucherbildung.de
Das Serviceportal für Verbraucherbildung ist eine Initiative des Verbraucherzentrale Bundesverbands e. V. (vzbv) und bietet eine große Bandbreite an Informationen, u. a. zu den Themen allgemeine Verbraucherbildung, Ernährung, Medien und Nachhaltigkeit.

www.vernetzungsstelle-berlin.de
Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. fördert eine qualitativ hochwertige und gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen. Über die Website erhalten Sie Informationen zur Kita- und Schulverpflegung sowie zu laufenden Projekten und Projektergebnissen der Vernetzungsstelle.

Literatur und Informationen Print & Online

Arens-Azevêdo, Ulrike; Tecklenburg, Ernestine Meike; Häusler, Michael et al. (2016): *Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKiTa).* In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 13. DGE-Ernährungsbericht, S. 103–160.

Berliner Kita-Institution für Qualitätsentwicklung (BeKi) (Hrsg.) (2015): *Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Kita-Konzeption auf der Grundlage des Berliner Bildungsprogramms für Kitas und Kindertagespflege.* Berlin (Download unter: www.beki-qualitaet.de).

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2012): *Die gute gesunde Kita gestalten. QE-Heft 1–4.* Gütersloh: Bertelsmann Stiftung (Download unter: www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/infocenter/begleitmaterialien).

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2014): *Is(s)t KiTa gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe.* Gütersloh: Bertelsmann Stiftung (Download unter: www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP_Isst_Kita_gut.pdf).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2018): *Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2019): *Schmecken mit allen Sinnen – Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-Jährige.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2020): *Das beste Essen für Kleinkinder – Empfehlungen für die Ernährung.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2020): *Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2020): *Formular zum Umgang mit Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten in der Kita.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2021): *Allergenkennzeichnung für Einsteiger*innen.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2022): *Was Kleinkinder brauchen – Empfehlung für die Bewegung und Ernährung von 1- bis 3-Jährigen.* Elternmaterial. Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2022): *Monatsschrift Kinderheilkunde – Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2023): *Erläuterungen – Ärztliche Bescheinigung für Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten zur Vorlage in der Tagespflege, in Kindertagesstätten und Schulen.* Bonn (Download unter: www.ble-medienservice.de).

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und Bundesinstitut für Risikobewertung (Hrsg.) (2020): *Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie.* Bonn, Berlin (Download unter: www.fitkid-aktion.de).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2015): *Qualitätsstandards für die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen. Allgemeine Qualitätsstandards und Empfehlungen für die Praxisfelder Kindertageseinrichtungen, Schulen, Kommune, Kinder- und Jugendarbeit und Erzieherische Hilfen.* Berlin (Download unter: www.bmfsfj.de).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2020): *16. Kinder- und Jugendbericht.* Berlin (Download unter: www.bmfsfj.de).

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2021): *DGE-Praxiswissen: Hygiene – Gesundheit der Tischgäste sichern.* Bonn (Download unter: www.fitkid-aktion.de).

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2023): *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas.* Korrigierter Nachdruck. Bonn (Download unter: www.fitkid-aktion.de).

Gutknecht, Dorothee und Höhn, Kariane (2017): *Essen in der Kinderkrippe – Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten.* Freiburg: Herder Verlag.

Kindergarten heute (2017): *Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken.* Freiburg: Herder Verlag.

Kleinstkinder in Kita und Tagespflege: Die Fachzeitschrift für Ihre U3-Praxis (2021): *Ernährungsbildung für die Jüngsten.* Freiburg: Herder-Verlag.

Klein & groß: Mein Kita-Magazin (Hrsg.) (2021): *Mahlzeit – Essen in der Kita.* Stuttgart: Klettkita.

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (Hrsg.) (2021): *Esspedition Kita. Ernährungsbildung für die Praxis,* erschienen: 2016/2017 (aktualisiert 2021) (Download unter: www.landeszentrum-bw.de).

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (Hrsg.) (2012): *Essen lernen in Kita und Tagespflege. Ernährungsbildung für Kleinkinder* (Download unter: www.landeszentrum-bw.de).

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (Hrsg.) (2022): *Arbeitshilfen für den Unterricht – Themenbereich Ernährung.* Medienübersicht und Unterstützungsangebote für Fachschulen für Sozialpädagogik (Download unter: www.landeszentrum-bw.de).

Methfessel, Barbara; Höhn, Kariane; Miltner-Jürgensen, Barbara; Schneider, Katja (2021): *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa.* Stuttgart: Kohlhammer.

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (Hrsg.) (2011): *Praxishandbuch Gesunde Kita – Starke Kinder!* Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co. KG.

Pudel, Volker (2008): *Warum Kinder anders essen, als sie sich ernähren sollten. Das Essverhalten ist emotional gesteuert und kognitiv kaum beeinflussbar.* In: Theorie und Praxis der Sozialpädagogik (TPS). Seelze: Friedrich Verlag. Heft 1, S. 10–14.

Rademacher, Christel und Heindl, Ines (Hrsg.) (2019): *Ernährungsbildung der Zukunft. Maßnahmen und Wirksamkeit der Professionalisierung.* Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (Hrsg.) (2014): *Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege.* Berlin (Download unter: www.berlin.de).

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin (Hrsg.) (2019): *Die gute gesunde Kita gestalten – Referenzrahmen zur Qualitätsentwicklung im Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita.* Berlin (Download unter: www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/infocenter/begleitmaterialien).

Statistische Ämter des Bundes und der Länder (Hrsg.) (2019): *Kindertagesbetreuung regional 2018.* Wiesbaden (Download unter: www.destatis.de).

Steenbook, Berit; Pischke, Claudia; Schönbach, Johanna et al. (2015): *Wie wirksam sind ernährungs- und bewegungsbezogene primärpräventive Interventionen im Setting Kita?* Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, S. 609–619.

Wirnsberger, Karin (2021): *Ein Blick über den Tellerrand. Nachhaltiges Essen & Trinken in der Kita.* Freiburg: Herder.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2014): *Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas.* Verbraucherzentrale NRW (Download unter: www.kita-schulverpflegung.nrw).

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2018): *Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker.* Verbraucherzentrale NRW (Download unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/familie-kinder-367).

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2020): *Handlungsanleitung für die Erstellung eines Verpflegungskonzepts für eine Kita oder um ein bestehendes Verpflegungskonzept prüfen können* (Informationen unter: www.kita-schulverpflegung.nrw/verpflegungsmanagement-37268).

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2021): *Klimafreundliche Rezepte. Einfach, gut und lecker! (*Download unter: www.mehrwert.nrw/klimafreundliche-rezepte).

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2021): *Umgang mit Allergien.* Verbraucherzentrale NRW (Download unter: www.kita-schulverpflegung.nrw/umgang-mit-allergien-17712).

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. (Hrsg.) (2018): *„Kitaverpflegung als ein Beitrag zur Inklusion“ – Dokumentation und Handlungsempfehlungen* (Download unter: www.vernetzungsstelle-berlin.de/projekt-kitaverpflegung).

Arbeitshilfe – „Zukunftswerkstatt Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“

Eine Zukunftswerkstatt ist eine aktive und motivierende Methode, mit deren Hilfe Perspektiven für die individuelle und/oder gemeinsame Zukunft entwickelt werden. Die Zukunftswerkstatt hilft, Kritik von Ideen und Lösungsvorschlägen zu trennen und gemeinsam eine Vision zu erarbeiten.

Rahmenbedingungen

Es empfiehlt sich, einen Verantwortlichen für die Moderation zu benennen. Ein/e geübte/r Moderator:in benötigt für die nachfolgend beschriebene Zukunftswerkstatt „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ drei Stunden Zeit. Ideal wäre es, für die Durchführung einen Nachmittag mit ausreichend Zeitpuffer zu veranschlagen.

Achten Sie auf eine wertschätzende Atmosphäre. Klären Sie zu Beginn, dass die geäußerte Kritik keine persönliche Kritik darstellt. Vereinbaren Sie „Kommunikationsspielregeln“ – so werden Sie effizienter arbeiten und Ihre Kreativität besser entfalten können.

Teilnehmende: Mitglieder des Runden Tisches (mindestens fünf Personen, z. B. Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte, Eltern, Trägervertreter:innen)
Raum: Raum mit Platz für Tische und Stühle
Zeitaufwand: 3 Stunden
Material: Flipchart oder Pinnwand mit Papier, Zettel oder Moderationskarten, Stifte

Phase I – „Gesunde Ernährung – Kritik“

Der/die Moderator:in bereitet eine Pinnwand oder ein Plakat mit den drei Handlungsfeldern „Verpflegungsangebot“, „Ernährungsbildung“ und „Kommunikation“ vor.

Im ersten Schritt schreibt jede/r Teilnehmende in Einzelarbeit seine Kritik zum Thema „Essen und Trinken in Ihrer Kita“ auf Zettel oder Moderationskarten. Je Kritikpunkt wird eine Moderationskarte verwendet. Die Kritikpunkte werden anschließend auf der Pinnwand den Handlungsfeldern „Verpflegungsangebot“, „Ernährungsbildung“ und „Kommunikation“ zugeordnet, angepinnt oder angeklebt und kurz erläutert.

Phase II – Phantasie/Utopie „Essen und Trinken in unserer Kita in fünf Jahren“

Die Moderation regt mit folgender Einführung die Phantasie der Teilnehmenden an: „Stellen Sie sich vor, Sie träumen heute Nacht von der Kita. Sie träumen, es sei heute in fünf Jahren. Was ist anders rund um das Essen und Trinken in der Kita? Welche „Wunder“ sind geschehen? Woran merken Eltern oder Besucher:innen, was sich geändert hat?“

In Kleingruppen erarbeiten die Teilnehmenden ihren Traum. Für einen regen Austausch empfiehlt sich eine gute Mischung der Gruppen (Leitung, Trägervertreter:innen, pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte und Eltern). Die Kleingruppen fixieren das Ergebnis schriftlich oder als Bild und stellen im Anschluss den Traum vor.

Phase III – Strategie/Umsetzung

Hier werden die ersten beiden Phasen verknüpft. Die in Phase II gewonnenen Ideen und Konzepte werden jetzt in den Kontext des Alltags gestellt.

Abschluss: Unser Traum vom Essen und Trinken in der guten gesunden Kita

Die Gruppe formuliert eine gemeinsame Vision für „Essen und Trinken in Ihrer Kita“.

Die Ziele, Vorgehensweisen und Ergebnisse fasst der/die Moderator:in abschließend noch einmal kurz zusammen. Unter der Überschrift: „Wie geht es weiter?“ werden der zweite Schritt „Transparenz schaffen und Ausgangspunkt bestimmen“ vorbereitet und ein neuer Termin für den Runden Tisch vereinbart.

Arbeitshilfe „SWOT-Analyse zur Bestimmung der Stärken und Entwicklungsfelder“

SWOT steht für „Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats“, übersetzt „Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken“. Die SWOT-Analyse ist eine gute Methode, um die Ergebnisse der Bestandsanalyse (Schritt 2) zu strukturieren und im Team zu diskutieren. Sie bildet sozusagen den roten Faden, um von der Bestandsaufnahme zur Zielentwicklung und Maßnahmenplanung zu gelangen.

Teilnehmende: Mitglieder des Runden Tisches
Raum: Raum mit Platz für Stühle
Zeitaufwand: circa 2 Stunden
Material: zwei Flipcharts und Pinnwände mit Papier, Stifte

Vorbereitung:
Die Kategorien Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken der SWOT-Analyse bilden ein Vier-Felder-Schema. Der/die Moderator:in legt drei Schemata mit jeweils vier Feldern an, je eins für das Handlungsfeld „Verpflegungsangebot“, „Ernährungsbildung“ und „Kommunikation“.

Schritt I

In den vier Feldern wird stichwortartig gesammelt. Die Stärken und Schwächen der Ist-Situation des ausgewählten Handlungsfeldes werden benannt. Der/die Moderator:in stellt die Fragen an die Mitglieder des Runden Tisches und notiert deren Antworten auf der Pinnwand.

- Stärken: Wo liegen gegenwärtig unsere Stärken, die wir nutzen können?
- Schwächen: Was sind gegenwärtig unsere Schwächen? Was könnte besser laufen?

Schritt II

Nachdem die Stärken und Schwächen der Ist-Situation erarbeitet und visualisiert wurden, erfolgt in einem zweiten Schritt ein Perspektivwechsel. Jetzt werden die Chancen und Risiken im Hinblick auf die zukünftige Entwicklung des Handlungsfeldes ermittelt.

- Chancen: Welchen günstigen Einflüssen ist unsere Kita bezüglich der Entwicklung rund um das Thema Essen und Trinken ausgesetzt (gesellschaftliche Entwicklungen, Trends in der Kita oder im regionalen und lokalen Umfeld)?
- Risiken: Welche Risiken oder Bedrohungen sehen wir?

Die Moderation notiert die Antworten auf der Pinnwand.

Schritt III

Sind die Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken erarbeitet, werden für die weitere Entwicklungsplanung die vier Felder in Bezug zueinander gesetzt. Folgende Fragen können die Gruppendiskussion leiten: Wie können wir die Chancen unter Einsatz der Stärken nutzen? Welchen Risiken können wir mit welchen Stärken begegnen? Wo befinden sich unsere Schwächen? Wie lassen sich Schwächen zu Stärken entwickeln? Die Fragen werden in der Gruppe diskutiert und die Ergebnisse vom Moderator/von der Moderatorin visualisiert.

Tipp: Das Instrument zur Bestandsaufnahme (siehe S. 33) leitet durch seine Farbgestaltung bereits in die Stärken-Schwächen-Analyse über. Tragen Sie nach der Beantwortung der Fragen innerhalb der einzelnen Handlungsfelder – „Verpflegungsangebot“, „Ernährungsbildung“, „Kommunikation“ – die Ergebnisse aus den Rubriken „Stärken“ (grün) und „Schwächen/potenzielle Entwicklungsfelder“ (gelb) in das Arbeitsblatt „Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken“ ein.

Arbeitsblatt: Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken benennen (SWOT-Analyse)

Handlungsfeld: _____

Ist-Situation	**Stärken**	**Schwächen**
Trends/Umfeldbedingungen	**Chancen**	**Risiken**

Weitere Ergebnisse der Diskussion:

Arbeitsblatt: Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken benennen (SWOT-Analyse)

Beispiele

	Stärken	Schwächen
Ist-Situation	Wir verwenden überwiegend Obst und Gemüse der Saison. Uns gelingt es sehr gut, Lebensmittel aus biologischem Anbau in den Speiseplan einzubauen. Medizinische Erfordernisse der Kinder bei der Lebensmittelauswahl sind im Team bekannt und werden beachtet.	Speisewünsche der Kinder werden nicht explizit beachtet (es erfolgt keine Abfrage). Es gelingt uns nicht, die Lebensmittelauswahl den Empfehlungen für unsere Kleinkinder (0–3 Jahre) anzupassen. Kulturspezifische und religiöse Aspekte werden bei der Speisenplanung nicht ausreichend berücksichtigt.
Trends/Umfeldbedingungen	**Chancen**	**Risiken**
	Durch das Vermitteln von verschiedenen Ess-Kulturen wird den Kindern ein vielfältiges Ess-Erleben ermöglicht. Durch die Beschäftigung mit den vielseitigen Aspekten der Ernährungsbildung gibt es eine nachhaltige Akzeptanz von Lebensmittelvielfalt. Die Kinder werden durch das Ausprobieren und praktische Arbeiten mit Lebensmitteln in ihrer Selbstwirksamkeit gefördert.	Bei Nichtberücksichtigung der kulturellen Verschiedenheiten können sich auf Dauer einzelne Akteure ausgeschlossen bzw. nicht wertgeschätzt fühlen. Einseitiges Angebot aufgrund der Berücksichtigung der Wünsche der Kinder. Personalausfall. Kinder mit nahrungsbedingten Allergien und Unverträglichkeiten werden nicht optimal versorgt.

Arbeitsblatt: Maßnahmenplan

Tabellarischer Maßnahmenplan zur Planung und Übersicht der Aktivitäten:

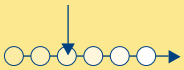
Datum: _____ Wirkungsziel: _____

Handlungsziele (SMART)	**Maßnahmen/ Aktivitäten/ Interventionen zur Zieler-reichung**	**Wie verfahren wir? – Aufgabe**	**Wer ist beteiligt?**	**Bis wann?**	**Wie/Woran sehen wir, dass eine Veränderung eingetreten ist?** (Reflexion/ Evaluation)

Arbeitsblatt: Reflexion zum Stand der Maßnahmenumsetzung

Eine strukturierte Übersicht zur Erreichung der Ziele und zur Umsetzung der Maßnahmen hilft, Klarheit über das bereits Erreichte zu schaffen und dieses wertzuschätzen sowie über noch nicht Gelungenes nachzudenken und daran weiterzuarbeiten.

Nutzen Sie zur Reflexion auch Ihre erstellten Planungsdokumente, z. B. „Maßnahmenplan“. Achtung: Nicht vergessen, neue Vereinbarungen schriftlich festzuhalten!

Unsere Ziele,	**geplante Maßnahmen,**	**so weit sind wir gekommen,** 	**sichtbare Veränderungen/ erreichte Wirkungen,**	**noch nicht Gelungenes,**	**… und so soll es weitergehen!** (Die Reflexion führt zu folgenden neuen Vereinbarungen.)

Die Reflexion und Überprüfung unseres Entwicklungsprozesses zum Thema „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ führt zu folgenden Vereinbarungen für die weiteren Entwicklungsprozesse unserer Kita:

Datum _____ Unterschriften der Fachkräfte _____

Arbeitsblatt: Maßnahmenplan – Beispiele

Tabellarischer Maßnahmenplan zur Planung und Übersicht der Aktivitäten:

Die in der folgenden Tabelle zusammengestellten Maßnahmen beziehen sich auf die im Arbeitsblatt „Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken benennen (SWOT-Analyse)“ (S. 81) unter Punkt „Schwächen“ genannten Beispiele. Die Beispiele wurden von verschiedenen Teilnehmenden in den Leitfaden-Fortbildungen erstellt.

Handlungsziele	Maßnahme(n) zur Zielerreichung	Wie verfahren wir? Aufgaben	
Wir (Kita-Team und Küchenfachkräfte) entwickeln und erproben bis zu den Sommerferien ein Verfahren, um Wünsche der Kinder in den Speiseplan aufzunehmen.	Einmal pro Monat findet eine Kinderkonferenz zur Abfrage der Wünsche zum Speiseplan statt. Es wird ein Ordner mit den Wunschgerichten angelegt.	Kleingruppe „Beteiligung“ entwickelt einen Vorschlag für die Kinderkonferenz und den Ordner.	
Die Küchenleitung und ein/e Vertreter/-in des Kita-Teams werden im kommenden Kita-Jahr an einer Fortbildung zur Ernährung von Kleinkindern teilnehmen und die Inhalte in ihren Teams weitergeben.	Teilnahme an einer geeigneten Fortbildung.	Recherche zu und Vergleich von vorhandenen Fortbildungs-Angeboten und Terminen. Teilnahme an einer Fortbildung. Weitergabe der Inhalte in einer Teambesprechung.	
In unserer Kita werden alle Esskulturen willkommen geheißen und aktiv in den Kita-Alltag eingebunden.	Es werden Interviews (in verschiedenen Sprachen) mit den Eltern zum Thema „verschiedene Esskulturen“ im Monat ... durchgeführt.	Geeignete Fragen zu Esskultur und religiösen Speisevorschriften sammeln und einen Interviewbogen in verschiedenen Sprachen entwickeln. Verifizierte Informationen zu religiösen Speisevorschriften recherchieren.	

	Wer ist beteiligt?	Bis wann?	Woran sehen wir die Veränderung?
	Pädagogische Fachkräfte, Küchenfachkräfte, Elternvertretung.	Bis zur Sommerschließzeit.	Die Konferenz findet regelmäßig statt, Wunschgerichte finden sich regelmäßig (z. B. einmal wöchentlich) im Speiseplan wieder.
	Kita-Leitung. Pädagogische Fachkräfte, Küchenleitung. Team, Küchenleitung.	...	Speiseplan orientiert sich stärker an den Bedürfnissen von Kleinkindern.
	Kita-Leitung, Pädagogische Fachkräfte, Küchenleitung, Elternvertretung. Küchenfachkräfte, pädagogisches Personal.	...	Anhand der ausgewerteten Fragebögen und der Informationen über religiöse Speisevorschriften wird der Speiseplan angepasst und für alle Beteiligten sichtbar gemacht.

Handlungsempfehlungen für Kindertageseinrichtungen und Kita-Träger

Ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot sowie Ernährungsbildung sind Bestandteile von Kita-Qualität

Die folgenden Empfehlungen sollen zum Dialog über die Handlungsmöglichkeiten zur Weiterentwicklung der Verpflegungsqualität und Ernährungsbildung in Kindertageseinrichtungen anregen.

Die Handlungsempfehlungen richten sich an Leitungen, pädagogische Fachkräfte und Küchenfachkräfte sowie an Träger von Kindertageseinrichtungen. Sie alle tragen dazu bei, dass Kinder eine gesunde Verpflegung in der Kita und vielfältige Gelegenheiten zur Ausbildung ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten für die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Lebensstils erhalten.

Empfehlungen für die Akteur:innen in Kindertageseinrichtungen

Achtsam kommunizieren

Zuhören, Sprechen, Gestik, Mimik, Handeln oder auch Nichthandeln – all dies ist Kommunikation. Kommunizieren Sie achtsam und reflektieren Sie Ihre Haltungen und Handlungen zum Thema „Essen und Trinken in der Kita".

Fördern Sie positive Erfahrungen der Kinder beim Essen und Ausprobieren.

Die Bildungschance nutzen

Nutzen Sie für die Ernährungsbildung einen erlebnis- und handlungsorientierten Ansatz, der Kinder bei der Entwicklung zur eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit unterstützt. Dies lenkt die Aufmerksamkeit und die forschende Neugier der Kinder auf eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl. Unterstützen Sie Kinder bei ihren Lernerfahrungen, indem Sie

- Kinder beobachten und auf ihre individuellen Interessen und Themen eingehen,
- Ess-Situationen als Lernsituationen verstehen und pädagogisch nutzen,
- Kinder ermutigen und ihnen Gelegenheit zur Beteiligung geben (z. B. Essenszubereitung, Gestaltung von Ess-Situationen),
- Tagesstrukturen schaffen, die die Selbstständigkeit der Kinder im Umgang mit Lebensmitteln und Mahlzeiten fördern,
- geeignete Medien und Materialien zur praktischen Ernährungsbildung einsetzen und
- selbst an den Mahlzeiten in der Kita teilnehmen und Kindern dabei das Essen von z. B. Obst und Gemüse schmackhaft machen.

Gemeinsames Verständnis entwickeln

Entwickeln Sie mit Ihrem Team, dem Träger und den Eltern ein gemeinsames Verständnis von einem gesundheitsfördernden Verpflegungsangebot und ganzheitlicher Ernährungsbildung in Ihrer Kita. Als Grundlage dienen

- der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas"
- die Bildungsprogramme der Länder,
- trägerspezifische Vorgaben sowie vertragliche Festlegungen und rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen Ihrer Einrichtung.

Beachten Sie zudem kulturelle und regionale Besonderheiten.

Dialogkultur zwischen allen Beteiligten intensivieren

Treffen Sie sich regelmäßig zum Austausch. Schaffen Sie feste Kommunikationsstrukturen für einen kontinuierlichen Dialog über das Verpflegungsangebot und die Ernährungsbildung zwischen Kindern, Eltern, pädagogischen Fachkräften, der Kita-Leitung, den Küchenfachkräften (oder dem Caterer) und dem Träger Ihrer Einrichtung.

Verpflegungsangebot und Ernährungsbildung kontinuierlich weiterentwickeln

Verzichten Sie auf kurzfristige Einzelaktionen. Entwickeln Sie die Qualität des Verpflegungsangebots und der Ernährungsbildung fortlaufend und langfristig weiter. Diese Weiterentwicklung beinhaltet Maßnahmen zur Qualitätssicherung, beispielsweise regelmäßige Speiseplananalysen, und wird in der Kita-Konzeption verankert.

Professionalisierung stärken

Eine fachlich fundierte Aus- und kontinuierliche Fortbildung sind die Basis der qualitätsorientierten Arbeit in der Kita. Fördern Sie als Team die Weiterbildung bei anerkannten Expert:innen rund um das Thema „Essen und Trinken in der Kita“ in den für Sie wichtigen Handlungsfeldern bzw. fordern Sie diese ein.

Empfehlungen für Träger von Kindertageseinrichtungen

Handlungsrahmen für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot schaffen

- Ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot sowie ganzheitliche Ernährungsbildung sind Bestandteile von Kita-Qualität. Definieren Sie diese als Ziele Ihrer trägerweiten Qualitätsentwicklung.
- Sichern Sie die Qualität einer gesundheitsfördernden Verpflegung in den Kitas, indem Sie die erforderlichen Strukturen bereitstellen. Hierzu gehören ausreichende personelle, finanzielle und räumliche Ressourcen.
- Verdeutlichen Sie gegenüber den Kita-Leitungen und Mitarbeitenden die Finanzierungsstrukturen des Verpflegungsangebotes, damit realistische Erwartungen und Sicherheit in der Kommunikation, etwa mit den Eltern, entstehen können.
- Schaffen Sie sinnvolle Strukturen zur Qualitätssicherung des Verpflegungsangebotes.
- Regeln Sie die Teilnahme der pädagogischen Fachkräfte an den Mahlzeiten als Teil des pädagogischen Auftrags – also als Arbeitszeit.
- Beteiligen Sie die Kitas rechtzeitig an der Entscheidung für ein Verpflegungssystem.

Kontinuierliche Weiterentwicklung praktisch unterstützen

Unterstützten Sie Ihre Kitas in allen Aspekten der Qualitätsentwicklung:

- Beteiligen Sie sich als Träger(vertreter:in) aktiv am partizipativen Dialog zur Weiterentwicklung der Verpflegungsqualität und Ernährungsbildung in Ihren Kitas.
- Beraten Sie Ihre Kitas fachlich fundiert bei der Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards und weiteren relevanten Themen, etwa beim Beschwerdemanagement.
- Gestalten Sie gemeinsam mit den Leitungen und Mitarbeitenden Möglichkeiten zum regelmäßigen fachlichen Austausch, zum Beispiel durch Werkstattgespräche, Hospitationen etc.
- Sind Sie Träger von selbst kochenden Kitas oder Trägerküchen, prüfen Sie die Möglichkeiten, zentral einzukaufen, um durch den Kauf von Großgebinden die Wareneinsatzkosten und den zeitlichen Aufwand der Einzel-Kita zu senken. Gehen Sie mit den betroffenen Einrichtungen in den Dialog und wägen Sie Vor- und Nachteile für die Kita gemeinsam ab.

Professionalisierung der Mitarbeitenden auf allen Ebenen sichern

Sorgen Sie für eine ausreichende Qualifikation aufseiten des Trägers, um fachlich fundierte Entscheidungen treffen bzw. Beratungen durchführen zu können.

Fördern und finanzieren Sie die Weiterbildung der Kita-Leitung, der pädagogischen Fachkräfte und der Küchenfachkräfte bei anerkannten Fortbildungseinrichtungen/Expert:innen. Geeignete Weiterbildungsthemen sind:

- gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot auf Basis des DGE-Qualitätsstandards,
- handlungsorientierte Ernährungsbildung,
- Moderation von Veränderungsprozessen,
- Kommunikation und Partizipation und
- Mitarbeiterführung.

Kitas bewegen

Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita

AOK

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.

BertelsmannStiftung

BERLIN
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Gemeinsam für ein gesundes Berlin

Dieses Angebot wird von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege finanziert und im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit durchgeführt.