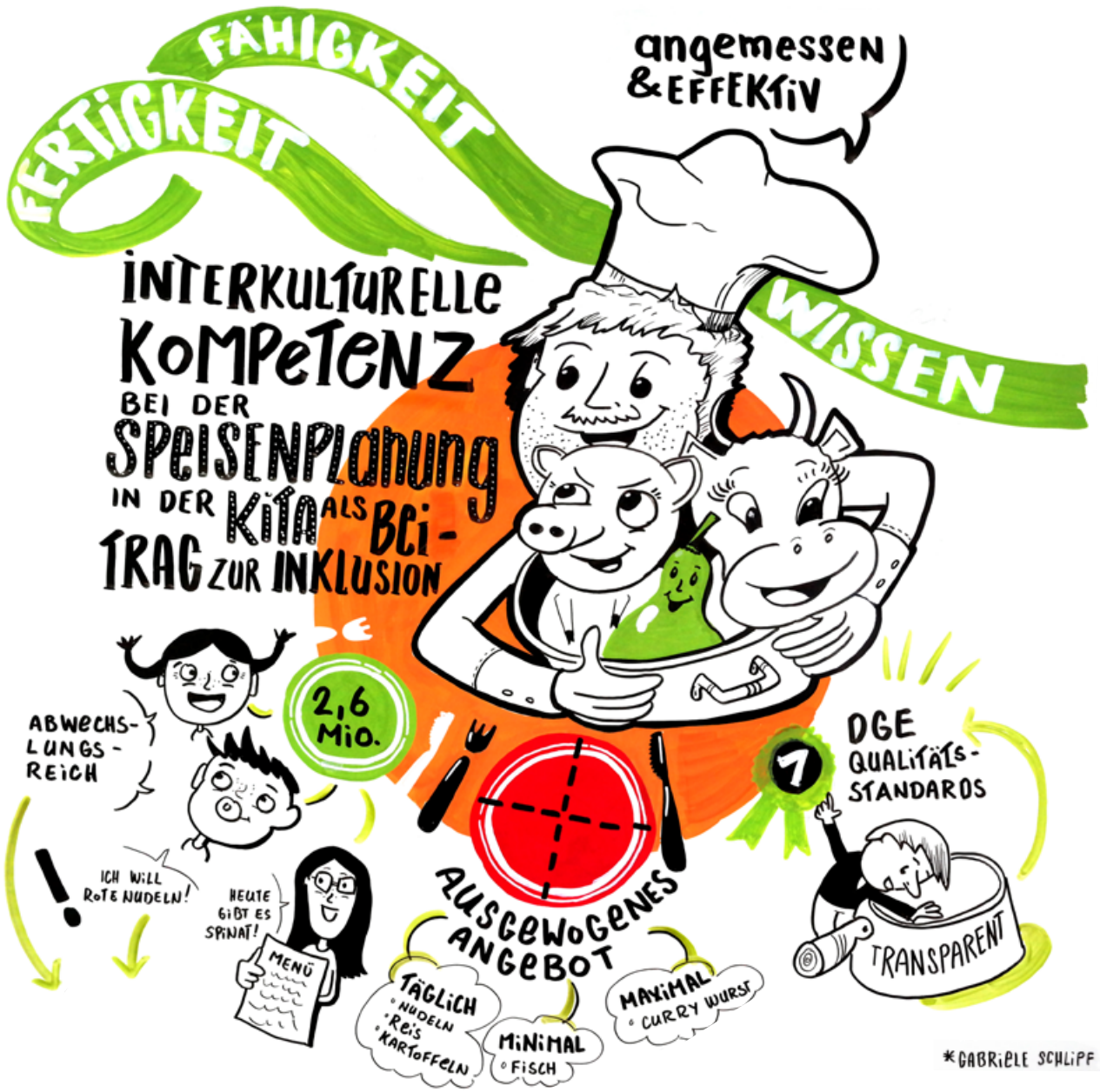
Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.

KITAVERPFLEGUNG ALS EIN BEITRAG ZUR INKLUSION



Dokumentation und Handlungsempfehlungen

FACHTAG 18 JUNI 2018

Gemeinsam für ein gesundes Berlin

Kitas bewegen
Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

be Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kita-Fachkräfte,

das Bundesernährungsministerium engagiert sich bereits seit vielen Jahren für eine gesunde Ernährung in allen Lebenswelten. Mit dem Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" wollen wir das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland dauerhaft verbessern und somit helfen, lebensstilbedingten Krankheiten vorzubeugen. Dazu wurden unter anderem bereits über 200 Projekte gezielt gefördert. Ein intensives Augenmerk unserer Arbeit liegt dabei auf den ersten 1.000 Tagen und bei den Kita- und Schulkindern. So richtet sich ein Großteil unserer IN FORM-Projekte zur Förderung von Ernährungskompetenz an Kitas und Schulen. Damit können wir rund elf Millionen Kinder, die dort Beschäftigten und zum Teil auch die Eltern in ganz Deutschland erreichen.

Ernährungsbildungsmaßnahmen sind immer dann besonders erfolgreich, wenn sie mit einem qualitativ hochwertigen Verpflegungsangebot Hand in Hand gehen. Deshalb hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in unserem Auftrag Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung erarbeitet. Die Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas dienen als Referenz- und Orientierungsrahmen für die Verbesserung der Verpflegungsqualität; sie sind die Basis all unserer Bemühungen rund um gutes und gesundes Kita-Essen!

Zusätzlich zu den DGE-Standards und unseren vielfältigen IN FORM-Materialien und Fortbildungen, mit denen wir die Arbeit der Kitas in den Ländern unterstützen, haben wir 2016 das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) eingerichtet. Das NQZ berät und koordiniert auf Basis der DGE-Qualitätsstandards zu allen Fragen rund um die Kita- und Schulverpflegung und fördert den Informationsaustausch zwischen den Vernetzungsstellen der Länder, den Caterern und den Schulträgern. Denn unser Ziel ist und bleibt: mehr Qualität beim Essen in Kita und Schule!

Die Fachtagung hat mit ihren Vorträgen und Workshops wichtige Impulse zum Thema „Kitaverpflegung als Beitrag zur Inklusion" gegeben und spannende Diskussionen ermöglicht. Im Namen des Bundesernährungsministeriums wünsche ich Ihnen, dass Sie die begonnenen Dialoge erfolgreich weiterführen und bedanke mich für Ihr großes Engagement bei Ihrer Arbeit mit unseren Kindern.

Es grüßt Sie herzlich

Dr. Juliane Bojahr
Referentin im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kita-Fachkräfte,

man kann sich sicherlich fragen: Was hat Kita-Verpflegung mit Inklusion zu tun? Inklusion wird – das wissen Sie – im Berliner Bildungsprogramm in dem Sinne verstanden, dass die Vielfalt der Lebenswelten von Kindern und deren Familien berücksichtigt wird. Inklusive Bildung bejaht die vorhandene Heterogenität und nutzt sie für Lern- und Bildungsgelegenheiten.

Über Ernährung im Bildungsbereich Gesundheit heißt es im Berliner Bildungsprogramm: Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Bedingung für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise schaut dabei gleichzeitig auf die vielfältigen sozialen, emotionalen und kulturellen Erfahrungen der Kinder im Hinblick auf Essen und Trinken.

Essen in der Kita ist sinnliches Erleben, Genuss, Gefühl, Austausch, Ritual, Rhythmus und Bildung gleichermaßen. Jedes Lebensmittel, das gemeinsame Zubereiten und jedes Gespräch zur Mahlzeit bieten eine Lerngelegenheit. Das Vorbild der Pädagoginnen und Pädagogen und eine aktive Beteiligung der Kinder bei der Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten – Stichwort Partizipation – sind dabei ebenfalls sehr wichtig.

Vergegenwärtigt man sich diese Aussagen zur Inklusion und zur Ernährung, so kann man sagen, dass beide Bereiche in der Gestaltung des Kita-Alltags sehr gut ineinandergreifen können. Auch für die Zusammenarbeit mit Eltern bietet das Thema Ernährung vielfältige Anknüpfungspunkte. So dient das Thema Essen häufig als Türöffner, um miteinander ins Gespräch zu kommen, gerade dann, wenn Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen zusammenkommen. Denn Essen und Trinken ist Teil der kulturellen Identität jeder Familie.

Immer mehr Kinder sind von Nahrungsmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten betroffen. Auch damit müssen sich die Kitas auseinandersetzen. Zudem müssen im Kita-Alltag häufig verschiedene Ansichten über gesundes Essen und auch unterschiedliche Speisevorschriften beachtet werden.

Wie dies alles inklusiv umgesetzt werden kann und wie das Thema Ernährung als Lern- und Bildungsgelegenheit genutzt werden kann, dazu hat der Fachtag zahlreiche Anregungen gegeben.
Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und vielfältige Impulse für Ihre Arbeit.

Herzliche Grüße

Claudia Peil
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Vorwort

Die Vernetzungsstellen Kitaverpflegung bieten in zehn Bundesländern Beratung, Informationen und Qualifizierungsmaßnahmen rund um das Thema Ernährung in Kindertagesstätten an. Das Angebot richtet sich an alle Akteure, die sich für gesundheitsförderliches Essen in Kitas einsetzen – also sowohl an Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter sowie Trägerorganisationen als auch an Essensanbieter, Eltern und Kinder.

Unter dem Motto „Vielfalt schmecken und entdecken" haben die Vernetzungsstellen 2018 erstmals die „Tage der Kitaverpflegung" organisiert – bundesweit und in Kooperation mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. hat hierzu im Juni 2018 den Fachtag „Kitaverpflegung als ein Beitrag zur Inklusion" durchgeführt. Konzipiert und organisiert wurde der Fachtag in Kooperation mit dem Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita". Das Angebot wurde durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung als Bestandteil des Berliner Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.

Der Fachtag befasste sich mit Fragen der Kitaverpflegung vor dem Hintergrund eines erweiterten Inklusionsbegriffs. Dieser berücksichtigt ethnische und religiöse Aspekte oder kulturspezifische Essgewohnheiten ebenso wie Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten, aber auch Fragen zu Chancengleichheit und zur Ausprägung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils – unabhängig von der sozialen Herkunft der Kinder.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre, den darin enthaltenen Stimmen aus Wissenschaft und Praxis und den Handlungsempfehlungen Impulse für Ihre Arbeit zu geben – im Sinne der Qualitätsentwicklung und der „guten gesunden Kita".

Herzlichst, Ihre

Sabine Schulz-Greve
Projektleitung Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.

Laura Behrens
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Mitarbeiterin Projekt Vernetzungsstelle
Kitaverpflegung Berlin

Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. ist seit 2013 Partner des Berliner Landesprogramms „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita" und berät dieses bei allen Fragen zum Thema „Essen und Trinken". Hierfür werden Seminare, Fachtage und Fortbildungen durchgeführt. Die Themen dafür richten sich nach dem Bedarf der Kitas und werden mit diesen partizipativ festgelegt. Das Landesprogramm verknüpft die Aspekte Bildung und Gesundheit mit Hilfe von Instrumenten der Qualitäts- und Organisationsentwicklung miteinander. Es unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, in ihrer Arbeit gesundheitsförderliche Themen wie „Ernährung" in den täglichen Spiel-, Lern- und Arbeitsprozess einzubinden. Bei diesem ganzheitlichen Konzept stehen Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern gleichermaßen im Blickpunkt.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung: Kitaverpflegung in Berlin

1.1 Rechtliche Rahmenbedingungen und Qualitätsvereinbarungen

1.2 Vielfältige Gesellschaft – Vielfältige Ernährung

1.2.1 Vollwertige Ernährung – Basis für den DGE-Qualitätsstandard

1.2.2 Vegetarische Ernährung

2. Fachtag „Kitaverpflegung als ein Beitrag zur Inklusion“

2.1 Interkulturelle Kompetenz bei der Speisenplanung

2.2 Mit allen Eltern im Dialog über „gesunde“ Ernährung

2.3 Umgang mit Nahrungsmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

3. Erfahrungen aus dem Kita-Alltag

3.1. „Die Kinder sollen selbstbestimmt lernen“
Interview mit Andrea Frick und Liane Burmeister, Leiterin und Köchin der Kita „Die Insel“, Berlin-Pankow

3.2 „Kommunikation mit den Eltern muss immer auf Augenhöhe stattfinden“
Interview mit Gülnur Başgöl, Koordinatorin des Familienzentrums im INA.Kinder.GARTEN Bülowstraße, Berlin-Schöneberg

3.3 „Vegetarisch kochen ist ein guter gemeinsamer Nenner“
Interview mit Anette Seiff-Gert, Leiterin der Kita Oranienstraße, Berlin-Kreuzberg

4. Handlungsempfehlungen für die Praxis

5. Zum Nach- und Weiterlesen

Anhang: Speisevorschriften verschiedener Religionen und Vegetarismus im Vergleich

1. Kitaverpflegung in Berlin

In Berlin wurden im Jahr 2018 über 150.000 Kinder in Kinderbetreuungseinrichtungen oder Tagespflegen betreut, davon 52.000 Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren und 99.000 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Fast alle diese Kinder, nämlich 98,8 Prozent, nahmen laut Statistischem Landesamt an der Mittagsverpflegung teil.

Zwei Drittel der Kinder werden in Berlin ganztägig betreut, sie sind also mehr als sieben Stunden lang in der Kita. Somit ersetzt das „Essen und Trinken" in der Kita mehrere Familienmahlzeiten. Umso wichtiger ist es, dass die Kinder während ihres Aufenthaltes in der Kita ausgewogen verpflegt werden. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung fördert nicht nur die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit; Ernährungsgewohnheiten und Geschmackspräferenzen werden frühzeitig festgelegt, und die Kinder werden in der Kita beim Erlernen von Tischregeln und Esskultur unterstützt.

1.1. Rechtliche Rahmenbedingungen und Qualitätsvereinbarungen

Den rechtlichen Rahmen rund um das Thema „Kitaverpflegung in Berlin" bilden die „Qualitätsvereinbarung für Berliner Kindertagesstätten" (QVTAG) und das „Berliner Bildungsprogramm für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Tageseinrichtungen bis zu ihrem Schuleintritt" (BBP).

Qualitätsvereinbarung für Berliner Kindertagesstätten

Die QVTAG ist eine verbindliche Selbstverpflichtung, die zwischen den Tageseinrichtungen und dem Land Berlin, vertreten durch die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, geschlossen wurde. Darin ist festgelegt, dass die Kinder eine qualitativ hochwertige Mittagsverpflegung erhalten, die folgende Auflagen erfüllt: Sie soll „physiologisch ausgewogen, schmackhaft und abwechslungsreich sein und den Ernährungsbedürfnissen der unterschiedlichen Altersstufen entsprechen. Spezifische kulturelle Speisegebote und medizinisch erforderliche Einschränkungen für einzelne Kinder werden berücksichtigt. Frisches Obst und Gemüse werden den Kindern täglich angeboten. Eine ausreichende Versorgung mit kalorienarmen Getränken ist während des gesamten Tagesablaufs zu gewährleisten."

LINK

Qualitätsvereinbarung für Berliner Kindertagesstätten (QVTAG)
http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/qualitaet/

Berliner Bildungsprogramm

Im Berliner Bildungsprogramm, seit 2005 im Kindertagesförderungsgesetz (KitaFöG) verankert, ist die Förderung gesunder Essgewohnheiten festgeschrieben. Anknüpfungspunkte zum Thema Essen und Trinken finden sich darin sowohl im Bildungsbereich „Gesundheit" als auch in allen anderen Bildungsbereichen. Dabei wird ein ganzheitlicher Blick auf das Essen und Trinken in der Kita gefordert; zudem sollen vielfältige Bedürfnisse der Kinder beachtet werden. „In regelmäßigen und gemeinsamen Mahlzeiten werden Kinder mit vielfältigen und vollwertigen Nahrungsmitteln vertraut. Dabei erfahren sie, dass gesunde Ernährung genussvoll sein kann. […] Das gemeinsame Essen und das anschließende Zähneputzen in ansprechender Atmosphäre hat einen positiven Einfluss auf das individuelle Sozialverhalten und die soziale Gemeinschaft. Das Speiseangebot, die Art der Ernährung und des gemeinsamen Essens ist in vielen Familienkulturen unterschiedlich ausgeprägt – die Kita ermöglicht den Kindern, mit dieser Vielfalt vertraut zu werden."

LINK

Berliner Bildungsprogramm
https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/fruehkindliche-bildung/

Der DGE-Qualitätsstandard

Den fachlichen Referenzrahmen für die Kitaverpflegung bietet der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Der Standard basiert auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt auf, wie in den Kitas ein vollwertiges und gesundheitsförderliches Speisenangebot umgesetzt werden kann. Neben den ernährungsphysiologischen Anforderungen werden dabei auch organisatorische und gesetzliche Rahmenbedingungen und die Ernährungsbildung in Kitas berücksichtigt. Der DGE-Standard gibt einen Orientierungsrahmen zur Auswahl und Qualität der Lebensmittel, berücksichtigt aber auch kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse und medizinische Aspekte. Gesetzlich festgeschrieben ist die Einhaltung des DGE-Standards in Berlin allerdings nicht.

LINK

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/

1.2. Vielfältige Gesellschaft – vielfältige Ernährung

Die Gesellschaft in Deutschland wird immer bunter. Immer unterschiedlicher werden Identitäten und Lebensentwürfe, Bildungs- und Berufsbiographien, Familienmodelle und Lebenssituationen. Die Einflüsse dieser sozialen, kulturellen und individuellen Vielfalt spiegeln sich auch in unterschiedlichen Essbiographien wieder. Dabei wird die Ernährungsweise jedes Einzelnen durch eine Vielzahl von Faktoren geprägt. Das sind äußere Faktoren, etwa das soziale oder religiöse Umfeld, die Erziehung oder ökonomische Aspekte; aber auch innere Faktoren wie geschmackliche Vorlieben oder Unverträglichkeiten bestimmen die Ernährungsweise.

Diese gesellschaftliche, religiöse und kulturspezifische Vielfalt spiegelt sich auch in den Kitas wider und nimmt dort Einfluss auf die Gestaltung der Verpflegung. Damit Kita-Kinder gemeinsam essen können und sich kein Kind aufgrund der angebotenen Speisen ausgeschlossen fühlt, sollten in der Kitaverpflegung die unterschiedlichen religiösen und kulturspezifischen Speisevorschriften und Essgewohnheiten berücksichtigt werden.

In der Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland und damit auch in den Kitas werden zurzeit zwei Ernährungsformen angeboten: die „vollwertige Ernährung" und die „vegetarische Ernährung."

1.2.1. Vollwertige Ernährung – Basis für den DGE-Qualitätsstandard

Die „vollwertige Ernährung" wird auch als „ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost" bezeichnet. Sie ist die Grundlage für eine bedarfsgerechte, gesundheitsförderliche Ernährung und soll dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten. Die vollwertige Ernährung basiert auf den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), wobei die folgenden Faustregeln gelten:

- **Reichlich** verzehrt werden sollen pflanzliche Lebensmittel und kalorienarme Getränke;
- **Mäßig** zum Einsatz kommen sollen tierische Produkte;
- **Sparsam** eingesetzt werden sollen Fette und Öle sowie fettreiche oder zuckerreiche Lebensmittel.

Aufbauend auf diesen Empfehlungen hat die DGE für die Kitaverpflegung den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder" verfasst. Er ist ein handlungs- und praxisorientierter Leitfaden für das tägliche Angebot in der Tageseinrichtung.

Ziel des Qualitätsstandards ist es, eine gesundheitsförderliche Lebensmittel-Auswahl für Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten sowie für ein entsprechendes Getränkeangebot zu schaffen. Ein Grundgedanke ist, dass die Speisen sich nicht zu häufig wiederholen – damit die Kinder eben nicht täglich Nudeln mit Tomatensoße bekommen, wie sich einige von ihnen vielleicht wünschen, sondern aus einem breiteren Angebot auswählen können. Schließlich sollen sie sich auch ausprobieren und auf diesem Weg ein entsprechendes Ernährungsverhalten entwickeln.

Der Qualitätsstandard beinhaltet folgende Aspekte:

Gestaltung der Verpflegung:

- Ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes Verpflegungsangebot für Mittags- und Zwischenmahlzeiten
- Ein energiearmes Getränkeangebot
- Eine fett- und salzarme sowie nährstoffschonende Zubereitung
- Vorgaben zu Warmhaltezeiten, Temperaturen und Sensorik
- Gestaltung der Essenszeiten
- Berücksichtigung kulturspezifischer und regionaler Essgewohnheiten sowie religiöser Aspekte
- Berücksichtigung medizinischer Aspekte, zum Beispiel Allergien
- Gestaltung von besonderen Situationen, zum Beispiel Feste, Umgang mit Süßigkeiten
- Die Verpflegung von Kindern unter drei Jahren

Rahmenbedingungen in der Kita:

- Ansprechend gestaltete Speiseräume und eine angenehme Essatmosphäre
- Die Bedeutung der Ernährungsbildung

Gesetzliche Rahmenbedingungen:

- Hygiene
- Kennzeichnungspflicht
- Personalqualifikation

LINK

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/

Anforderungen an einen Vierwochen-Speisenplan

Lebensmittel	Häufigkeit	Beispiele
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf, Reispfanne, Reis als Beilage, Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkernbratlinge, Polentaschnitten
	davon mindestens 4x Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	20 x	Gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Aubergine), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Rataouille, Wokgemüse
	davon mind. 8 x Rohkost oder Salat	Tomaten-, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	mind. 8 x	Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat
Milch und Milchprodukte	max. 8 x Fleisch/Wurst davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Geschnetzeltes
Fette und Öle	Rapsöl als Standardöl	
Getränke	20 x	Trink- und Mineralwasser

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2015, 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck

Für die Gestaltung eines abwechslungsreichen, bedarfsgerechten Speisenplans hat die DGE die Lebensmittelgruppen und deren Häufigkeiten für einen 4-wöchigen Speisenplan zusammengestellt (siehe Seite 8). Der Speisenplan ermöglicht es den Kitas, auch auf Wünsche oder Anregungen der Kinder einzugehen – indem beispielsweise die Komponenten, die täglich eingesetzt werden sollten (Nudeln, Kartoffeln oder Reis), gegeneinander austauschbar sind. So ist es möglich, die Kinder nach ihren Wunschgerichten zu fragen und diese in den Speisenplan zu integrieren.

1.2.2. Vegetarische Ernährung

„Beim Vegetarismus handelt es sich um eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich oder überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen verzehrt werden. Je nach Form des Vegetarismus können auch tierische Produkte von lebenden Tieren, wie Milch, Honig oder daraus hergestellte Produkte, enthalten sein." (Leitzmann & Keller, 2010)

Ein weiteres Merkmal der vegetarischen Ernährung ist die saisonale, regionale und meist naturbelassene Auswahl von Lebensmitteln. Zudem werden ökologische und nachhaltige Aspekte berücksichtigt. Die vegetarische Ernährung lässt sich in drei Grundformen einteilen:

- Ovo-Lakto-Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch;
- Lakto-Vegetarier verzichten auf Fleisch, Fisch und Ei;
- Veganer verzichten auf alle vom Tier stammenden oder daraus hergestellten Nahrungsmittel.

Eine abwechslungsreiche und gut zusammengestellte ova-lakto-vegetabile Ernährung kann Kinder und Jugendliche mit allen Nährstoffen versorgen, die sie für ihre Entwicklung benötigen. Dies gilt auch für die kritischen Nährstoffe Eiweiß (Proteine), Eisen, Zink, Jod und Vitamin B12. Die DGE hat deshalb Kriterien für eine entsprechende Ernährung entwickelt, die von denen für die Mischkost abweichen. Dabei werden Fisch und Fleisch ersetzt, etwa durch Nüsse, Samen oder pflanzliche Öle, und es wird darauf eingegangen, wie oft diese berücksichtigt werden sollen, damit auch hier eine ausgewogene Ernährung gesichert ist.

Eine vegane Ernährung kann für Erwachsene mit einem ausreichenden Ernährungswissen dauerhaft geeignet sein; für Kinder unter sechs Jahren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sie nicht, da die Gefahr besteht, dass die Kinder nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Kritisch ist vor allem die Versorgung mit Vitamin B12. In der veganen Ernährung wird zum Ausgleich häufig zu Nahrungsergänzungsmitteln geraten, um eine Unterversorgung zu vermeiden. Gerade für Kinder empfiehlt sich eine solche Ernährungsweise jedoch nicht – schließlich sollen sie nicht mit dem Selbstverständnis aufwachsen, dass Essen „aus der Pille" kommt.

LINK

Kriterien zur ovo-lacto-vegetarischen Ernährung für Kindertageseinrichtungen
https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/

FÄHIGKEIT
FERTIGKEIT
WISSEN
angemessen & EFFEKTIV
INTERKULTURELLE KOMPETENZ BEI DER SPEISENPLANUNG IN DER KITA ALS BEITRAG ZUR INKLUSION
2,6 Mio.
ABWECHSLUNGSREICH
DGE QUALITÄTSSTANDARDS
TRANSPARENT
ICH WILL ROTE NUDELN!
HEUTE GIBT ES SPINAT!
MENÜ
AUSGEWOGENES ANGEBOT
TÄGLICH
• NUDELN
• REIS
• KARTOFFELN
MINIMAL
• FISCH
MAXIMAL
• CURRY WURST
EXTRA WURST!
HERSTELLUNG
LAGERUNG
HYGIENE
ZEITRAUM
RAHMEN
WO, WIE UND WANN
ESSEN!
• BUDDHISMUS
VEGETARISCH OHNE REINIGUNGSALKOHOL
• HINDUISMUS
KEINE KNOLLEN
• REGIONAL
KLOPSE ODER SPÄTZLE
• MUSLIMISCH
HALAL ODER HARAM
• CHRISTLICH
FISCH ODER FASTEN
• JÜDISCH
KOSCHER ODER TINTENFISCH
DIALOG
GESUND!
WIE SOLL DAS GEHEN
CATERER
MACHBARKEIT
*GABRIELE SCHLIPF

2. Fachtag „Kitaverpflegung als ein Beitrag zur Inklusion"

2.1 Interkulturelle Kompetenz bei der Speisenplanung

In Deutschland erhalten mehr als 70 Prozent der Kinder zwischen drei und sechs Jahren ihr Mittagessen in der Kindertageseinrichtung. Darunter sind auch immer mehr Kinder mit Migrationshintergrund. Für Kitas bedeutet diese kulturelle Vielfalt, dass sie sich auch mit religiös oder kulturell motivierten Essgewohnheiten auseinandersetzen müssen. Worauf es dabei ankommt, beschreibt Ernestine Tecklenburg von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Während des Aufenthalts in der Kita sollen die Kinder ausgewogen verpflegt werden. Dadurch wird ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gefördert. Zudem werden so von Anfang an die richtigen Weichen für ein entsprechendes Ernährungsverhalten gestellt. Dadurch, dass die Kinder über viele Stunden in der Kita betreut werden, ist diese auch ein bedeutender Ort für die Ernährungssozialisation und -bildung. Nicht zuletzt soll mit einer ausgewogenen Verpflegung das Ziel unterstützt werden, „die Entwicklung des Kindes zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu fördern", wie es im Achten Sozialgesetzbuch heißt.

Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, in interkulturellen Situationen effektiv und angemessen zu agieren; sie wird durch bestimmte Einstellungen, emotionale Aspekte, (inter-)kulturelles Wissen, spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie allgemeine Reflexionskompetenz befördert."
Bertelsmann Stiftung und Fondazione Cariplo (2008)

Essen als Gemeinschaftserlebnis

Jeder Mensch isst anders. Die kulturelle Vielfalt in Deutschlands Kitas bedeutet auch, dass Kinder mit ganz unterschiedlichen Essgewohnheiten in die Einrichtung kommen – seien sie religiös oder auch kulturell bedingt. Werden bei der Zubereitung der Mahlzeiten entsprechende Vorschriften oder Gewohnheiten berücksichtigt, bietet das die große Chance, dass die Kinder unabhängig vom religiösen oder kulturellen Hintergrund an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen können. Sie erfahren so unmittelbar, dass sie Teil der Gemeinschaft sind und in ihr akzeptiert werden.

Zuhören statt einordnen

Im Umgang mit den Kindern und ihren Eltern ist interkulturelle Kompetenz gefragt. Statt auf die Bestätigung vorgefertigter Meinungen und stereotyper Vorstellungen abzuzielen, sollte versucht werden, sowohl die verbale als auch die nonverbale Kommunikation der Kinder und Eltern zu verstehen und so ihre Bedürfnisse zu erfassen. Interkulturelle Kompetenz basiert auf einem respektvollen Umgang miteinander, einem Interesse an und Verständnis für die andere Kultur.
Mit Blick auf die Verpflegung bedeutet das: Die Kitas sollen sensibel mit den unterschiedlichen Anforderungen und kulturellen Eindrücken, mit denen Kinder in die Einrichtung kommen, umgehen und zudem angemessen auf die entsprechenden Wünsche der Eltern reagieren. Doch von welchen Religionen und Kulturen reden wir eigentlich? Und um welche Vorschriften geht es konkret?

Religionen in Deutschland

Rund 58 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind dem Christentum zuzurechnen, und zwar rund jeweils zur Hälfte der katholischen Kirche und zur Hälfte der evangelischen Kirche. Weitere wichtige Religionen sind der Islam (rund 5 %), der Buddhismus (rund 0,33 %), das Judentum (rund 0,24 %) und der Hinduismus (rund 0,11 %).

Christentum: Fisch und Fastenzeit

Mit Ausnahme der Fastenzeit beachten Christen im täglichen Leben kaum konkrete Speisevorschriften; verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Während der Fastenzeit vor Ostern wird oft auf bestimmte Lebensmittel verzichtet – bei Protestanten sind es vielfach Süßigkeiten, bei Katholiken vor allem auch Fleisch. Zudem wird im katholischen Christentum in Erinnerung an den Karfreitag an Freitagen traditionell Fisch verzehrt. Auch in den Kitas wird freitags oft Fisch angeboten. Während dies gut mit den christlichen Traditionen vereinbar ist, kann es für die Verpflegung von Kindern, die nur an bestimmten Tagen an der Verpflegung teilnehmen, allerdings von Nachteil sein.

Islam: Halal und haram

Im Islam werden Lebensmittel in die Kategorien „halal" oder „helal" (erlaubt, zulässig) und „haram" (verboten) eingeteilt. Zudem gibt es Fälle, in denen Lebensmittel einer Grauzone („makruh") zugeordnet werden; diese Lebensmittel werden meist gemieden. Generell nicht erlaubt ist der Verzehr von Schweinefleisch und von Blut. Erlaubt sind hingegen Produkte von Rind, Geflügel, Schaf und Ziege – Fleisch und Wurst, aber auch Eier oder Milch. Allerdings müssen die Tiere gemäß den islamischen Vorschriften geschlachtet werden, damit sie als „halal" gelten. Fleischprodukte, die von Juden oder Christen geschlachtet werden, werden teilweise akzeptiert; dies kann von Gemeinde zu Gemeinde variieren, was sich am besten im Dialog mit den Religionsgemeinschaften herausfinden lässt. Beispielsweise ist in deutschen Kitas kein geschächtetes Rindfleisch im Angebot, weil das herkömmliche Schächten ohne Betäubung der Tiere bei uns verboten ist. Erlaubt ist hingegen das Schächten in Verbindung mit einem kurzen Elektroschock. Ob das Fleisch dieser Tiere akzeptiert wird, sollten Sie im Gespräch mit den Eltern klären.

In manchen islamischen Traditionen dürfen nur Fischarten verzehrt werden, die Schuppen aufweisen. Pflanzliche Lebensmittel sind er-

Dr. Ernestine Tecklenburg leitet das Referat Gemeinschaftsverpflegung bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Wir haben alle eine unterschiedliche Esskultur, und die sollte sich auch auf dem Speisenplan wiederfinden dürfen. Der DGE-Qualitätsstandard gibt uns hierzu die Möglichkeit."
Ernestine Tecklenburg

laubt, sofern sie keine berauschende Wirkung haben. Da Alkohol tabu ist, sollte darauf geachtet werden, dass keine Reinigungsmittel mit Alkohol eingesetzt werden, da hier eventuell ein Kontakt mit den Lebensmitteln möglich ist. Kommen (Halb-)Fertigprodukte zum Einsatz, muss sichergestellt sein, dass sie keine Zutaten mit alkoholischen Aromen, aber auch keine Gelatine (z. B. Joghurt) enthalten.

Judentum: Koscher und trefe

Im Judentum werden die Lebensmittel in die Kategorien „koscher" (erlaubt) und „trefe" (nicht erlaubt) eingeteilt. Erlaubt sind Säugetiere, die wiederkäuen und gespaltene Hufe haben, also Rind, Schaf und Ziege. Auch die meisten Vogelarten gelten als koscher (Ausnahme: Straußenfleisch), außerdem Wassertiere, die Flossen und Schuppen haben. Tabu hingegen sind Schweinefleisch und Blut sowie Meerestiere wie Aal, Tintenfisch und Shrimps.

Bei einer koscheren Verpflegung muss unter jüdischer Beteiligung gekocht werden; kommt dies nicht in Frage, muss zumindest jemand, der der jüdischen Religion angehört, die Küche vorher inspizieren. Außerdem gibt es eine strikte Trennung von „milchigen" und „fleischigen" Lebensmitteln; sie dürfen weder in Töpfen oder Pfannen noch auf dem Teller miteinander in Berührung kommen. Auch hier gilt: Wenn Sie jüdische Kinder mit verpflegen, suchen Sie den Dialog mit den Eltern und der jüdischen Gemeinde.

Buddhismus: Keine Lebewesen töten

Die Speisevorschriften im Buddhismus sind weniger eindeutig als bei Islam und Judentum, wobei zwischen Mönchen und Nonnen sowie der normalen Bevölkerung unterschieden wird. Es gibt fünf Tugendregeln, auch Laiengebote genannt, die normalerweise für Kinder ab 12 Jahren gelten, aber auf die Eltern sicherlich schon früher Wert legen. Zwei davon lassen sich auf die Ernährung anwenden. So dürfen keine Lebewesen getötet und keine Rauschmittel wie Alkohol genossen werden. Auch hier sollte daher im Kita-Alltag auf die Auswahl der Reinigungsmittel geachtet werden.

Auch wenn der Fleischverzehr im Buddhismus nicht verboten ist, wird ein fleischloses Leben empfohlen, und viele westliche Buddhisten sind strenge Vegetarier. Dennoch dürfen buddhistische Mönche und Nonnen beispielsweise fleischhaltige Lebensmittel annehmen, wenn sie wissen, dass die Tiere nicht extra für sie geschlachtet worden sind.

Einige Buddhisten verzichten auch auf den Verzehr von Zwiebelgewächsen und Eiern, zum Teil auch von Ingwer. Wenn Sie buddhistische Kinder versorgen, sollten Sie die entsprechenden Speisen getrennt anbieten und kennzeichnen.

Studie: Kulturelle Speisenanforderungen in der Kita-Verpflegung

Inwieweit kulturelle Speisebedürfnisse bereits Eingang in die Kita-Verpflegung finden, hat eine bundesweite Befragung zur Verpflegungssituation von Kitas in Deutschland (VeKiTa) aus dem Jahr 2013 gezeigt. Dabei gaben knapp 80 Prozent der über 1.400 befragten Kitas an, muslimische Speisevorschriften zu berücksichtigen; knapp 27 Prozent berücksichtigten christliche Speisetraditionen, rund 7 Prozent jüdische und etwas über 10 Prozent sonstige (wie hinduistische oder buddhistische) Speisevorschriften. Knapp 44 Prozent der Kitas gaben an, regionale Spezialitäten in die Speisenplanung einzubeziehen.

Die Befragung im Rahmen der VeKiTa-Studie hat deutlich gemacht, dass das Thema „interkulturelle/interreligiöse Speisengestaltung" in den Kitas auch vor der aktuellen Flüchtlingssituation bereits ein Thema war, und zwar bundesweit. Allerdings sind die Herausforderungen in Berlin aufgrund der relativ höheren Anzahl von Menschen mit Migrationshintergrund (laut Statistischem Bundesamt 28 Prozent der Bevölkerung) sicherlich höher als beispielsweise in ländlichen Regionen.

Hinduismus: Regeln je nach Kastenzugehörigkeit

Im Hinduismus, der aus unterschiedlichen Religionen zusammengewachsen ist, gibt es keine Vorschriften, die für alle Gläubigen gelten; die Regeln richten sich stattdessen nach der Zugehörigkeit zur jeweiligen Kaste, nach Alter und Geschlecht. Auch die Stellung innerhalb der Familie hat eine Auswirkung auf das, was gegessen werden darf. So dürfen beispielsweise nicht alle Kasten Fleisch essen; für alle Hindus tabu ist Rindfleisch, da Kühe im Hinduismus heilig sind. Die Fleischarten sollten also immer gekennzeichnet werden.

Einige Hindu-Gemeinschaften verzichten auf Zwiebeln, aber auch auf Wurzelgemüse. Auch diese sollten beim Essen getrennt gereicht werden. Generell gilt: Eine Speise ist unrein, wenn eine nach dem Kastensystem unreine Person diese zubereitet hat. Die bevorzugte Zubereitung durch einen Brahmanen – einen Angehörigen der obersten Kaste – ist in der Regel im Kita-Alltag nicht umzusetzen. Auch hier empfiehlt es sich, den Dialog mit den Eltern und den Religionsgemeinschaften zu suchen.

Nach dem tatsächlichen Bedarf fragen

Der Aufwand für die Umsetzung einer interkulturellen Verpflegung kann je nach Religion unter Umständen sehr hoch sein. Je unterschiedlicher die Wünsche an die Verpflegung und je strenggläubiger die Eltern der Kinder, desto höher sind die Anforderungen an das Verpflegungsangebot und die Zubereitung der Mahlzeit. Allen religiösen Speisevorschriften gemeinsam ist, dass sie sich vor allem auf Fleischgerichte beziehen. Daher können vegetarische Speisen eine gute Möglichkeit darstellen, ein interkulturelles Speisenangebot zu realisieren. Vor der Umsetzung sollte aber immer der tatsächliche Bedarf ermittelt werden. Das kann im Elterngespräch im Rahmen der Anmeldung sein; schon hier sollten die Eltern gefragt werden, welche spezifischen Ansprüche sie an die Verpflegung haben. Meist ist es möglich, sich auf Kompromisse zu einigen. Generell muss aber auch deutlich werden, dass mehrere Kinder gemeinsam verpflegt werden und daher individuellen Wünschen Grenzen gesetzt sind.

Ganz wichtig ist, dass Sie als Kita transparent vorgehen und die Speisen entsprechend kennzeichnen. Die Eltern müssen Vertrauen zur Kita haben und wissen, was bei den Mahlzeiten angeboten wird. Ist in ihrer Ernährung beispielsweise Schweinefleisch verboten, müssen sie sicher sein können, dass die Kinder in der Kita nicht einfach Würste aus Schweinefleisch zu essen bekommen.

INFORMATIONEN · KONTAKT

www.dge.de

tecklenburg@dge.de

Herausforderungen bei der inklusiven Gestaltung von Speisenplänen

In den Workshops während des Fachtags haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutiert, mit welchen Herausforderungen sie im Kita-Alltag konfrontiert sind. Eine Auswahl:

- Es ist schwer, allen Kindern aller Nationalitäten und sämtlichen medizinischen Erfordernissen bei der Speisenplanung gerecht zu werden.
- Eine große Herausforderung ist, kostendeckend zu arbeiten und gleichzeitig Qualität und Vielfalt zu gewährleisten.
- Die Anforderungen der Eltern können nicht immer erfüllt werden, etwa wenn es um die vegane Ernährung geht; hier gibt es keine Unterstützung durch den DGE-Standard.
- Die Kommunikation mit den Eltern gestaltet sich aufgrund der sprachlichen Barrieren schwierig; hier stoßen die Mitarbeiter oft an ihre Grenzen.
- Die Kinder werden instrumentalisiert, zum Beispiel wird von einer Allergie gesprochen, wenn die Kinder etwas nicht essen wollen oder wenn die Eltern nicht wollen, dass bestimmte Lebensmittel gegessen werden.
- Kann man bei der Speisenplangestaltung nicht allen Kulturen gerecht werden, fühlen sich einige Kinder ausgegrenzt.

Berücksichtigung von kulturellen Bedürfnissen in der Kita-Verpflegung: Vierwöchiger inklusiver Speisenplan

Woche 1	Woche	Menü 1 (Mischkost)	Geeignet für:	Menü 2 (vegetarisch)	Geeignet für:	Dessert
	Montag	Chili con Carne (Hackfleischgericht* mit Tomaten, Bohnen, Mais und Paprika) mit Vollkorn-Brötchen	C, I	Kartoffelrösti mit Apfelmus	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing
	Dienstag	Vollkornspaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais) und Parmesan	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Quark mit Apfelspalten und Walnüssen
	Mittwoch	Fischstäbchen mit Kartoffel-püree und Rahmspinat	C, I, Km, Kf	Grünkern-Tofu-Bratling, Kartoffeln, Möhren und Kräuterquark	C, I, Km, Kf, Hv Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison
	Donnerstag	Bandnudeln mit gebratenen Auberginen und Zitronensoße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Milchreis mit Zimt und Zucker
	Freitag	Hähnchenschnitzel (unpaniert) mit Möhren-Erbsen-Rahmgemüse, Kartoffeln	C, I, Hf, Bf	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison

Woche 2	Woche	Menü 1 (Mischkost)	Geeignet für:	Menü 2 (vegetarisch)	Geeignet für:	Dessert
	Montag	Nudeln mit Brokkoli in Tomatensoße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Joghurt (natur) mit Obstpüree der Saison
	Dienstag	Seelachsfilet mit Gemüsereis (Paprika, Möhren) + Sahnesoße	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf	Hirselaibchen (Hirse-Käsefrikadelle) mit Reis und Karotten-Sahnesoße, Gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison
	Mittwoch	Eier in Senfsoße mit Kartoffeln	C, I, Km, Kf, Hv, Hf wenn Eier verzehrt werden: Bv, Bf, V			Tomatensalat
	Donnerstag	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren, Kapern, Vollkornreis	C, I, Bf, Hf	Linsencurry mit Spätzle	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obstkompott
	Freitag	Gebratener Blumenkohl, Zwiebelschmelz, Kartoffelstampf	C, I, Km, Kf, V			Rote Grütze mit Vanillesoße

Legende

Tierart: *Rind **Schwein *** Geflügel

Religiöse Speisevorschriften

C = christlich I = muslimisch Km = jüdisch-milchig Kf = jüdisch-fleischig Hv = hinduistisch-vegetarisch Hf = hinduistisch–fleischig

Bv = buddhistisch-vegetarisch Bf = buddhistisch-fleischig V = vegetarisch

Allergenkennzeichnung: zusätzlich muss anhand der Rezepte die Allergenkennzeichnung an den Speisenplan angepasst werden.

Berücksichtigung von kulturellen Bedürfnissen in der Kita-Verpflegung: Vierwöchiger inklusiver Speisenplan

	Woche	Menü 1 (Mischkost)	Geeignet für:	Menü 2 (vegetarisch)	Geeignet für:	Dessert
Woche 3	Montag	Indisches Dhal-Curry mit gelben Linsen und Reis	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Obst der Saison
	Dienstag	Erbseneintopf mit Putenwürstchen, Vollkornbrot	C, I,	Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Karotte, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen)	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Schokopudding
	Mittwoch	Nudeln mit Lachs-Spinatsoße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf			Möhren-Apfel-Salat
	Donnerstag	Putengeschnetzeltes mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln	C, I	Ratatouille (geschmorte Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten) mit Kartoffeln	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison
	Freitag	Schupfnudeln mit Pilzsoße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Joghurt mit Obst der Saison

	Woche	Menü 1 (Mischkost)	Geeignet für:	Menü 2 (vegetarisch)	Geeignet für:	Dessert
Woche 4	Montag	Asiatisches Curry (Zuckerschoten, Tomaten, Sojasprossen, Ananas) mit Reis	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V			Quark mit Honig, Obst und Nüssen
	Dienstag	Rindergulasch, Paprika und Nudeln	C, I	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzola-Soße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison
	Mittwoch	Rührei mit Spinat und Kartoffeln	C, I, Km, Kf, Hv			Beeren-Bananen-Smoothie
	Donnerstag	Gebratener Kabeljau (Fisch) mit Möhren-Erbsen, Reis und Dillsoße	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf	Zucchinikartoffelpuffer mit Bulgursalat und Joghurtdip	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obst der Saison
	Freitag	Königsberger Klopse*** mit Kartoffeln und Kapern	C, I	Brokkoli-Tomaten-Nudelauflauf	C, I, Km, Kf, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Bananenmilch

Angelehnt an die Rezeptreihe „Kita international" der DGE und an Giesenkamp, J.-E.; Leicht-Eckhardt, E. und Nachtwey, T., 2013: „Inklusion durch Schulverpflegung"

ES GEHT UM UNS !!!
GEGEN-SEITIGES VERSTÄNDNIS
KONSISTENTE BOTSCHAFT
KITA
FAMILIE
KUL TUR
MEINUNG UND PERSPEKTIVE
INTERKULTURELLE KOMPETENZ – MIT ALLEN ELTERN IM DIALOG ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG
GEPRÄGTE SYSTEME
AUTONOMIE WAHREN
WOHNEN
KITA
KIND
FAMILIE
ARBEIT
*GABRIELE SCHLIPF

2.2 Mit allen Eltern im Dialog über „gesunde“ Ernährung

Kinder sollen gesund aufwachsen – darüber sind sich alle Akteure, die sich mit Kindergesundheit befassen, einig. Was gesund ist und wer dafür verantwortlich ist, dass die Kinder gesund aufwachsen, darüber gehen die Meinungen allerdings weit auseinander. Das gilt auch und besonders beim Thema „gesunde Ernährung“. Wie Eltern und Kita-Fachkräfte trotz der Vielfalt und unterschiedlichen Auffassungen hier einen gemeinsamen Weg finden können, haben Milena Lauer vom Berliner Kita-Institut für Qualitätsentwicklung (BeKi) und Štěpánka Busuleanu vom Institut für den Situationsansatz (ISTA) anhand der Ergebnisse der Pilotwirkungsstudie „Was heißt hier eigentlich gesund?“ und des Projekts „Dialog schaffen“ vorgestellt.

Zwei Konzepte sind für die Thematik von Bedeutung: zum einen der **erweiterte Begriff von Inklusion,** wie er auch im Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege beschrieben wird. Danach soll inklusive Bildung alle Arten von Verschiedenheit berücksichtigen, die die Bildungs- und Lebenschancen von Menschen beeinflussen und eventuell beeinträchtigen können. Das können psychische, physische, soziale, ökonomische, kulturelle, geschlechterbezogene, religiöse, ethnische oder sprachliche Unterschiede sein. Aus diesem weiten Inklusionsbegriff folgt, dass es mit Blick auf das Thema „gesunde Ernährung“ wichtig ist, mit allen Eltern in den Dialog zu treten.

Das zweite Konzept ist das der **Familienkultur**. Auch hier spielen zahlreiche Faktoren eine Rolle, die weit über die Begriffe „Nationalität“, „ethnische Herkunft“ oder „Religion“ hinausgehen. Unter Familienkultur wird nach der Diplom-Pädagogin Petra Wagner das „jeweils einzigartige Mosaik aus Gewohnheiten, Traditionen, Deutungsmustern und Perspektiven einer Familie verstanden, in das auch ihre Erfahrungen mit geografischer Herkunft, Sprache(n), körperlicher und geistiger Verfasstheit, Geschlechtsidentität, Religion, sexueller Orientierung, sozialer Klasse, mit dem Wechsel des Lebensortes, Diskriminierung oder Privilegierung einhergehen.“ Das heißt, es würde zu kurz greifen, eine Familie rein auf ihre ethnische Herkunft oder ihre Religion zu beschränken. Zudem können sich Familienkulturen mit der Zeit verändern. Diese Vielfalt an Familienkulturen sollte auch in der Kita berücksichtigt und wertgeschätzt werden.

Konsistente Botschaften sind wichtig

Die Familie ist ein Mikrosystem, in dem das Kind lebt und in dem es sich zurechtfinden muss. Das zweite für das Kind relevante Mikrosystem ist die Kita. Idealerweise bilden diese zwei Systeme zusammen ein Mesosystem, in dem es geteilte Werte und Ähnlichkeiten gibt. Trotzdem ist es für das Kind in Ordnung, dass Familienkultur und Kita-Kultur unterschiedlich sind und sich in ihren Ritualen und Regeln unterscheiden. Wichtig ist, dass über die Unterschiede gesprochen wird und dass Kinder konsistente Botschaften erfahren. Ein Beispiel: In Gesprächen mit Erzieherinnen wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass Kinder von den Eltern viel zu viele Süßigkeiten bekommen. Gleichzeitig stellte sich heraus, dass es im Sommer in der Kita häufig Eis zum Nachtisch gibt. Das ist für Kinder nicht konsistent: Einerseits wird ihnen gesagt, sie sollen nicht so viele Süßigkeiten essen, andererseits wird in der Kita dreimal in der Woche Eis serviert. Für das Kind ist überhaupt nicht mehr nachvollziehbar, was jetzt die Botschaft war oder was gilt – die Handlung oder das gesprochene Wort?

Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Kompetenzen

Kinder können nicht anders, als sich ihrer Familie als primärer Bezugsgruppe zugehörig zu fühlen. Das heißt, jede Abwertung der Familie wird durch das Kind auch als Abwertung von sich selbst empfunden. Das passiert etwa, wenn in der Kita der Inhalt der Brotbox kritisiert wird. Die Wertschätzung ihrer Familienkultur ist für die Kinder wichtig. Genauso wichtig ist, dass ihre Entscheidungskompetenz anerkannt wird und sie teilhaben können. Gerade bei der Ernährung wird den Kindern häufig die Kompetenz abgesprochen. Dabei soll Partizipation nicht heißen, einem zweijährigen Kind im Supermarkt die Entscheidung zu überlassen, welche Lebensmittel es kaufen will. Vielmehr geht es darum, dass die Kita eine ausgewogene Auswahl an Speisen zusammenstellt und das Kind dann daraus auswählen kann.

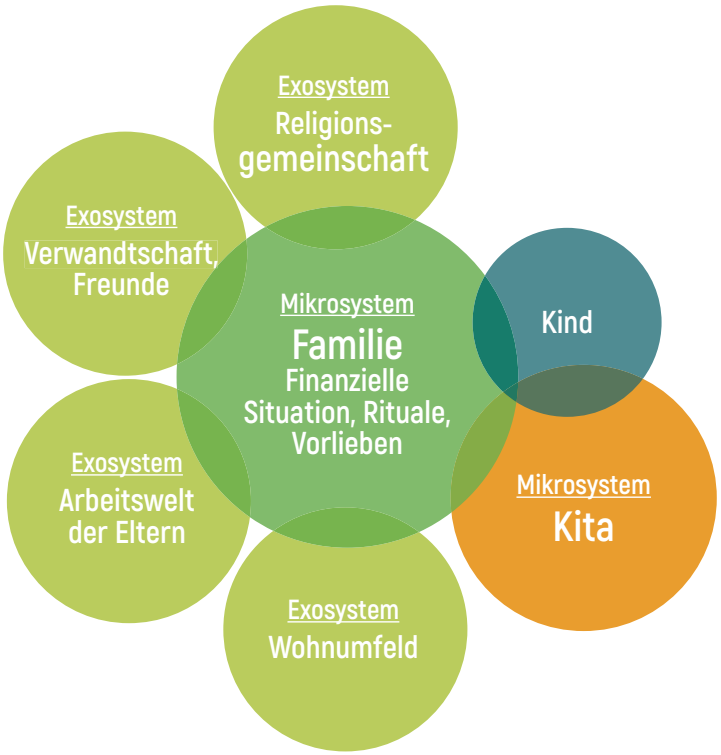
> *In der Dialogrunde wird versucht, alle als gleichwertige Partner zu sehen.“*
> ***Štěpánka Busuleanu***

Dialog schaffen: Mit Eltern über Ernährung sprechen

Zentral für den Dialog mit den Eltern sind der Austausch und die Entwicklung eines wechselseitigen Verständnisses. Dabei geht es nicht nur darum, dass die Kitas verstehen, was die Eltern wollen, sondern auch, dass die Eltern verstehen, was die Kita will und warum sie in einer bestimmten Weise handelt. Hier bietet es sich an, Dialoggruppen mit Eltern zu bilden – kleinere Runden aus zwei bis drei Erzieherinnen und maximal zehn Eltern oder anderen Bezugspersonen, die sich über das Thema „Ernährung“ austauschen.

Worauf kommt es bei einem Dialog an?

Der Begriff „Dialog“ wird von dem griechischen Wort **dialogos** abgeleitet. **Logos** bedeutet „das Wort“ oder auch „Wortbedeutung, Wortsinn“ und **dia** heißt „durch“. Zusammengesetzt kann „dialog“ als „im Miteinandersprechen hindurchgehen zum Sinn“ verstanden werden. Der Prozess steht dabei im Vordergrund – erst wenn wir miteinander



Familie und Kita sind als zwei für das Kind relevante Mikrosysteme zu sehen. Beide Systeme agieren in einem gesellschaftlich geprägten Makrosystem und werden durch Exosysteme beeinflusst, zu denen das Kind nicht direkt Kontakt hat, die es aber trotzdem beeinflussen. Arbeiten Eltern beispielsweise im Schichtdienst, hat das Einfluss auf das Mikrosystem Familie. Dasselbe gilt auch für die Religionsgemeinschaft, für Verwandtschaft und Freunde oder auch für das Wohnumfeld.

(Modell in Anlehnung an Bronfenbrenner und Morris, 1998)

reden, gelangen wir zum Sinn. Damit ist ein Dialog ein ergebnisoffener Prozess – eine Tatsache, die man zunächst einmal aushalten muss. Es geht darum, Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Weltsichten, aber auch eigene Fragen auszutauschen und gemeinsam etwas Neues zu entwickeln. Ziel ist es, das eigene Wissen zu erweitern, die andere Perspektive kennenzulernen und zu versuchen, diese zu verstehen.

Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass Kinder keineswegs ausnahmslos Süßigkeiten und Nudeln essen, wenn sie die Wahl haben. Sie entscheiden sich sehr wohl auch für Obst und Gemüse."
Milena Lauer

Alle Dialogpartner sind gleichwertig

In der Dialogrunde wird angestrebt, alle Partner als gleichwertig anzusehen – auch wenn klar ist, dass das in der Realität der Gesellschaft und auch in der Kita nicht der Fall ist. Schließlich haben wir aufgrund zahlreicher Faktoren wie unserer Ausbildung oder der Sprachen, die wir sprechen, eine bestimmte Position in der Gesellschaft, einen bestimmten Zugang zu Ressourcen. In der Gesprächsrunde kann eine Art Gleichwertigkeit geschaffen werden, indem zum Beispiel ein Gesprächsgegenstand herumgegeben wird. Nur diejenige Person darf sprechen, die den Gegenstand gerade in der Hand hält.

Zuhören statt beurteilen

Im Alltag sind wir schnell dabei, über andere Menschen zu urteilen und sie in Schubladen zu stecken. Wenn wir miteinander diskutieren, wollen wir argumentieren, überzeugen, gewinnen. Anders im Dialog: Hier steht das Zuhören im Vordergrund; die Fähigkeit, etwas auch einmal stehen zu lassen, auch wenn ich nicht derselben Meinung bin. Dazu ist wahres Interesse, eine fragende Haltung, das Hinterfragen der eigenen Selbstverständlichkeit vonnöten. Gefragt sind Wertschätzung, Respekt, Akzeptanz, Zeit und Geduld – mit den anderen und mit sich selbst. Und ein Basisvertrauen, denn ohne Vertrauen ist es schwer, sich zu öffnen und andere an den eigenen Gefühlen und Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Vorurteilsbewusst kommunizieren

Auch wenn es vielleicht wünschenswert wäre: Eine vorurteilsfreie Dialogkultur kann es nicht geben. Wir alle haben Vorurteile und müssen sie auch haben, weil die Welt sonst zu komplex wäre. Wichtig ist es, sich der eigenen Vorurteile bewusst zu sein und die eigenen Selbst-

Einen anderen Blick auf die Dinge gewinnen – Zitate von pädagogischen Fachkräften

„Mir ist die Vielschichtigkeit des Themas Ernährung sehr bewusst geworden. Wir waren sieben Frauen – Erzieherinnen und Mütter, mit unterschiedlichen Hintergründen. Und wie viele Aspekte zu dem Thema in den anderthalb Stunden genannt wurden: Ernährungsformen, Vegetarier, Allergiker; wie wir früher gegessen haben; aus welchen Gründen sage ich: „Stopp, das esse ich nicht"… Das war faszinierend, wie viele Aspekte da reinspielen. Und diese Unterschiedlichkeit – was ist für wen gesund."

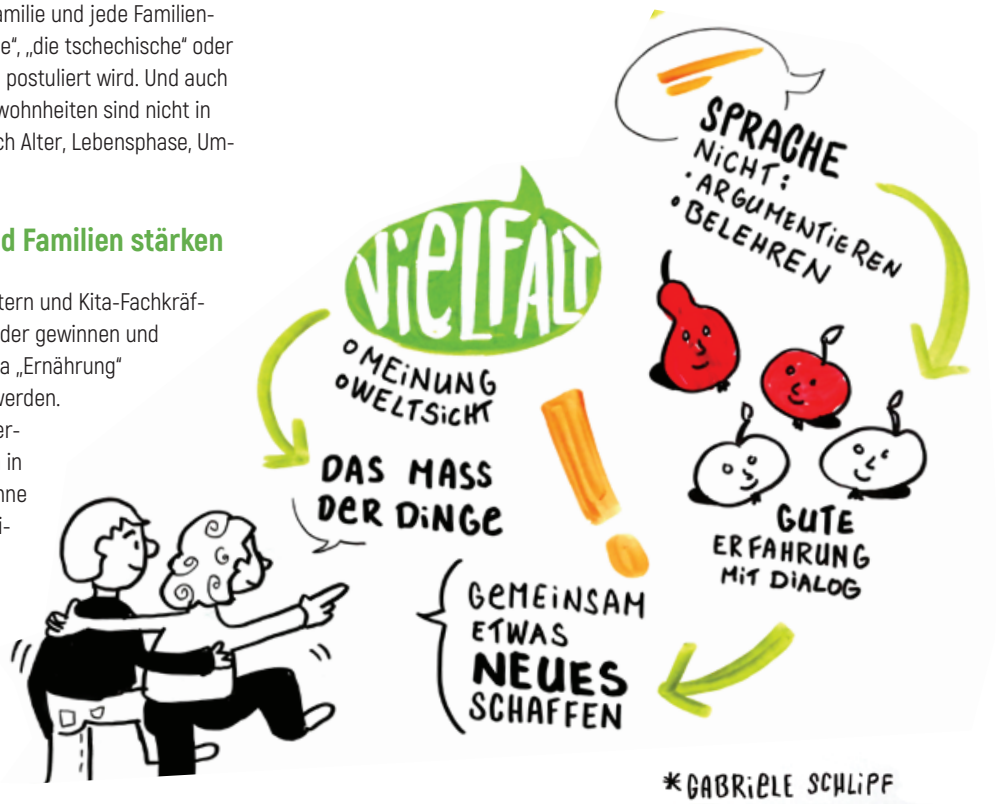
„Ich glaube, diese Dialogrunde ermöglicht es, einen Perspektivwechsel zu gestalten für die Kolleginnen, die an der Runde teilnehmen, um einfach zu gucken, wie fühlt sich der andere bei diesem Thema? Ich glaube, diesen Perspektivwechsel machen wir viel zu wenig, auch bei anderen Themen."

„Ein anderer Blick auf die Eltern ist durch die Dialogrunde bei uns möglich geworden. Wie es Eltern geht, wenn die Erzieherinnen sie in gewisser Weise bevormunden oder sie belehren."

verständlichkeiten zu hinterfragen. Jede Familie und jede Familienkultur ist anders. Es gibt nicht „die türkische", „die tschechische" oder „die polnische Kultur", auch wenn dies gern postuliert wird. Und auch nicht „die … Küche". Denn Koch- und Essgewohnheiten sind nicht in Stein gemeißelt, sie verändern sich – je nach Alter, Lebensphase, Umfeld oder vielen anderen Faktoren.

Die Beziehung zwischen Kita und Familien stärken

Durch Dialogrunden in Kitas können sich Eltern und Kita-Fachkräfte besser kennenlernen, Vertrauen zueinander gewinnen und sich gegenseitig stärken. Gerade das Thema „Ernährung" muss von den Kitas sensibel angegangen werden. Die verschiedenen Vorlieben, ethischen Überzeugungen und Familientraditionen können in einer Dialogrunde ausgetauscht werden, ohne diese zu be- oder verurteilen. Das gegenseitige Kennenlernen und Verständnis für die andere Position stärken die Beziehungen zwischen Kita und Familien. Und: Oft sind Lösungen schon bei den Eltern vorhanden. So kann es gut sein, dass von Elternseite Impulse kommen, die der ganzen Kita helfen.



Wichtig ist, dass es keine gegenseitigen Abwertungen gibt. Dass beim Abendessen beispielsweise nicht gesagt wird: ‚Was Ihr in der Kita da jetzt wieder macht, das ist ja unter aller Kanone!' Und dass auch in der Kita nicht gesagt wird: ‚Deine Mutter sollte Dir jetzt endlich mal eine leckere Brotbox mitgeben.' Das Kind wird verunsichert, wenn die beiden Systeme sich wechselseitig kritisieren."
Milena Lauer

Die Familie ist die erste und zentrale Bezugsgruppe eines jeden Kindes. Daher ist es besonders wichtig, dass Familien in der Kita in ihrer Vielfalt gesehen und wertgeschätzt werden."
Štěpánka Busuleanu

Milena Lauer ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Berliner Kita-Institut für Qualitätsentwicklung (BEKI).

Štěpánka Busuleanu ist Diplom-Psychologin und Koordinatorin des Projekts „Dialog schaffen" am Institut für den Situationsansatz.

INFORMATIONEN · KONTAKT

www.beki-qualitaet.de
lauer@ina-fu.org

INFORMATIONEN · KONTAKT

www.situationsansatz.de
busuleanu@ina-fu.org

Der Vortrag von Milena Lauer und Štěpánka Busuleanu basiert auf der Pilotwirkungsstudie „Was heißt hier eigentlich gesund?“ und auf dem laufenden Projekt „Dialog schaffen“, das am Institut für den Situationsansatz (ISTA) der Internationalen Akademie Berlin für innovative Pädagogik, Psychologie und Ökonomie (INA) angesiedelt ist. Das Projekt hat zum Ziel, die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Eltern und anderen Bezugspersonen der Kinder zu stärken. Es geht auf zwei praxisbasierte Studien zurück, in denen ermittelt wurde, welche Vorstellungen Eltern mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung von der Institution Kita haben und welche Anforderungen sie an diese stellen. Zudem wurde herausgearbeitet, wie sich pädagogische Fachkräfte im Kita-Alltag auf die Vielfalt der Familien einstellen und wie sich das in den Konzepten und der Praxis der Bildungs- und Erziehungsarbeit widerspiegelt.

Auf der Basis der Studien werden seit 2015 in Berlin und Hamburg Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte durchgeführt. Sie werden dabei unterstützt, in ihren Kitas Dialoggruppen mit den Eltern zu etablieren. Dabei können die Themen ganz unterschiedlich sein. In den vergangenen drei Jahren hat sich gezeigt, dass das Thema „Ernährung“ eines der beliebtesten Themen ist.

LINK

Projekt „Dialog schaffen“
https://situationsansatz.de/dialog-schaffen-2014-2017.html

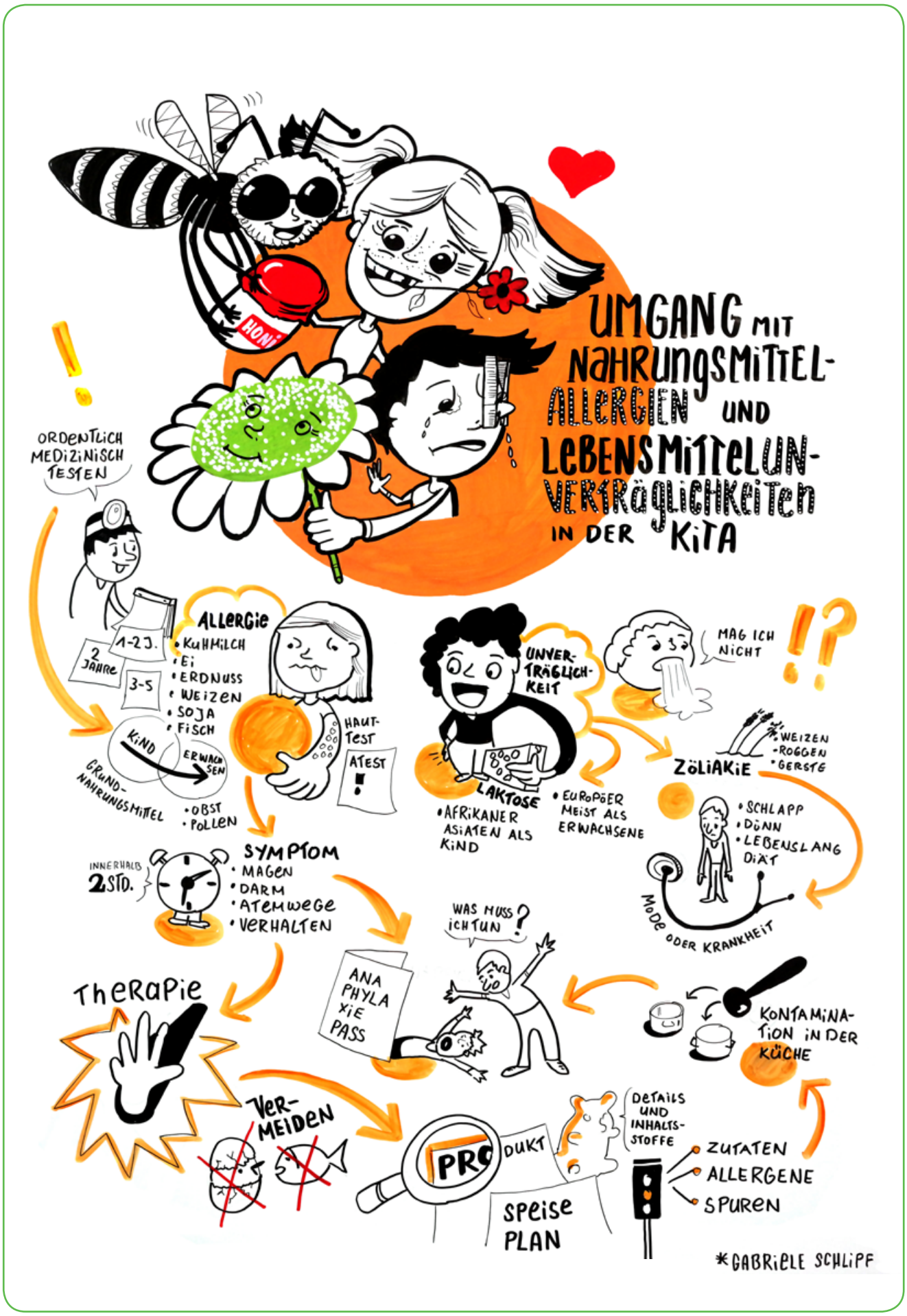
Pilotwirkungsstudie „Was heißt hier eigentlich gesund?“
http://www.beki-qualitaet.de/images/beki/downloads/Bericht-GesNN_final.pdf

Das Verständnis von gesunder Ernährung und die entsprechenden Handlungsstrategien sind immer soziokulturell geprägt – Zitate von Müttern aus dem Projekt „Dialog schaffen“

„Ich esse nur die Tiere, die ich töten kann, das sind zum Beispiel Fisch und Huhn. Größere Tiere esse ich nicht, weil ich sie selber nicht töten kann.“

„Ich habe mal gelesen, dass Milch nicht unbedingt gesund sein soll. Ich mag selbst auch keine.“

„Einmal habe ich zu Hause geweint. In der Kita haben sie uns verboten, den Kindern in die Brotbox Weißbrot zu geben. Ich wusste nicht, warum. Wir haben zu Hause immer Weißbrot gegessen.“


UMGANG MIT NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIEN UND LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN IN DER KITA
HONI
ORDENTLICH MEDIZINISCH TESTEN
ALLERGIE
• KUHMILCH
• EI
• ERDNUSS
• WEIZEN
• SOJA
• FISCH
1-2 J.
2 JAHRE
3-5
KIND
ERWACHSEN
GRUND-NAHRUNGSMITTEL
• OBST
• POLLEN
HAUT-TEST
ATEST
!
UNVERTRÄGLICHKEIT
LAKTOSE
• AFRIKANER ASIATEN ALS KIND
• EUROPÄER MEIST ALS ERWACHSENE
MAG ICH NICHT
!?
ZÖLIAKIE
• WEIZEN
• ROGGEN
• GERSTE
• SCHLAPP
• DÜNN
• LEBENSLANG DIÄT
MODE ODER KRANKHEIT
INNERHALB 2 STD.
SYMPTOM
• MAGEN
• DARM
• ATEMWEGE
• VERHALTEN
WAS MUSS ICH TUN?
ANA PHYLA XIE PASS
KONTAMINATION IN DER KÜCHE
THERAPIE
VER-MEIDEN
PRODUKT
DETAILS UND INHALTS-STOFFE
ZUTATEN
ALLERGENE
SPUREN
SPEISE PLAN
*GABRIELE SCHLIPF

2.3 Umgang mit Nahrungsmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Allergie, Unverträglichkeit, Überempfindlichkeit, Intoleranz, Malabsorption – sind das alles nur unterschiedliche Namen für ein- und dasselbe Phänomen, wenn es um die körperliche Reaktion auf verschiedene Nahrungsmittel geht? Und wie kann die Kita damit umgehen? Diätassistentin und Ernährungsberaterin Mandy Ziegert hat durch den Begriffs- und Verständnisdschungel geführt. Und dabei mit einigen Vorurteilen aufgeräumt.

Zunächst einmal: Wenn ein Kind mit körperlichen Symptomen auf ein Nahrungsmittel reagiert, handelt es sich um eine „Nahrungsmittelunverträglichkeit". Eine Allergie ist also auch eine Unverträglichkeit, doch längst nicht jede Unverträglichkeit ist eine Allergie – auch wenn die Symptome oft ähnlich sind. Entscheidend ist, wodurch die Reaktion ausgelöst wird.

Der feine Unterschied

Bei einer nicht-allergischen Nahrungsmittelreaktion fehlen im Körper z. B. Enzyme, um bestimmte Nahrungsbestandteile aufzubereiten. Der Körper ist also nicht in der Lage, die Nahrung zu verdauen und zu verwerten. Ein klassisches Beispiel ist die Laktoseintoleranz: Weil das Enzym Laktase nicht ausreichend im Dünndarm vorhanden ist, wird der Milchzucker – die Laktose – nicht richtig aufgespalten. Er gelangt unverarbeitet in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien vergoren. Dadurch kommt es zu Blähungen oder Durchfall, manchmal auch zu Übelkeit und Erbrechen. Lebensbedrohlich ist so eine Reaktion aber nicht.

Bei einer Lebensmittelallergie hingegen reagiert das Immunsystem des Körpers auf Proteine in den Nahrungsmitteln. Sogenannte Immunglobulin-E-Antikörper (IgE) können unterschiedliche Symptome wie z. B. Schwellungen der Schleimhäute, Magen-Darm-Beschwerden und Nesselsucht auslösen. Im schlimmsten Fall gibt es einen sogenannten anaphylaktischen Schock, bei dem der Kreislauf zusammenbricht und Lebensgefahr besteht.

Lebensmittelallergien können von fast allen Lebensmitteln ausgelöst werden. Neben der direkten Allergenität, bei der man beispielsweise auf das Eiweiß der Meeresfrüchte oder Haselnüsse reagiert, kann auch die Kreuzallergenität zu bestimmten Pollen, eine sogenannte pollenassoziierte Lebensmittelallergie, die Ursache sein. Das liegt daran, dass Pollenallergene den Allergenen in Lebensmitteln sehr ähnlich sind.

Eine Sonderform der Lebensmittelunverträglichkeit ist die Zöliakie. Dabei löst das Klebereiweiß (auch Gluten genannt), das in Getreide wie Weizen, Roggen und Gerste vorhanden ist, eine Entzündung der Darmschleimhaut aus. Dadurch können Nährstoffe schlechter aufgenommen werden. Sie bleiben unverdaut im Darm und sorgen unter Umständen für Bauchschmerzen und Durchfall. Aber auch Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Eisenmangel können die Folge sein. Typisch bei Kindern ist auch ein verlangsamtes Wachstum.

Was muss ich als Kita-Mitarbeiterin oder -Mitarbeiter wissen?

Für den Kita-Alltag sind vor allem zwei Fragen relevant: Handelt es sich bei der Reaktion tatsächlich um eine Allergie, oder reagiert das Kind nur auf bestimmte Säuren oder Kohlenhydrate? Und wie können Kinder, die an einer Allergie oder anderen Unverträglichkeit leiden, in den Kita-Alltag integriert werden? Beispiel Zöliakie: Hier ist eine strikte und lebenslange Diät notwendig. Anders ist es bei bestimmten Modeerscheinungen. So finden es Eltern vielleicht gerade „schick", Weizenmehl in der Ernährung zu vermeiden. Hier wird dann schnell von einer Glutenunverträglichkeit gesprochen, auch wenn dies medizinisch gar nicht angezeigt ist. Doch nur, wenn es eine klare Diagnose gibt, können die Kinder in der Kita auch entsprechend versorgt werden.

Von Mythen und Fakten

„Allergien und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch", ist immer wieder zu vernehmen. Doch klaffen gerade bei diesem Thema Annahme und Wirklichkeit weit auseinander. So vermuten rund 20 Prozent der Deutschen, dass sie unter einer Nahrungsmittelallergie leiden. In der Realität sind es aber nur 3,7 Prozent der Erwachsenen und 4,2 Prozent der Kinder. Woher kommt diese Fehleinschätzung? Habe ich selber als Erwachsener beispielsweise Heuschnupfen und vertrage zudem Äpfel nicht, übertrage ich das gedanklich schnell auf mein Kind. Eine weitere Annahme: Kinder, die unter Neurodermitis – auch atopische Dermatitis (AD) genannt – leiden, haben immer auch eine Nahrungsmittelallergie. In der Realität trifft das aber nur auf ein Drittel der Kinder mit Neurodermitis zu.

Zur Verbreitung der Laktoseintoleranz gibt es keine genauen Zahlen. Aber auch hier gilt, dass sie wesentlich geringer verbreitet ist als gemeinhin vermutet. Laktoseintoleranz ist – zumindest in Deutschland – ein Phänomen, das eher mit zunehmendem Alter auftritt. In anderen, vor allem wärmeren Ländern hingegen ist sie häufiger angeboren, weil Kuhmilch nicht unbedingt zur landestypischen Ernährung gehört. Hat ein zweijähriges Kind beispielsweise keinen Migrationshintergrund, ist es eher untypisch, dass es eine Laktoseunverträglichkeit besitzt. Hat man es hingegen mit einer Familie mit türkischem oder afrikanischem Hintergrund zu tun, sieht das ganz anders aus.

Eine Frage des Alters

Ob ein Nahrungsmittel als Allergen wirkt, hängt ganz entscheidend vom Alter ab. So reagieren Babys und Kleinkinder meist auf Grundnahrungsmittel wie Kuhmilch und Ei, gefolgt von Nüssen (meist Erdnuss, aber auch Haselnuss und Cashew); dann folgen mit großem Abstand Weizen oder Soja und dann noch einmal mit ganz großem Abstand Fisch. Das kann von Kita zu Kita natürlich variieren, aber so ist der Durchschnitt. Bei Erwachsenen hingegen ist es eine völlig andere Palette: Hier sind es in erster Linie Fisch, Schalentiere und Krustentiere, die Allergien auslösen. Auch pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien gibt es eher bei Erwachsenen. Allergische Reaktionen auf Nüsse hingegen betreffen alle Altersklassen.

Auf immer und ewig?

Ist eindeutig geklärt, dass ein Kind unter einer Nahrungsmittelallergie leidet, müssen die auslösenden Lebensmittel aus dem Speisenplan verschwinden – eine andere Therapie gibt es zurzeit nicht. Das kann für Kitas eine große Herausforderung sein. Wie lang eine Spezialdiät jeweils eingehalten werden muss, hängt davon ab, um welches Allergen es sich handelt. Kuhmilch- und Ei-Allergien verschwinden oft mit zunehmendem Alter (wobei dies bei Eiern eher etwas länger dauert), Erdnussallergien eher nicht. Daher kann es sinnvoll sein, bei Kindern vor dem Schuleintritt noch einmal einen Allergietest/Nahrungsmittelprovokationstest durchzuführen. Je nach Ergebnis muss die Diätform dann angepasst werden. Eine Zöliakie bleibt ein Leben lang bestehen.

Den Kita-Alltag gestalten

Eltern, deren Kinder unter Allergien leiden, sind in der Regel übervorsichtig; das gilt vor allem, wenn sie bei ihrem Kind schon einmal einen anaphylaktischen Schock miterlebt haben. Dieser kommt bei Kindern am häufigsten bei Erdnuss vor, gefolgt von Kuhmilch und Eiern. Reagiert das Kind zum Beispiel allergisch auf Erdnüsse, werden aus Angst vor einer Reaktion oft auch alle anderen Nüsse gemieden.

Bei Zöliakie oder Laktoseintoleranz sind zumindest die Reaktionen nicht lebensbedrohlich. Das heißt aber nicht, dass man bei der Lebensmittel-Auswahl nicht besonders sorgfältig hinschauen muss. Wie schwer es ist, Kinder mit ausgeprägten Nahrungsmittelallergien in den Kita-Alltag zu integrieren, hängt entscheidend davon ab, wie die Gegebenheiten in der Kita sind – kann selber gekocht werden, wird in Gruppen oder einzeln gegessen, wie ist der Betreuungsschlüssel?

Bei der Versorgung über Caterer kann es etwas schwieriger sein. Hier muss man sich das Angebot genau anschauen. Eine individuelle Zusammenstellung des Menüs ist oft nicht möglich, sodass genau geprüft werden muss, ob eine Auswahl getroffen werden kann, die für alle akzeptabel ist oder ob im Einzelfall ein gesondertes Essen angeboten werden muss.

*GABRIELE SCHLIPF

Deklaration ist Pflicht

Allergene müssen auf verpackten und seit 2014 auch bei unverpackten Lebensmitteln gekennzeichnet sein. Für die EU-Mitgliedstaaten gilt dies mittlerweile für 14 Allergene. So kommen in Italien beispielsweise häufiger Mandelallergien vor, während es bei uns eher um Haselnuss oder Erdnuss geht.

Eine rechtliche Grauzone ist noch die „Spurenkennzeichnung". Der Begriff ist nicht ganz korrekt, denn eine „Spur" kann eine Viertel Erdnuss, aber auch eine ganze bedeuten. Die Kennzeichnung hierfür ist zum einen nicht einheitlich und zum anderen freiwillig. In der Kita sollte abgesprochen werden, ob eine entsprechende Kennzeichnung geleistet werden kann. Kocht die Kita frisch und ohne vorgefertigte Produkte, ist das natürlich sehr viel einfacher.

Der Kita-Speisenplan sollte so gestaltet werden, dass die Eltern sehen können, ob Allergene enthalten sind. Dies sollte so deutlich wie möglich geschehen – am besten direkt auf dem Speisenplan und mit Klarnamen, also mit den ausgeschriebenen Wörtern statt mit Abkürzungen. Manche Kitas arbeiten auch mit Symbolen, um die Kinder möglichst früh an die Problematik heranzuführen.

Stolpersteine

Solange das Essen in der Kita zubereitet bzw. vom Caterer mit der entsprechenden Kennzeichnung geliefert wird, ist die Handhabung relativ unkompliziert. Schwieriger wird es beispielsweise, wenn die Kita bei einem Ausflug Speisen und Getränke einkauft. Hier sollte immer genau auf die Verpackung geschaut werden. So gibt es Limonaden, in denen Molke verarbeitet wurde (Stichwort Kuhmilchallergie) oder Müsli-Mischungen, in denen Weizenmehl zum Einsatz kam (Stichwort Zöliakie). Bei Großverpackungen ist die Deklaration oft nur auf der Umverpackung enthalten, bei den darin enthaltenen Portionsverpackungen hingegen nicht. Im Zweifelsfall sollten Umverpackungen deshalb immer aufgehoben werden.

Bei einmaligen Aktionen wie einem Kuchenbasar ist eine Deklaration von Allergenen nicht Pflicht. Hier ist es wichtig, beim Elternabend klare Absprachen zu treffen: Nehmen alle Eltern bei der Zubereitung der Kuchen Rücksicht und verzichten generell auf allergene Stoffe? Oder bringen die Kinder mit Allergien ihre eigenen Speisen mit?

Kommunikation und Transparenz sind das A und O

Wichtig im Umgang mit Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist immer der Dialog mit den Eltern. Die Kita muss Klarheit darüber haben, ob tatsächlich eine Allergie vorliegt und welche das ist oder ob sich das Kind vielleicht gerade noch in der Testphase befindet. Nur so können die Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter wissen, auf welche Lebensmittel geachtet werden muss. Fragen Sie die Eltern nach Informationen des Arztes und gehen Sie den Allergiebogen mit den Eltern durch. Sprechen Sie mit den Eltern ab, was für sie akzeptabel ist. Gerade Eltern von Nahrungsmittelallergikern reagieren sehr ängstlich, für sie ist es oft ein großer Schritt, ihr Kind in die Obhut der Kita zu geben. Besprechen Sie mit den Eltern auch, wie vorgegangen wird, wenn tatsächlich etwas passiert. Es ist immer möglich, dass ein Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen mit dem Allergen in Kontakt kommt. Für die Kinder gibt es Notfallpässe vom Kinderarzt, und Erzieherinnen und Erzieher können sich entsprechend schulen lassen (siehe Seite 26).

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) arbeitet zurzeit an einer einheitlichen Formulierung von „Spuren". Speziell zur Lebensmittelkennzeichnung (Zutatenliste, Spurenkennzeichnung) verfügt der DAAB über ein leicht verständliches Ampelschema.

LINK

Deutscher Allergie- und Asthmabund
www.daab.de

Fragen und Antworten zu Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

In zwei Workshops während des Fachtags hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, Fragen aus ihrem Kita-Alltag mit Mandy Ziegert zu diskutieren.

Mandy Ziegert ist Diätassistentin und freiberufliche medizinische Ernährungsberaterin.

Ein Kind bei uns in der Kita hat eine Eiallergie, kann aber Kuchen und Kekse essen. Wie kann das sein?

Beim Hühnerei reagiert der Körper auf das Eiweiß (Protein). Dies befindet sich sowohl im Eiklar als auch im Eigelb. Wird dieses Eiweiß denaturiert, indem man es zum Beispiel stark genug erhitzt, verändert sich die Eiweißstruktur. 80 Prozent der betroffenen Kinder vertragen deshalb gegartes Ei, aber kein rohes bzw. nicht ausreichend erhitztes Ei.

Es ist sinnvoll, sich von den Eltern rückmelden zu lassen, ob es Erfahrungen mit gegartem Ei gibt. Weiß die Familie beispielsweise, dass gebackener Kuchen bei ihrem Kind keine Reaktion auslöst, können nach Rücksprache mit den Eltern auch Kekse oder Nudeln verwendet werden.

Macht es für die Reaktion einen Unterschied, ob das Ei frisch ist?

Nein, nur die Denaturierung beziehungsweise Hitzeeinwirkung, also die Veränderung der Proteinstruktur, macht den Unterschied.

Verschlimmert sich eine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit, je öfter es zu einer Reaktion kommt?

Nein, allerdings kann die Heftigkeit der Reaktion variieren. Denn Reaktionen können auch von anderen Faktoren, beispielsweise Stress oder einer Infektion, beeinflusst werden. Ist der Körper schon durch einen solchen Faktor angegriffen, kann er stärker auf eine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit reagieren.

Wenn sich die Reaktion durch mehrmaliges Auftreten nicht verschlimmert, kann man im Gegenzug dann mit kleinen Dosen die Toleranz für dieses Lebensmittel erhöhen?

Theoretisch ja. Aber Vorsicht: Das wurde bisher nur in wissenschaftlichen Studien versucht, in denen die Außenfaktoren minimiert wurden und alles streng überwacht wurde. Im Kita-Umfeld oder zu Hause würde ich das niemandem empfehlen.

Wie stellt man fest, ob ein Kind an einer Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet?

Wenn ein Kind ein bisschen blass ist oder nicht so gut wächst und gedeiht, kann das ein Hinweis auf eine vorliegende Zöliakie sein. Oder das Kind isst besonders viel und man wundert sich, dass es dennoch so klein und leicht ist. Die Abklärung muss dann über den Kinderarzt erfolgen.

Ob ein Kind eine Laktoseintoleranz besitzt, kann auf zwei Wegen getestet werden: über einen Atemtest (der bei Kindern im Kita-Alter allerdings fast unmöglich durchzuführen ist) und über eine Auslassdiät. Hierbei wird für zwei bis drei Wochen auf das Lebensmittel oder den Stoff verzichtet, von dem vermutet wird, dass er für die Reaktion verantwortlich ist.

Auf Allergien reagieren Kinder manchmal sehr heftig – etwa durch starkes Erbrechen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel, manchmal auch über eine anaphylaktische Reaktion. Es kann aber auch sein, dass ein Kind nach der Mahlzeit merkwürdig still ist und sich in eine Ecke zurückzieht, obwohl es sonst sehr aktiv ist. So einem Verdacht sollte man nachgehen; die Abklärung muss dann über einen Allergietest bzw. eine Nahrungsmittelprovokation erfolgen.

Was sollte man tun, wenn ein Verdacht besteht?

Wenn Eltern oder Kitapersonal den Verdacht haben, dass ein Kind an einer Nahrungsmittelallergie leidet, ist es ratsam, zum Arzt zu gehen und das Kind testen zu lassen. Der Arzt sollte dann einen Allergiebogen ausfüllen. Nur so kann man sichergehen, dass die Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit auch besteht und entsprechend handeln.

Gilt dies auch für Laktose- oder Fruktoseintoleranz?

Bei Laktose und Fruktose kommt eine Intoleranz im Kita-Alter extrem selten vor. Meistens wird dies von den Eltern initiiert. Oder aber es gibt einen ethnografischen Hintergrund: Bei Völkern aus südlicheren Ländern fehlt häufig das Verdauungsenzym zum Aufspalten des Milchzuckers. Zurzeit werden die Allergiebögen überarbeitet; dort können dann nicht nur Allergien, sondern auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten vom Arzt eingetragen werden.

Wie oft sollten Eltern ein Attest vom Arzt mitbringen?

Das kommt auf die Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit an. Im Grunde sollte man das Kind alle zwei Jahre neu testen lassen. Gerade bei einer Nahrungsmittelallergie auf Kuhmilch und Hühnerei wird gesagt, dass die Wiederholung des Testes in bestimmten Abständen sinnvoll ist.

Bei welchen Lebensmitteln muss ich mit schweren allergischen Reaktionen rechnen? Und wie kann ich mich in der Kita darauf vorbereiten?

Die Nahrungsmittel, bei denen in Deutschland und im Kita-Alter am häufigsten eine anaphylaktische Reaktion auftritt, sind Erdnüsse, Schalenfrüchte, Kuhmilch und Hühnerei. Grundsätzlich kann man dabei sagen: Je unverarbeiteter die Lebensmittel sind, desto eher treten Reaktionen auf. Die einzige zurzeit zur Verfügung stehende Therapie ist, das entsprechende Nahrungsmittel zu vermeiden. Sinnvoll ist es, an einer Schulung zum Thema Anaphylaxie teilzunehmen. Solche (kostenpflichtigen) Schulungen bietet der Förderkreis Schulung chronisch kranker Kinder und deren Betreuer e. V. an (-> www.patientenschulung-berlin.de). Sie werden an der Charité oder vor Ort in der Kita durchgeführt. Eine erste Hilfestellung beim Umgang mit dem Thema bieten auch die Informationen und kostenlosen Webinare des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e. V.
(-> www.daab.de)

INFORMATIONEN · KONTAKT

www.daab.de
info@mandy-ziegert.de

3. Erfahrungen aus dem Kita-Alltag

3.1 „Die Kinder sollen selbstbestimmt lernen“

Die Kita „Die Insel“ liegt im Wohngebiet Französisch-Buchholz im Bezirk Pankow. Andrea Frick leitet die Kita seit 2005; zuvor war sie dort acht Jahre lang als Erzieherin und stellvertretende Leiterin tätig. Die 95 Kita-Kinder werden über eine eigene Küche unter der Leitung von Liane Burmeister versorgt.

Frau Frick, „Die Insel“ ist eine von sieben 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?
A. Frick: Zum Beispiel, dass die Speisenpläne 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?
A. 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.

Liane Burmeister: Oft kommen 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?
A. 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?
A. 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 …

L. 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.

A. 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?
A. 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.

Seit zehn Jahren ein Team: Köchin Liane Burmeister (links) und Kita-Leiterin Andrea Frick.

Kinder und Eltern können ihre Essenswünsche aufschreiben und in die kleinen Täschchen am Wunschbaum neben der Küche stecken.

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

L. Burmeister: Ja, ganz entscheidend. Wir kochen jetzt viel mehr mit frischem Gemüse und bieten konsequenter als vorher Rohkost an. Gibt es beispielsweise vormittags nicht genügend davon, können die Kinder zum 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 Speisenplan, das gibt es jetzt, wenn überhaupt, alle 14 Tage. 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?

A. 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 Wurst und Käse oder zum Mittagessen Fleisch 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?

A. 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?

A. 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.

Wer bestimmt, was gekauft wird?

A. 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, Wurst oder Aufstriche 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.

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

L. 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.

A. 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 nur schauen, dass es in Maßen ist und nicht in Massen. Daher ist es in Ordnung, wenn die Eltern bei Festen 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?
L. 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.

A. Frick: Wir hatten auch schon ein Kind, das aus Glaubensgründen kein Schweinefleisch gegessen hat. Auch da haben wir eine Alternative angeboten. Uns geht es schließlich auch darum, nicht einfach nur etwas wegzulassen, denn dann würde das Kind sich ausgeschlossen fühlen.

Das heißt, Sie stellen nicht den kompletten Speisenplan für die betroffenen Kinder um, sondern es gibt den normalen Plan, und für die anderen Kinder wird dann extra gekocht.
A. 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 immer eine Alternative finden.

L. 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?
L. Burmeister: Nein, sie kennen das ja meist auch von zu Hause. Und umgekehrt akzeptieren die anderen Kinder das auch – wenn ich ihnen zum Beispiel sage, „Das ist für Leonie, sie bekommt heute wieder etwas extra", dann wissen sie schon Bescheid. Sie möchten dann vielleicht auch mal kosten, aber mehr auch nicht.

A. 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 eins ist, ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln. Jeder hat seine eigene Geschichte, seine eigene Biografie. Wenn ich hier eine Entscheidung treffe, fließen die Erfahrungen aus meiner Kindheit oder aus meinem bisherigen Berufsleben ja immer mit ein. 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 verziehe ich denn immer das Gesicht, wenn es Fisch gibt? Und was passiert, wenn die Kinder das sehen? Wie gehe ich da 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. Außerdem kann man den Kindern vieles erklären. 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 …
A. 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.

Gab es schon ernsthafte Probleme mit Allergien?
A. 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 dazu einen Elternabend veranstaltet, und die meisten Eltern hatten vollkommenes 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 eine 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 darum, sie zu beteiligen.

Sind Sie auf Notfälle vorbereitet?
A. 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 Mitarbeiter aus anderen Landesprogramm-Kitas an. Und an der Zahl der Anmeldungen merken wir, wie groß der Bedarf ist.

Wie läuft so eine Schulung ab?
A. Frick: Die Kinderärztin, die die Schulung durchführt, bringt eine Puppe und einen Probier-Pen mit, und jeder kann damit einmal üben. Wir reden auch über Früherkennung und darüber, wann man den Pen überhaupt gibt – nämlich erst im äußersten Notfall, denn vorher gibt es ja auch Zäpfchen oder Tropfen. Nach dieser Schulung ist man wirklich gut vorbereitet für den Ernstfall. Und die Eltern sind einfach 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?
A. Frick: Wir haben überlegt, dass es für die Kinder vielleicht schön wäre, ihren Tisch für die Mahlzeiten selber zu gestalten. Dafür haben wir jetzt eine Kiste mit verschiedenen Utensilien – ein paar Naturmaterialien, Kastanien, Glasmurmeln, Glitzersteine –, mit denen die Kinder die Mitte des Tisches selber dekorieren 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?
A. 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. Dabei 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 auf uns warten!"

Dennoch gibt es doch bestimmt auch Eltern, die gerade beim Thema Ernährung eine andere Auffassung haben als Sie. Wie gehen Sie damit um?
A. 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 bereits mit dem Thema beschäftigen. Gelingt es uns, mit den Eltern ins Gespräch zu kommen und dass sie sich wahrgenommen fühlen, dann haben wir sie meist schnell auf unserer Seite. Und das ist ja unser Ziel.

Das gilt übrigens auch anders herum: Wenn die Erzieher der Meinung sind, die Eltern meckern ja schon wieder, sage ich: Nein, sie meckern nicht, sie haben einfach ihre Bedenken, und das ist legitim. Vieles wissen die Eltern ja nicht. Sie haben eine Momentaufnahme, wenn sie ihr Kind bringen und wenn sie ihr Kind abholen. Und damit sind wir wieder beim gemeinsamen Verständnis: Wenn ich weiß, warum der andere auf die eine oder andere Weise handelt, kann ich damit besser umgehen.

Was würden Sie anderen Kitas aus Ihren Erfahrungen mit auf den Weg geben?
A. Frick: Darauf zu achten, alle zu beteiligen – Eltern, Kinder, aber genauso das Team. Wichtig sind auch Ausdauer und Durchhaltevermögen, wenn man Veränderungen erreichen will. Man sollte Geduld haben im Prozess, nicht zu viel erwarten und auch die kleinen Erfolge feiern. Und man sollte darauf achten, auch die Kritiker mitzunehmen.

Kita „Die Insel"

Die Kita „Die Insel" wurde 1997 als eine von sechs Kitas im Neubaugebiet Französisch-Buchholz eröffnet. Betreut wurden zunächst 75 Kinder im Alter von zwei Jahren bis zum Schuleintritt; später wurden auch einjährige Kinder aufgenommen. In der Kita arbeiten 18 pädagogische Mitarbeiterinnen, eine Köchin und ein Hausmeister. Seit 2003 ist die Kita beim freien Träger „Jugendwerk Aufbau Ost GmbH" angesiedelt; seit 2014/15 nimmt sie am Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita" teil und wurde als Konsultationskita des Landes Berlin ausgewählt. Die Kita bietet eine Ganztagsbetreuung von 6.00 Uhr bis 18.00 Uhr an.

3.2 „Kommunikation mit den Eltern muss immer auf Augenhöhe stattfinden“

Der INA.KINDER.GARTEN Bülowstraße liegt im Bezirk Tempelhof-Schöneberg. 140 Kinder werden dort in zwei Nestgruppen und vier älteren Gruppen betreut. Seit 2017 leitet Gülnur Başgöl das Familienzentrum innerhalb der Kita. Zuvor war sie mehrere Jahre als Erziehungs- und Familienberaterin im Pestalozzi-Fröbel-Haus tätig. Die Kita Bülowstraße zählte damals zu ihren niedrigschwelligen Aufsuchangeboten.

Frau Başgöl, wie würden Sie die Elternschaft im INA.KINDER. GARTEN Bülowstraße beschreiben?
Als ich damals anfing, hatten in der Kita bis zu 95 Prozent der Eltern einen Migrationshintergrund. Das waren vor allem alteingesessene ethnische Gruppen hier aus dem Sozialraum, also größtenteils kurdisch-, türkisch- und arabischsprachige Familien. Mittlerweile zählt zum Sozialraum auch der Kiez des angrenzenden Gleisdreieck-Parks, wodurch sich die Elternschaft ziemlich gewandelt hat. Jetzt haben vielleicht noch 80 Prozent der Kinder einen Migrationshintergrund, daneben gibt es deutsche Kinder aus Akademikerhaushalten und aus wirtschaftlich besser gestellten Familien und zunehmend Kinder aus binationalen Familien. Diese Vielfalt ist für die Sozialisation auf beiden Seiten sehr positiv.

Spiegelt sich die Vielfalt auch im Ernährungskonzept der Kita wider?
Zunächst einmal möchte ich sagen, dass diese Kita sehr auf Ernährung achtet und auch der Träger in seinem Verpflegungskonzept sehr ernährungsbewusst ist. Die INA-Kindergärten, die wie wir eine eigene Küche haben, kochen frisch, sie nutzen Bio-Lebensmittel, und es wird auf regionale Produkte und generell auf gute Qualität geachtet. Wir schauen, dass wir wenig Zucker einsetzen und bieten daher zum Beispiel kein fertig gekauftes Apfelmus an, stattdessen bereitet die Küche Quark mit Obst zu. Und auf unserer Terrasse ziehen wir in Beeten Gemüse, Obst und Kräuter. Wichtig ist uns zudem, dass alles transparent ist. Im Flur vor dem Atelier steht zum Beispiel ein Glasregal, in dem die Küche jeden Tag die Zutaten des Mittagessens ausstellt. Eltern und Kinder können immer dort reinschauen, und das wird auch fleißig genutzt.
Aber um auf Ihre Frage zurückzukommen: Aufgrund der Zusammensetzung der Elternschaft wurde entschieden, kein Schweinefleisch anzubieten. Allerdings geht die Kita nicht so weit, dass das Fleisch halal oder koscher sein muss. Über diese Regelung werden die potenziellen Eltern bei den Neuanmeldungen von der Kita-Leitung aufgeklärt. Und das findet in der Regel großen Anklang – gerade bei den Eltern muslimischer Herkunft.

Bringen die Kita-Kinder auch Essen von zu Hause mit?
Da die Kinder bei uns Frühstück, Mittagessen und Vesper bekommen, wird in der Regel nur eigenes Essen mitgebracht, wenn ein Kind beispielsweise eine Allergie oder eine Intoleranz hat. Und natürlich bringen die Eltern zu besonderen Anlässen auch mal etwas mit, das nicht in unser Ernährungskonzept passt. Das wird dann zum Erzieherteam gegeben. Wir sind da relativ streng und sagen den Eltern: Privat könnt Ihr das handhaben, wie Ihr möchtet, aber in unserer Einrichtung haltet Euch bitte an die Regeln.

Und das klappt? Das könnte ja auch als Eingriff in die elterliche Kompetenz verstanden werden …
Ja, aber wir versuchen, das an die Eltern zu kommunizieren, damit sie auch ein entsprechendes Bewusstsein entwickeln. Was sie privat machen, geht uns nichts an. Aber wir in unserer Einrichtung haben einen Standpunkt zur Ernährung, und den möchten wir auch klar vertreten. Und ich habe den Eindruck, dass viele Eltern auch tatsächlich eine Art ‚Aha-Effekt' haben und das letztendlich sehr positiv sehen.

Setzt sich das Ernährungskonzept auch im Familienzentrum fort?
In der Vergangenheit kam es schon öfter vor, dass am Nachmittag, etwa bei den Eltern-Kind-Angeboten, Schokokekse oder andere Süßigkeiten mitgebracht wurden. Das hat die Kita-Leitung auch beobachtet, und wir haben uns darauf verständigt, dass wir an einem Strang ziehen möchten. Ich habe das dann in meiner Arbeit thematisiert und den Eltern gesagt: Ich wünsche mir, dass wir hier in den Angeboten nicht zu große Ausnahmen machen, weil Ernährung ein Punkt ist, in dem wir als Einrichtung Haltung beziehen. Und seitdem klappt das eigentlich ziemlich gut. Manchmal ist es zum Beispiel so, dass Kita-Kinder, die mit ihren Eltern die Angebote des Familienzentrums nutzen, mir sagen: „Schau doch mal, Gülnur, was die anderen mitgebracht haben, das dürfen wir doch eigentlich gar nicht essen, oder?“ Es ist wirklich interessant und schön zu sehen, wie einige unserer Kinder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln.

Das heißt, Sie bekommen die Eltern in der Regel auf Ihre Seite?
Sicher gibt es auch Eltern, die immer wieder die Regeln ignorieren. Da werde ich auch schon mal etwas strenger. Manche Eltern bleiben dann auch weg. Aber die Eltern, die jetzt in die Einrichtung kommen, bringen mittlerweile statt der typischen Schokokekse auch mal Hafer- oder Vollkornkekse mit. Sie suchen nach Alternativen – das ist ein erster Schritt und ein sehr schönes Ergebnis.

Ein Aspekt, der auf dem Fachtag auch in Ihrem Workshop diskutiert wurde, waren Kommunikationsprobleme aufgrund sprachlicher Barrieren – ist das bei Ihnen ein Thema?
Glücklicherweise sind wir im Team interkulturell besetzt. Wir haben Personal, das Kurdisch und Türkisch abdeckt, auch Jugoslawisch und Polnisch. Bei Sprachen wie Singhalesisch, Tamil oder Portugiesisch müssen wir passen, aber meist können wir mit diesen Eltern die Gespräche auf Englisch führen. Nein, mit Sprachbarrieren haben wir hier zum Glück weniger zu kämpfen, aber sicherlich gibt es Kitas, bei denen das anders ist. In so einem Fall kann ich nur anraten, sich die Mühe zu machen, einen Sprachmittler einzusetzen, auch wenn das natürlich eine recht teure Variante ist. Gut bewährt hat sich aus unserer Erfahrung, den Eltern wichtige Informationen als Flyer oder Informationsblatt in den Sprachen, die sich in der Kinderbelegschaft am häufigsten wiederfinden, zur Verfügung zu stellen.

Haben Sie dadurch Änderungen im Verhalten der Eltern bemerkt? Ich habe gemerkt, dass die Eltern, in deren Sprache die Flyer verfasst wurden, das als Wertschätzung empfinden. Sie merken da-

durch, dass es uns wichtig ist, sie nicht außen vor zu lassen. Und andererseits ist es natürlich unser Anliegen, alle Eltern zu erreichen. Es gab in der Vergangenheit immer mal wieder Familien, die bestimmte Abmachungen einfach ignoriert haben. Da hieß es dann auch schon mal: „Ach, das habe ich gar nicht mitbekommen – mein Deutsch reicht leider noch nicht, ich habe den Sprachkurs noch nicht gemacht …" Für solche Fälle sind wir mit den Flyern gut gewappnet. Manchmal lohnt sich auch die Mühe, Texte in Sprachen zu übersetzen, die nicht ganz so stark vertreten sind. Denn das hat immer auch etwas mit Identifikation zu tun. Die Menschen fühlen sich einfach anders aufgefangen, wenn sie sehen, wir bemühen uns, sie einzubeziehen. Wir sollten den Eltern zwar nicht alles abnehmen, aber wir können gewisse Prozesse erleichtern.

Wie gehen Sie bei Elterngesprächen vor?
Das ist unterschiedlich. Wenn das Team gut besetzt ist und beispielsweise in der Elternschaft mehrere türkische Eltern sind, die nicht kompetent in der deutschen Sprache sind, versuchen wir, jemanden aus dem Kollegenkreis dabei zu haben, der übersetzen kann. Oder ein Elternteil erklärt sich bereit, die Übersetzung zu übernehmen. Allerdings birgt das auch ein gewisses Risiko. Wenn ich als Fachfrau bei einem Gespräch war und ein Familienmitglied oder eine Bekannte die Übersetzung übernommen hat, ist es zum Beispiel auch schon vorgekommen, dass etwas weggelassen oder hinzugefügt wurde – vielleicht auch, weil die- oder derjenige das Gesagte anders interpretiert und diese Interpretation dann übersetzt. Das ist der Nachteil, wenn keine professionellen Dolmetscher dabei sind.

INA.KINDER.GARTEN und Familienzentrum Bülowstraße

Die INA.KINDER.GARTEN gGmbH ist Träger von 18 Kindertagesstätten in Berlin. Im INA.KINDER.GARTEN Bülowstraße sind neben der Kita-Leitung 21 Erzieher/-innen beschäftigt. In der Kita-eigenen Küche arbeiten eine Hauptköchin und eine Beiköchin; weiterhin gibt es einen Hausmeister und eine Mitarbeiterin mit Schwerbehinderung, die sich um die Hauswirtschaft kümmert. Das Familienzentrum Bülowstraße ist eine von 42 Einrichtungen, die über das Landesprogramm Berliner Familienzentren gefördert werden. Es bietet niedrigschwellige Angebote im Sozialraum Schöneberger Norden an. Das Familienzentrum wird von Gülnur Başgöl gemeinsam mit einer Assistentin seit 2017 geleitet. Dabei legt die Sozialpädagogin und Kommunikationsfachfrau Başgöl den Schwerpunkt auf Bewegung. Für die Kinder gibt es eine Basketball-AG und kreatives Tanzen, außerdem musikalische Früherziehung und einen afrikanischen Trommelkurs. Im Angebot sind weiterhin ein Nähcafé und Erziehungs- und Familienberatung. Alle Angebote sind kostenfrei.

Gülnur Başgöl leitet das Familienzentrum im INA.Kinder.GARTEN Bülowstraße.

Abgesehen von der Sprache: Hilft Ihnen bei Ihrer Arbeit, dass Sie selber einen Migrationshintergrund haben?
Definitiv. Viele Dinge, die die Familien erleben, kenne ich ja aus eigener Erfahrung. Einige Eltern sagen mir: „Zum Glück gibt es Menschen wie Dich, die uns auf gewisse Dinge aufmerksam machen." Andere meinen allerdings auch: „Oh Gott, bist Du eingedeutscht."

Was antworten Sie denen?
Nur, weil ich ein Bewusstsein für gewisse Themen habe, heißt das nicht, dass ich ‚eingedeutscht' bin. Das hat einfach etwas mit Bildung zu tun. Und diese Bildung können wir den Kindern – und Eltern – in einer Einrichtung wie unserer mitgeben. Es geht ja überhaupt nicht darum, einen Teil der eigenen Kultur aufzugeben, was manche vielleicht im ersten Moment meinen. Viele Eltern sind dankbar dafür, dass wir das Thema Ernährung hier aufgreifen – wenn auch manchmal erst im Nachhinein. Es gibt aber auch immer Familien, die man leider nicht erreichen kann, weil sie es einfach durch ihre Gegebenheiten nicht schaffen, Dinge zu ändern, beispielsweise Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

Woran erinnern Sie sich, wenn Sie an Ihre eigene Kita-Kindheit denken?
Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich meinen Erziehern, wenn Wurst oder Fleisch auf dem Teller lagen, immer gesagt habe: „Ich darf kein Schweinefleisch essen!" Und sie haben mir geantwortet: „Gülnur, ich weiß das!" Das haben sie auch meinen Eltern mitgeteilt – dass ich wirklich unermüdlich wiederholt habe: „Ich darf kein Schweinefleisch essen!" Solche Kinder haben wir manchmal auch. Denen sagen wir dann: „Du brauchst Dir keine Sorgen machen, das ist kein Schweinefleisch, Deine Eltern wissen Bescheid."

Was würden Sie anderen Kitas in der Kommunikation mit Eltern raten?
Transparenz und Offenheit, Respekt und Wertschätzung sollten die Maxime sein. Es ist wichtig, sich immer auf Augenhöhe zu begegnen. Ich komme aus einer typischen Gastarbeiterfamilie. Ich bin im Sommer in deutschen Schrebergärten aufgewachsen. Deutsch war meine erste Sprache, und ich konnte Abitur machen und studieren. Das gilt aber längst nicht für alle Eltern. Umso wichtiger ist es, diese Eltern nicht von oben herab zu behandeln. Ich versuche immer, meine Argumente ohne Schuldzuweisungen anzubringen, ohne den pädagogischen Zeigefinger. Umgekehrt würde ich mich schließlich auch auf den Schlips getreten fühlen, wenn mich beispielsweise jemand dafür kritisiert, dass mein Kind übergewichtig ist.

„Vegetarisch kochen ist ein guter gemeinsamer Nenner“

In der Kita Oranienstraße im Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg werden 86 Kinder betreut, davon zehn Kinder im Krippenbereich. Die Kita bezieht ihr Mittagessen von einem Caterer. Anette Seiff-Gert leitet die Kita seit 2011.

Frau Seiff-Gert, bevor wir zum Thema Ernährung kommen: Der Schwerpunkt Ihrer Kita liegt auf Integration bzw. Inklusion – was heißt das in Ihrem Fall konkret?
Unsere Kita wurde in den 1970er Jahren als Bezirkseinsrichtung in der Adalbertstraße errichtet, ursprünglich noch mit einer Regelgruppe und einer Sondergruppe, in der Kinder mit einer Behinderung getrennt von den anderen aufwuchsen. Die Kollegen dort haben sich ganz frühzeitig entschieden, dieses Modell nicht zu fahren, sondern die Kinder gemeinsam zu betreuen. Damit ist unsere Kita eine der ersten Einrichtungen in Berlin, die mit Integration in der Kita begonnen hat.

Bis auf das Nest haben wir in der Regel in jeder Gruppe Kinder mit einem Förderbedarf. Das sind zum Beispiel Kinder mit Trisomie 21, also Down-Syndrom. Wir haben aber auch viele Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, mit Wahrnehmungsstörungen. Sie zu betreuen, ist für viele Einrichtungen eine große Herausforderung, der wir uns gerne stellen. Relativ viele unserer Kolleginnen besitzen die Zusatzqualifikation „Facherzieherin für Integration“.

Als Kreuzberger Kita sind Sie wahrscheinlich auch kulturell bunt gemischt?
Da unsere Kinder hier aus dem Einzugsgebiet kommen, haben wir tatsächlich eine sehr große Vielfalt. Die Kinder kommen aus Familien mit den unterschiedlichsten Hintergründen, ob das nun sprachlich, kulturell oder religiös ist. Es gibt „klassische“ Familien, aber auch Regenbogen- und Patchwork-Familien. Wir haben Familien, denen es wirtschaftlich sehr gut geht, aber auch solche, bei denen wir beispielsweise die Höhe des Essensgeldes anpassen. Auch sprachlich sind wir bunt gemischt – das reicht von Türkisch und Arabisch über Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch bis zu Polnisch und Japanisch als Muttersprache; eben die Vielfalt, die für Kreuzberg typisch ist.

Welches Konzept verfolgen Sie in der Ernährung?
Wir sind bemüht, den Kindern eine gesunde, ausgewogene und zuckerarme Ernährung anzubieten. Allerdings haben wir schon seit vielen Jahren keine eigene Küche mehr. Wir arbeiten mit einem kleinen Caterer zusammen, einem Projekt, das selber über eine kleine Kita verfügt und noch für zwei, drei andere kleine Kinderläden kocht. Dort wird nicht mitten in der Nacht, sondern früh morgens angefangen zu kochen, wie eben auch bei einer eigenen Kita-Küche, und wenn das Essen fertig ist, kommt es frisch in die Container und wird direkt hier angeliefert. Das ist uns wichtig, denn je länger Lebensmittel in Warmhalteboxen lagern, desto mehr Nährstoffe gehen verloren; und nach vier Stunden schmeckt das Essen auch nicht mehr wirklich gut.

Bei der Vielzahl der Familienkulturen werden sicherlich auch die unterschiedlichsten Ansprüche an die Ernährung an Sie herangetragen. Wie bringen Sie die alle unter einen Hut?
Wir haben uns darauf geeinigt, ausschließlich vegetarische Mahlzeiten anzubieten. Dabei geht es uns nicht darum, Eltern zu sagen, dass sie ihren Kindern kein Fleisch anbieten sollen. Aber es wäre tatsächlich schwer, das Essen in der gewünschten Unterschiedlichkeit anzubieten.

Gibt es da nicht Protest von manchen Eltern?
Nein, im Gegenteil, die Eltern reagieren darauf eigentlich durchweg positiv. Sie können selbst entscheiden, wie viel Fleisch und welches Fleisch zu Hause gegessen wird, und so möchten die Familien das auch. Das betrifft nicht nur Muslime und das Thema „Schweinefleisch“, sondern zieht sich durch alle Kulturen und unterschiedlichen Hintergründe. Wir haben zum Beispiel auch jüdische Familien bei uns, und spätestens bei dem Wunsch nach koscherer Schlachtung hätten wir ein Problem.

Haben Sie Einfluss auf den Speisenplan?
Eher wenig. Aber der Caterer bemüht sich, unsere Anregungen umzusetzen, auch wenn das aus finanziellen und organisatorischen Gründen nicht immer geht. Wir würden beispielsweise gern mehr „bio“ haben. Aber es wird auf regionale und saisonale Produkte geachtet, regelmäßig stehen Fisch, Rohkost und Obst auf dem Speisenplan, es gibt wenig süße Nachtische und auch nur alle drei Wochen das berühmte „süße Mittagessen“. Und wir führen mit dem Caterer Gespräche, in denen ich Rückmeldung gebe und unsere Wünsche äußere – zum Beispiel, dass ab und zu neue Varianten in den Speisenplan aufgenommen werden.

Und fließen die Wünsche der Kinder ein?
Ich gehe manchmal in die Gruppen und frage die Kinder, wie es ihnen schmeckt, was genau schmeckt. Wir haben den Caterer beispielsweise gebeten, nach Möglichkeit bestimmte Komponenten getrennt voneinander anzuliefern. Die Kinder mögen es nicht, wenn alle Lebensmittel zusammengerührt sind; sie essen dann einfach nicht oder fangen an, alles auszusortieren, was ihnen nicht zusagt. Eine Zeit lang gab es zum Beispiel Nudeln mit einer Brokkoli-Sahnesauce – das hat nicht funktioniert. Wenn es nach den Kindern geht, sollen sich die Komponenten am besten nicht mal berühren. Natürlich geht das nicht immer, ein Auflauf ist eben ein Auflauf ....

Und wenn es den Kindern mal gar nicht schmeckt?
Dann müssen sie nicht essen. Und sie müssen auch nicht probieren. Sie können sich dann einfach aus der Küche etwas Brot und Butter oder ein Brot mit Frischkäse holen, das mögen eigentlich alle Kinder.

Rund 60 Prozent Ihrer Kinder sind nicht-deutscher Herkunftssprache. Spiegelt sich das auch im Speisenplan wider?
Nein, das kann die Küche gar nicht leisten. Aber wir bieten ja bereits seit Mitte der 80er Jahre Frühstück und einen Nachmittags-Snack an und versuchen, dabei die individuellen Wünsche der Kinder und Eltern so gut wie möglich zu berücksichtigen.

Wie ist das organisiert?
In jeder Gruppe wird frühmorgens ein offenes Frühstück vorbereitet; die Kinder können dann in einem bestimmten Zeitfenster frühstücken – wenn sie möchten. Alles andere würde nicht funktionieren, da die Familien ganz unterschiedliche Rhythmen haben. Für das Frühstück gehen die Kolleginnen und Kollegen zum Teil gemeinsam mit den Kindern einkaufen. Zum Beispiel kaufen wir unser Brot in einem türkischen Bioladen ein. Und da die Kinder mit aussuchen, gibt es dann auch schon mal Schafskäse, getrocknete Tomaten oder Oliven zum Frühstück. Am Nachmittag bieten die Kollegen noch einmal Tee und eine Kleinigkeit zu essen an – Reiswaffeln, aufgeschnittenes Obst oder ein Brot, das ist ganz unterschiedlich. Wenn die Kinder dann noch Hunger haben, wird etwas nachgereicht.

Äußern die Eltern auch selbst Wünsche in Sachen Ernährung?
Manche Eltern hätten am liebsten gar kein süßes Mittagessen im Angebot, auch wenn es das bei uns ja nur alle drei Wochen gibt. Ich versuche dann, ihnen zu verdeutlichen, dass der Milchreis ja überhaupt nicht extrem gesüßt ist, dass dazu ein Apfelmus angeboten wird oder dass es ja zum Grießbrei auch Kirschen gibt … Viele Eltern sagen aber gar nicht so viel zum Mittagessen, sie lesen ja in der Regel nur den Speisenplan. Beim Frühstück gibt es schon eher Bitten. Beispielsweise hatten wir mal ein Müsli mit kleinen Schokostückchen angeboten, da gab es schon Reaktionen der Eltern. Zucker ist in der Tat ein Thema und war auch schon Anlass für einen Elternabend. Aber auf diese Wünsche kann man ja eingehen, indem man für die Süße beispielsweise zu Rosinen greift.

Bringen die Kinder auch etwas zu essen mit in die Kita?
Nein. Wir haben uns ja bewusst dafür entschieden, mit dem Frühstück etwas Frisches anzubieten, das viele Komponenten hat und den Kindern einen gesunden Start in den Tag bietet. Und für viele Eltern ist das auch wegen des Zeitmangels ein Angebot, das sie dankbar annehmen.

Und wie sieht es bei Feiern aus?
Wir machen den Eltern keine Vorschriften. Sie wissen ja, dass wir in der Kita kein Fleisch anbieten, und meist halten sie sich von selbst daran. Die einzige Ausnahme ist, wenn die Eltern sich in ihren Gruppen organisieren und ein kleines Abschiedsfest für ihre Schulkinder feiern, dann wird am Nachmittag auch mal der Grill angeschmissen, auf dem auch das eine oder andere Stück Fleisch landet. Aber es sind ja alle Eltern anwesend und können für sich und ihre Kinder entscheiden, was gegessen wird. Es gibt also nichts Dogmatisches. Natürlich muss man bei diesen Gelegenheiten an die Allergene und an die Kennzeichnungspflicht denken und den Eltern das auch immer wieder kommunizieren.

Anette Seiff-Gert leitet die Kita Oranienstraße seit 2011.

Haben Sie in der Kita Kinder mit Allergien?
Ja, allerdings erstaunlich wenige. Meist handelt es sich um Kinder mit einer Laktoseintoleranz. In diesem Fall kaufen die Kinder für das Frühstück laktosefreie Milch ein, und der Caterer bekommt eine Bescheinigung vom Arzt, damit das berücksichtigt werden kann. Wichtig ist vor allem, was die Eltern uns mitteilen. Diese Dinge fragen wir ja in den Vorgesprächen ab: Was essen die Kinder, was sind sie gewöhnt, gibt es etwas, was sie nicht gut vertragen … Wenn die Kinder ganz jung zu uns kommen, sind die Eltern ja selbst noch in der Erprobungsphase; sind die Kinder bereits zwei oder drei Jahren alt, wissen die Eltern meist schon, was nicht vertragen wird. Manche Dinge stellen sich allerdings auch erst mit der Zeit heraus.

Manchmal schieben die Eltern ja eine Allergie vor, weil sie möchten, dass ihre Kinder bestimmte Lebensmittel nicht essen …
Das ist ja auch eine Aussage, die man respektieren sollte. Schwierig wird es, wenn es den Kindern schwerfällt, auf etwas zu verzichten. Ich glaube, wenn man einem Kind sagt, dass es bestimmte Dinge nicht essen darf, weil es ihm dann nicht gut geht, und ihm eine Alternative anbietet, versteht es das. Aber was würden wir tun, wenn wir generell Fleisch anbieten würden und es Kinder gäbe, die auf Wunsch der Eltern kein Fleisch essen dürfen? Einerseits ist uns Partizipation wichtig, aber wer dürfte dann entscheiden: die Eltern, die Kinder, wir? Es ist nicht einfach, alle Parteien und alle Bedürfnisse zu berücksichtigen. Aber dadurch, dass wir kein Fleisch anbieten, haben wir hier tatsächlich einen guten Stand. Vegetarisch kochen ist ein guter gemeinsamer Nenner.

Was gehört noch zu Ihrem Ernährungskonzept?
Uns ist beim Essen zum Beispiel wichtig, dass der Tisch schön gestaltet ist. Wir haben ganz bewusst schönes Geschirr angeschafft, bunte Teller und Schüsselchen, in denen wir Gemüse, Obst und Frischkäse, auch mal eine Marmelade anbieten, sodass die Kinder jeden Morgen für sich entscheiden können, was sie auf ihr Brot machen möchten. Es wird täglich Vollkornbrot angeboten, und parallel dazu gibt es Müsli. Wichtig ist uns, dass die Kinder ein Angebot haben, aus dem sie frei wählen können, und dass sie alles ausprobieren können. Aber auch, dass sie bei der Vorbereitung mithelfen, indem sie zum Beispiel die Bananen und das andere Obst mit schneiden. Dass sie sich selbstständig das Müsli auftun oder das Brot schmieren können. Für uns deckt das Thema „Frühstück" einfach ganz viele Aspekte ab.

„Ernährungsbildung" zum Beispiel?
Natürlich. Gerade beim Einkauf ergeben sich hierfür ja viele Gelegenheiten. Wenn wir zum Beispiel mit den Kindern Müsli kaufen, schauen wir uns gemeinsam an, wie viel von welcher Zutat enthalten ist. Oder beim Tisch decken: Wenn ich in den Gruppen aushelfe und ein Kind schon früh morgens da ist, gehe ich mit ihm zum Kühlschrank und wir sprechen darüber, was alles auf den Wagen soll, sodass wir die Kinder auch hier mit einbeziehen. In dieser Hinsicht ist es schon sehr schade, dass wir keine eigene Küche haben.

Müsste sich aus Ihrer Sicht generell etwas ändern in der Kita-Verpflegung?
Da wir für uns einen Weg gefunden haben, Frühstück und Nachmittags-Snack anzubieten und das auch personell hinbekommen, ist es für uns gerade nicht so ein Thema. Generell ist es wichtig und gut, dass Ernährung im Berliner Bildungsprogramm verankert ist und dass es entsprechende Broschüren zu Ernährungskonzepten gibt. Schön wäre, wenn das auch in den Kostenblättern entsprechend Berücksichtigung fände. Wir machen das hier, weil es uns wichtig ist und weil es ja auch in unserem pädagogischen Ansatz verankert ist. Aber im Grunde genommen bedeutet es viel zusätzliche Arbeit.

Und speziell beim Mittagessen?
Hier wäre es eindeutig besser, wir könnten in der Kita frisch kochen. Das frische Kochen deckt ja ganz viele Aspekte ab. Wenn es im Haus zum Beispiel nach Essen riecht, macht das ja auch etwas mit den Sinnen, regt den Appetit an … Und ich hätte auch gern ein bisschen mehr Variation im Angebot, sodass wir bei den Mahlzeiten zum Beispiel auch die Herkünfte der Kinder stärker berücksichtigen könnten.

Kita Oranienstraße

Die Kita Oranienstraße besteht seit 2005. 86 Kinder werden dort betreut, davon zehn Kinder im Krippenbereich und 76 Kinder von zwei Jahren aufwärts bis zur Einschulung. Jede der fünf Elementargruppen wird von drei pädagogischen Fachkräften betreut. Mit der Leiterin Anette Seiff-Gert verfügt die Kita über 19 pädagogische Mitarbeiter/-innen (zwei davon Männer) sowie drei technische Mitarbeiter – eine Küchenkraft, einen Hausmeister (mit 15 Wochenstunden) und eine Reinigungskraft (auf Minijob-Basis). Träger ist der Verein Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH.

Die Kita Oranienstraße nimmt am „Bundesprogramm Sprachkitas" teil. Dabei geht es darum, dass Kinder alltagsintegrierte Sprachförderung erhalten. Ziel ist nicht, Sprachunterricht zu geben, sondern den Kita-Alltag so zu gestalten, dass er sprachanregend ist. Zudem beteiligt sich die Kita am Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita".

4. Handlungsempfehlungen für Kitas

Ein gemeinsames Grundverständnis für gesundheitsförderliche Ernährung schaffen

Als Orientierung für ein Verpflegungskonzept im Sinne der „guten gesunden Kita" dienen der „DGE-Standard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder" und das „Berliner Bildungsprogramm für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Tageseinrichtungen".

Der DGE-Standard ermöglicht die Gestaltung eines inklusiven Verpflegungsangebotes, bei dem gesundheitsförderliche Aspekte ebenso wie kulturspezifische, ethnische und religiöse Aspekte, aber auch medizinische Erfordernisse berücksichtigt werden. Zusätzlich hat die DGE Unterstützungsmaterial zur praktischen Umsetzung entwickelt, beispielsweise die Rezeptreihe „Kita International" mit interkulturellen Rezeptideen (-> www.fitkid-aktion.de).

Damit die Umsetzung optimal gelingt, ist es wichtig, dass alle Beteiligten hinter dem Konzept stehen und an einem Strang ziehen.

- Besprechen Sie im Team, wie Sie den Referenzrahmen individuell für Ihre Kita und Ihre Bedarfe umsetzen wollen.

- Verankern Sie das Verpflegungsangebot in der Kita-Konzeption.

- Erklären Sie neuen Eltern im Aufnahmegespräch das Verpflegungskonzept verständlich und informativ: mit einem Informationsblatt, wenn möglich in der Herkunftssprache, anhand von visualisierten Speisenplänen (eventuell mit Fotos von Mustertellern) oder ganz praxisnah bei den gemeinsamen Mahlzeiten in der Eingewöhnungszeit des Kindes.

- Führen Sie regelmäßige Teamsitzungen zum inklusiven Speisenplan mit der Küche und den pädagogischen Fachkräften durch und beziehen Sie dabei Elternvertretungen ein.

Esskulturelle Vielfalt als Chance wahrnehmen und das Ernährungskonzept mit allen gemeinsam umsetzen

Wertschätzung und Beteiligung sind die Grundlage für Inklusion. Je mehr Eltern und Kinder ihre Bedürfnisse in der Ernährungsplanung berücksichtigt sehen, desto größer ist ihre Akzeptanz für das Konzept. Dabei ist es wichtig, immer wieder den Dialog mit den Eltern zu suchen.

- Berücksichtigen Sie die Wünsche der Eltern und Kinder bei der Gestaltung des Speisenplans.

- Wenn Sie als Kita selbst ein Frühstück anbieten, achten Sie bei der Auswahl der Speisen auf kulturelle Vielfalt und beteiligen Sie die Eltern und Kinder an der Gestaltung.

- Nutzen Sie für die Kommunikation mit den Eltern das teilweise mehrsprachige Informationsangebot anerkannter Fachinstitutionen (Bundeszentrum für Ernährung, BZfE, und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., DGE).

- Mögliche Sprachbarrieren können überwunden werden, indem
  - Eltern gleicher Herkunftssprache sich gegenseitig helfen;
  - Kollegen*innen mit Fremdsprachenkenntnissen in die Kommunikation einbezogen werden;
  - Bilderwörterbücher (Wörter und kurze Sätze) oder Bildkarten von Lebensmitteln für Kinder und Eltern mit geringen Deutschkenntnissen bereitgestellt werden;
  - Dolmetscher für die Übersetzung des Verpflegungskonzepts der eigenen Kita engagiert werden (z. B. über den Gemeindedolmetscherdienst);
  - für die alltägliche Kommunikation Übersetzungsprogramme aus dem Internet genutzt werden.

Einen Speisenplan für alle gestalten – inklusiv und transparent

Um möglichst allen Kindern die Teilnahme an der Kita-Verpflegung zu ermöglichen, sollten verschiedene Esskulturen und mögliche gesundheitliche Einschränkungen bei der Auswahl und Zusammenstellung der Speisen berücksichtigt werden.

- An Fleisch- und Fischtagen sollte ein adäquates ovo-lacto-vetetarisches Gericht zur Verfügung gestellt werden.

- Bei Fleischgerichten sollte die Tierart bezeichnet sein.

- Wird an Fleischtagen ein Gericht mit Schweinefleisch angeboten, sollte neben dem vegetarischen Gericht auch immer eine alternative Fleischsorte im Angebot sein.

- Soll Fleisch aus koscherer bzw. Halal-Schlachtung eingesetzt werden, sollten Sie mit den Eltern vorab klären, ob das Schächten mit einem kurzem Elektroschock akzeptiert wird, da das herkömmliche Schächten ohne Betäubung der Tiere in Deutschland verboten ist. Suchen Sie hierfür das Gespräch mit den Religionsgemeinschaften.

- Allergene und Zusatzstoffe sollten nicht in gesonderten Listen, sondern direkt auf dem Speisenplan ersichtlich sein, und zwar am besten mit Klarnamen. Das erleichtert die Kommunikation mit betroffenen Eltern, schafft Vertrauen und nimmt Ängste.

- Für Kinder mit attestierten Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien müssen Alternativen angeboten werden.

- Der Speisenplan sollte klar und kindgerecht geschrieben und dargestellt werden:
  - Die Speisen sollten keine Fantasienamen haben (z. B. „Räuber-Hotzenplotz-Schnitzel")
  - Enthält der Speisenplan traditionelle Gerichte – zum Beispiel „Jägerschnitzel" oder „Leipziger Allerei"–, sollten diese durch die Zutaten erklärt werden.
  - Visualisieren Sie die Speisen, beispielsweise durch Fotos der Gerichte.

- Ermöglichen Sie Fortbildungen zum Thema „Ernährung im interkuturellen Kontext" für das Kita-Personal.

Mit Nahrungsmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten umgehen

Damit auch Kinder mit Nahrungsmittelallergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten problemlos in den Kita-Alltag integriert werden können, sind eine gute Planung und einheitliche Vorgaben wichtig. Entwickeln Sie deshalb ein Konzept für das Allergenmanagement in der Kita.

- Verteilen Sie an die Eltern einen einheitlichen Allergen-Abfragebogen für den Arzt.

- Jedes Kind mit einer Allergie oder Unverträglichkeit muss vom Arzt ein Attest mitbringen. Dieses Attest sollte in der Küche bzw. beim Caterer als Kopie vorliegen.

- Die Gruppenerzieher*innen beziehungsweise der/die Bezugserzieher*in sollte über die attestierte Allergie oder Unverträglichkeit informiert werden. Bei schwerwiegender Allergie (bei möglicher Gefahr eines anaphylaktischen Schocks) oder Unverträglichkeit (Zöliakie) sollte das gesamte Kitapersonal informiert sein.

- Liegt ein Attest vor, lassen Sie sich von den Eltern Listen erstellen, die aufzeigen, welche Lebensmittel erlaubt beziehungsweise verboten sind.

- Ermöglichen Sie Weiterbildungen zum Thema „Allergenmanagement" für pädagogisches Personal und Küchenpersonal. Informationen hierzu gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (-> www.daab.de).

- Lassen Sie für das pädagogische Personal Inhouse-Schulungen zum Umgang mit Allergien und anaphylaktischem Schock durchführen. Kostenfreie Schulungen in Form von Webinaren bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. an (-> www.daab.de), kostenpflichtige Forbildungen die Charité Berlin (-> www.patientenschulung-berlin.de).

- Eine gute Kommunikation mit den betroffenen Eltern schafft Vertrauen. Dabei sollten alle Personen aus dem Kita-Alltag einbezogen werden.

Essen und Trinken zur inklusiven Ernährungsbildung und Sprachförderung nutzen

Gemeinsame Mahlzeiten eignen sich zur Ernährungs- und Geschmacksbildung, zur gezielten Sprachförderung und zum entdeckenden Lernen.

- Visualisieren Sie den Speisenplan, etwa durch Zeichnungen/Fotos oder eine Vitrine, in der die einzelnen Elemente der Gerichte plastisch dargestellt werden.

- Visualieren Sie den Kindern die unverarbeitete Form der Zutaten einzelner Gerichte oder die ganze Lebensmittelkette – zum Beispiel „Schnitzel mit Möhren und Kartoffeln": dargestellt als Schwein, Möhre und Kartoffel (in der Ursprungsform).

- Erkunden Sie mit den Kindern verschiedene Verarbeitungsstufen und -techniken (z. B. rohe Möhren/gekochte Möhren/Möhrensalat) und lassen Sie die Kinder die geschmacklichen Unterschiede probieren und beschreiben.

- Bieten Sie den Kindern Lebensmittel aus unterschiedlichen Kulturen an, um sie an die geschmackliche Vielfalt heranzuführen.

  - Nutzen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten zur differenzierten Sprachförderung der Kinder.
  - Lassen Sie die Kinder das Essen mit ihren Sinnen entdecken und beschreiben.
  - Zeigen Sie den Kindern Bildkarten von Lebensmitteln oder Gerichten, lassen Sie die Kinder diese beschreiben und vermitteln Sie Zusammenhänge, beispielsweise dazu, woher das Lebensmittel kommt, wo es wächst (unter der Erde, über der Erde, am Baum, am Strauch etc.) und was daraus hergestellt werden kann.
  - Jedes Kind hat ein Lieblingsessen, nutzen Sie dies zur gezielten Sprachförderung in der Kitagruppe.
  - Memo- oder Dominokartenspiele mit Lebensmitteldarstellung (Tiere, Pflanzen, Küchengeräte) eignen sich sehr gut für differenzierte Sprachförderung.

- Unbekannte Speisen im Speisenplan können für manche Kinder eine Herausforderung darstellen. Bieten Sie diesen Kindern sogenannte Ankerlebensmittel an. Ankerlebensmittel helfen den Kindern, in diesen Situationen zu entspannen und geben ihnen Sicherheit (siehe Kasten). Ein Ankerlebensmittel sollte dem Kind von der/dem Bezugserzieher*in gezielt angeboten werden, sodass es nicht durch zusätzliche Entscheidungen überfordert wird.

„Ankerlebensmittel" geben Sicherheit

Das Angebot neuer Speisen im Speisenplan kann für manche Kinder eine große Herausforderung sein. Daher ist es wichtig, dass im Essensangebot sogenannte Ankerlebensmittel enthalten sind. Ankerlebensmittel sind Grundnahrungsmittel und Speisen, die (nach Recherche des pädagogischen Teams) dem Kind schmecken und auf die ein Kind bei Überforderung zurückgreifen kann. Dies gilt vor allem für Kinder unter drei Jahren und für neu aufgenommene Kinder anderer Kulturen.

Um genau auf die individuellen Vorlieben des Kindes eingehen zu können, gibt es keine festen Vorgaben bzw. Zusammensetzungen für Ankerlebensmittel. Möglich sind zum Beispiel Zwieback, Knäckebrot, Banane, Apfel, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grießbrei oder kulturspezifische Lebensmittel.

Ankerlebensmittel anzubieten bedeutet nicht, ein paralleles Angebot von Speisen einzuführen. Vielmehr soll sprichwörtlich ein „Anker" für die Bedürfnisbefriedigung gesetzt werden, um dem Kind Entspannung und Sicherheit zu bieten. Neben dem Stillen der Bedürfnisse des Kindes (z. B. Hunger oder Anerkennung) kann ein Ankerlebensmittel auch den Weg dafür bereiten, sich mit anderen angebotenen Speisen auseinanderzusetzen.

Werden Ankerlebensmittel angeboten, sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die angebotenen Komponenten der Mahlzeiten wurden dem Kind behutsam angeboten,
- das Kind hat bei den anderen Mahlzeiten an diesem Tag kaum etwas gegessen,
- das Kind zeigt deutlich, dass es Hunger hat.

(Quelle: Methfessel, Höhn, Miltner-Jürgensen, 2016: Essen und Ernährungsbildung in der Kita.)

5. Zum Nach- und Weiterlesen

Literatur & Informationen Print & Online

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (2012): **Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder.**

AOK Nordost, Bertelsmann Stiftung, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V. (2012): **Essen und Trinken in der guten gesunden Kita.**

Bertelsmann Stiftung und Fondazione Cariplo (Hrsg.) (2008): **Interkulturelle Kompetenz – Die Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert?** Stellungnahme/Diskussionspapier, Gütersloh/Mailand.

Bezirksamt Neukölln (2017): **Ramadan und Schule.** https://www.berlin.de/ba-neukoelln/aktuelles/pressemitteilungen/2017/pressemitteilung.595473.php

Borke, Jörn; Döge, Paula; Kärtner, Joscha (2011): **Kulturelle Vielfalt bei Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Anforderungen an frühpädagogische Fachkräfte.** Deutsches Jugendinstitut, München. https://www.weiterbildungsinitiative.de/uploads/media/WiFF_Expertise_Nr_16_Borke_Doege_Kaertner_Internet_PDF.pdf

Bronfenbrenner, Urie und Morris, Pamela (1998): **The ecology of developmental processes.** In: Lerner, Richard (Ed.): Handbook of Child Psychology. 5. Aufl., Vol. 1. New York: Wiley. S. 993-1028.

Buchholz, Daniel; Demirel, Asli; Özel, Yelda (2017): **Religion und Ernährung – Ernährungsvorschriften und -empfehlungen und ihre Bedeutung für ernährungsbezogene Maßnahmen.** In: Diät und Information, Heft 1/2017. Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015): **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder.** https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015): **„Lecker, Schmecker, Weltentdecker!" Internationale FitKid-Rezepte für die Kita und zu Hause.** https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Internationale_Rezepte.pdf

Giesenkamp, Johanna-Elisabeth; Leicht-Eckardt, Elisabeth; Nachtwey, Thomas (2013): **Inklusion durch Schulverpflegung. Wie die Berücksichtigung religiöser und ernährungsspezifischer Aspekte zur sozialen Inklusion im schulischen Alltag beitragen kann.** Lit-Verlag.

Keller, Markus und Leitzmann, Claus (2011): **Vegetarische Ernährung – Eine Ernährungsweise mit Zukunft.** http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2011/8117/pdf/SdF-2011-01_20-30.pdf

Leitzmann, Claus und Keller, Markus (2010): **Vegetarische Ernährung.** Ulmer, UTB.

Methfessel, Barbara; Höhn, Kariane; Miltner-Jürgensen, Barbara (2016): **Essen und Ernährungsbildung in der Kita.** Kohlhammer-Verlag.

Preissing, Christa (2003): **Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung im Kindergarten – Ein Konzept für die Wertschätzung von Vielfalt und gegen Toleranz.** In: Preissing/Wagner (Hrsg.): Kleine Kinder, keine Vorurteile? Interkulturelle und vorurteilsbewusste Arbeit in Kindertageseinrichtungen.

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie (2014): **Qualitätsvereinbarung für Berliner Kindertagesstätten.** https://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/fachinfo/#rahmenvereinbarung

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie (2014): **Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege.** https://www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/fruehkindliche-bildung/

Statistisches Landesamt Berlin (2018): **Pressemitteilung: Mehr Kitaplätze in Berlin.** https://www.statistik-berlin-brandenburg.de/pms/2018/18-08-24.pdf

Statistisches Landesamt Berlin (2017): **Bevölkerungszahlen.** www.statistik-berlin-brandenburg.de

Links zu Institutionen/Projekten

Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita", www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.bzga.de

Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., www.dge.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., www.daab.de

Förderkreis Schulung chronisch kranker Kinder und Jugendlicher und deren Betreuer e. V., www.patientenschulung-berlin.de

FitKid – Die Gesund-Essen-Aktion-für-Kitas, www.fitkid-aktion.de

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, www.in-form.de

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) www.nqz.de

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V. www.vernetzungsstelle-berlin.de

Speisevorschriften verschiedener Religionen und Vegetarismus im Vergleich

Speisevorschriften verschiedener Religionen und Vegetarismus im Vergleich						
Religion	**Christentum**	**Islam**	**Judentum**	**Buddhismus**	**Hinduismus (mit Eiern, Milchprodukten)**	**Vegetarismus**
Fleisch						
Schwein	ja	nein	nein	teilweise	selten (Kastenlose)	nein
Rind	ja	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert, wenn koscher	ja, wenn koscher	teilweise	nein	nein
Geflügel	ja	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert, wenn koscher	ja, wenn koscher	teilweise	teilweise (niedrige Kasten)	nein
Fisch	ja	ja	ja, wenn Schuppen und Flossen vorhanden	teilweise	teilweise (niedrige Kasten)	nein
Gelatine	ja	nur halal	nur koscher (bei fleischigen Speisen)	überwiegend nicht akzeptiert	überwiegend nicht akzeptiert	nein
Sonstige Lebensmittel						
Hühnereier	ja	ja	ja, wenn Prüfung auf Blutspuren negativ	teils verzehrt, teils nicht	teils verzehrt, teils nicht	ja
Milchprodukte	ja	ja, wenn halal (keine Aromen auf alkoholischer Basis, kein Lab von nicht halal geschlachteten Kälbern usw.)	ja, wenn koscher, nur in milchigen Speisen	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine, manchmal vegane Ernährung)	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine sowie Lab)	fast alle (Ausnahme z. B. Joghurt mit Gelatineanteil)
Lebensmittel auf Pflanzenbasis	ja	ja (wenn nicht toxisch oder berauschend)	ja	meiden Zwiebelgewächse	meiden Zwiebelgewächse und teilweise Pilze, Gläubige lehnen ggf. den Verzehr von Honig ab	alle
Alkohol	ja	nein	ja, wenn koscher (betrifft besonders Wein)	nein	nein	ja
Außerdem zu beachten						
Abweichungen an Feiertagen (Auswahl nach Bedeutung der Auswirkungen auf die Ernährung)	freitags teilweise kein Fleisch, insbesondere Karfreitag zu beachten;	Ramadan – Fastenzeit	Pessach – nur ungesäuerte Produkte, Verbot einiger Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte möglich			keine
	kein Fleisch in der Fastenzeit (variiert je nach christlicher Glaubensrichtung)					
Küchenplanung	keine Besonderheiten zu beachten	kein Kontakt zu Produkten, die vom Schwein stammen oder Alkohol enthalten, räumliche Trennung sinnvoll	räumliche Trennung von koscherem und nicht koscherem Bereich empfehlenswert; innerhalb der Küche für koschere Speisen Trennung von milchigen, fleischigen und parvedigen Bereichen jeweils mit eigenen Küchengeräten	räumliche Trennung nicht notwendig, Kontakt mit nicht erlaubten Lebensmitteln meiden	kein Kontakt mit nicht den Speise-vorschriften entsprechenden Lebens-mitteln oder mit als unrein eingestuften Kochutensilien bevorzugt Kochgeschirr aus Metall verwenden	Trennung der Bereiche nicht notwendig, Kontakt mit Fleisch vermeiden
Reinigungsmittel	keine Vorgaben	kein Ethanol, keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht halal)	keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht koscher, zusätzlich Trennung milchig – fleischig beachten)	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost, Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen
Geschirr			eigenes Geschirr für koschere Speisen, getrennt nach milchigen und fleischigen Lebensmitteln		Einweggeschirr oder Geschirr aus Metall wird eher akzeptiert als solches aus Keramik	
Besonderheiten			Beteiligung eines Juden bzw. Überwachung der Speisenherstellung erforderlich		der Koch sollte nach Möglichkeit der Kaste der Brahmanen angehören, abweichende Speisevorschriften je nach Kastenzugehörigkeit	

Quelle: J.-E. Giesenkamp, E. Leicht-Eckhardt, T. Nachtwey: Inklusion durch Schulverpflegung, Berlin 2013.

Impressum

Herausgeber:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.
Kollwitzstr. 89
10435 Berlin
www.vernetzungsstelle-berlin.de

Text und Redaktion:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e. V.
Laura Behrens
Sabine Schulz-Greve

Silvia Richter
www.mediamondi.de

Grafik, Design:
www.atelierhebing.de

Fotos, Grafiken:
Gabriele Schlipf (Titel, S. 10, 13, 16, 19, 22, 24); iStock/Fat Camera (S. 7); Adobe Stock/Noam (S. 9); Silvia Richter (S. 27, 29, 35); privat (S. 12, 20, 26, 33)

Graphic Recording:
Gabriele Schlipf
www.momik.de

Zuwendungsgeber:
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
in Kooperation mit dem Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita" und der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Förderhinweis:
Das Angebot wurde durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung finanziert und war Bestandteil des Aktionsprogramms Gesundheit.

Gemeinsam für ein gesundes Berlin

Kitas bewegen
Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita

be Berlin
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

In Kooperation mit:
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung