

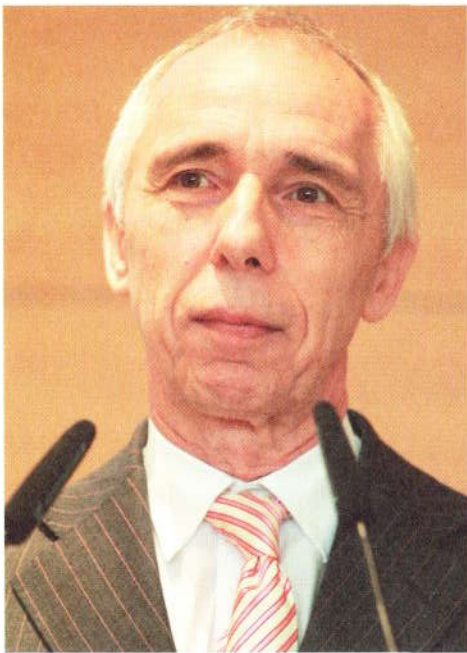
2 Fachvorträge

Tagung Hurtig Kinder, kommt zu Tisch!

Gesundheit Berlin-Brandenburg; Netzwerk Gesunde Kita

Lebenshungrig und erfahrungsdurstig. Essen in der Kita mit Bildungsqualität gestalten.

Dr. Roger Prott, Bildungsreferent



Meine Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

in meinem Beitrag zur gesunden Ernährung geht es mir insbesondere darum, auf Erfahrungs- und Erlebnisaspekte beim Essen hinzuweisen. Die

Nahrung an sich steht hier eher im Hintergrund. Zwar ist es gut und richtig, sich möglichst viel Wissen zum Thema anzueignen, wenn man gesunde Ernährung in der Kita einführen will. Doch nur, wenn der Fokus auf das Essen als Aktivität und soziales Ereignis gerichtet wird, kann die Umsetzung des Ernährungswissens erfolgreich sein.

Mir geht es demnach weniger um „gesunde Ernährung“, als vielmehr um „gesundes Essen“. Dieser Perspektivenwechsel hilft dabei, sich klar zu machen, dass es um das Esserlebnis jedes Einzelnen gehen sollte sowie darum, dieses Erlebnis positiv zu gestalten. In diesem Zusammenhang sollte man die Bereitschaft und die Grenzen des Kindes wahrnehmen und achten. Das ist das Wichtigste überhaupt. Andernfalls kann man größeren Schaden anrichten, als eine gesunde Ernährung nutzt. Wenn das Sachinteresse bzw. das Sachthema „gesunde Ernährung“ Oberhand gewinnt, kann es leicht passieren, dass allgemeine Erziehungsziele und übergreifende Werte in den Hintergrund geraten. Die Versuchung, das Kind darüber zu belehren, was gut und gesund ist – anstatt ihm Bildungsprozesse zu ermöglichen bzw. Bildungsgelegenheiten zu geben – ist groß. Belehrung und Bildung sind aber bei weitem nicht dasselbe. Und die größte Gefahr besteht darin, nicht nur die Botschaft zu transportieren: *“Kind,*

du musst lernen, was gesund ist.“ sondern damit zugleich „Kind, Du musst dich ändern, denn so wie du bist, bist Du nicht gut.“

An dieser Stelle können wir uns auch als Erwachsene die Frage stellen, ob wir ohne weiteres hören wollen, dass wir uns ändern sollen. Vermutlich hat das niemand gern. Vor allem ist diese Aufforderung keine gute Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, und ebenso wenig für erfolgreiche Bildungsprozesse.

Im Folgenden beschreibe ich nun sieben Elemente als qualitative Rahmenbedingungen der Ernährung in Kitas, die die Aufnahme gesunder Nahrung überlagern.

1. Das Kind in uns

Oftmals hilft ein kleiner Perspektivenwechsel bzw. die Erinnerung an frühere Zeiten: Wenn man zum Beispiel an sein Lieblingsgericht der Kindheit denkt, kommt es oft vor, dass diese Mahlzeit mit einer besonderen Person oder Situation verbunden ist. Das Essen steht meistens nicht für sich alleine, sondern ist eingebettet in ein bestimmtes Ereignis, wie beispielsweise das Mittagessen am Wochenende bei den Großeltern. Damit ist die Verknüpfung zu einem sehr wichtigen Element geschaffen: **Essen ist in einen sozialen Kontext eingebunden; es ist in der Regel eine soziale Erfahrung.** Die Erfahrungen der Kindheit bilden die Grundlage vieler Handlungen, auch wenn sie im weiteren Lebensverlauf verändert oder ergänzt werden.

2. Grundsätze zum Essen

Einige wichtige Grundsätze zum Essen sollten immer klar sein: Das ungesündeste Essen ist – nicht zu essen. Keine Nahrung zu sich zu nehmen, ist nicht gesund. Das gilt für Nahrungsmangel und Nahrungsverweigerung gleichermaßen. Nahrungsverweigerung als Essstörung beginnt unter Umständen bereits im Kindesalter.

Auch das Gegenteil ist möglich, was die Sache kompliziert macht. Menschen, die übermäßig oder nur einseitig essen, haben ebenfalls keine

guten Chancen langfristig gesund zu bleiben, selbst wenn sie ausschließlich gesunde Lebensmittel zu sich nehmen.

Eine weitere Relativierung, durch die man schnell an seine Grenzen stoßen kann, ergibt sich, wenn man „gesund“ definieren will. Schauen Sie sich in verschiedenen Ländern Europas um, was als „gesund“ angesehen wird. Das variiert je nach kulturellem Hintergrund. Dies ist keineswegs nur eine Frage der geografischen Abgrenzung. Bisher hat keine Kultur ein Optimum für sich gefunden, geschweige denn, dass andere es nachmachen könnten. Der Transfer von guten Essgewohnheiten scheitert auch an der Schwierigkeit, den eigenen Hintergrund zu kommunizieren bzw. zu erklären.

Weiterhin nehmen Zeitgeist und die Gesellschaft Einfluss auf die Definition: Manches, was vor einigen Jahren als „gesund“ galt, ist heute überholt. Ein Beispiel am Rande: In Japan sind nach dem Atomunglück die Strahlengrenzwerte um das zehn- bis zwanzigfache erhöht worden. Was davor noch als schädlich galt, schadet heute angeblich der Gesundheit nicht mehr. Früher dachte man auch, dass Spinat besonders gesund sei. Dann wurde festgestellt, dass sich eine Kommastrichstelle in der Statistik verschoben hat; die Aussage wurde daraufhin relativiert.

Darum denke ich: das allerwichtigste bei der gesunden Ernährung ist der Genuss, denn wer mit Genuss isst, ernährt sich in aller Regel auch gesund.

3. Essen als soziales Ereignis

Essen ist ein soziales Ereignis. Es geht um mehr als die Zufuhr gesunder Nährstoffe und Lebensmittel. Essen in der Kita findet immer gemeinsam mit anderen Kindern statt. Das heißt, denn es geht um

- *das einzelne Kind*, das sich beim Essen in doppelem Sinne mit seinem Selbstgefühl auseinandersetzt: das Kind, das da ist und das da isst. Es ist für das Kind wichtig zu erkennen, wer es ist, was es mag oder nicht mag und was ihm gut tut bzw. was auch nicht.

- Weiterhin geht es um *die konkrete Essgesellschaft*, also mit wem die Mahlzeiten eingenommen werden und wie das Verhältnis zu diesen Personen ist. Sind es Personen, mit denen man gern Zeit verbringt oder ist es eine Zweckgemeinschaft?
- Und es geht um *den sozialen Rahmen* und damit um die Frage, wer über das Essen bestimmt.

Nach den anderen Kindern, die erheblich beeinflussen, was in einer Kita als toll oder eklig gilt, ist in diesem Zusammenhang die Erzieherin am nächsten „am Kind dran“. In der zweiten Ebene ist es dann die Köchin und in der dritten Ebene der Träger, der bestimmt was eingekauft wird, ob selber in der Kita gekocht wird oder ein Caterer das Essen liefert etc.

Aber auch die Familie muss berücksichtigt und beteiligt werden. Jede Familie hat ihre eigenen Essgewohnheiten; und sie greift unter Umständen gerne auch mal zu Fertigprodukten. Dies kann man Familien gar nicht verübeln, wurde doch festgestellt, dass Fertigprodukte z.T. sehr viel billiger sind als die Rohprodukte, die man kaufen kann. Auch braucht man weniger Zeit für die Zubereitung. Familien mit wenig Geld oder Zeit neigen daher zu Fertigprodukten. Da nützen die Appelle zu guter bzw. gesunder Ernährung nicht viel; sie bereiten allenfalls ein schlechtes Gewissen.

Diese drei Punkte [das Selbstgefühl, die konkrete Essgemeinschaft und der weitere soziale Rahmen] sind auch im Zusammenhang mit dem Thema Bildung sehr wichtig. Die Voraussetzung für Bildungsprozesse und gesundes Essen ist Wohlbefinden, das von den benannten Faktoren maßgeblich beeinflusst wird.

4. Essen und Wohlbefinden

Es leuchtet ein: Essen und Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Gesund ist, wenn man gern isst und das isst, was schmeckt. Ohne Wohlbefinden aber auch keine Bildung. Insofern sind Mahlzeiten, die mit Wohlbefinden gegessen werden, nicht nur gesund, sondern tragen zudem zur

Bildung bei. Den Umkehrschluss kennt jeder Erwachsene. In unangenehmen Situationen heißt es: „Ich bin jetzt schon satt“ oder „Mir ist der Appetit vergangen.“

Wohlbefinden ist enorm wichtig. Daher gehört es zur vorrangigen Aufgabe derjenigen Erwachsenen, die sich um die gesunde Ernährung der Kinder kümmern wollen, für Rahmenbedingungen zu sorgen, in denen die Kinder sich beim Essen wohl fühlen.

5. Essen und Bildung

Hier mache ich zuerst auf die Evaluationsbögen aufmerksam, welche den Kitas in Brandenburg zur Verfügung stehen, um selbst zu prüfen, ob und inwiefern sie nach den „Grundsätzen elementarer Bildung“ arbeiten. Dort steht u.a.: *Essen gehört zu den Erfahrungen von Kindern, die mit Bildungsqualität zu gestalten sind*. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen Bildung und Ernährung im Zusammenhang mit Wohlbefinden betrachtet werden. Wichtig ist, die Würde des Kindes zu respektieren, d.h. dem Kind, soweit wie nur möglich, Verantwortung für sich selbst und Selbstbestimmung zu lassen und seine Integrität zu bewahren.

Der würdevolle Umgang mit dem Kind ist im Grundgesetz [politische Grundlage] und in den „Grundsätzen elementarer Bildung des Landes Brandenburg“ [pädagogische Grundlage] festgeschrieben. Beide zusammen geben die Voraussetzung für die Unterstützung von Bildungsprozessen eines jeden Kindes – auch beim Essen. Am Beispiel des sogenannten Kosthappens soll dies nun erläutert werden.

6. Kosthappen als Bildungsereignis

Er ist noch häufig in Kitas anzutreffen, egal ob er nun so oder Probierlöffel oder anders genannt wird. Das Prinzip ist immer gleich. Eine kleine Menge einer Speise oder einer Zutat wird vom Erwachsenen auf den Teller eines Kindes gegeben, wenn das Kind die Speise „eigentlich“ ablehnt. Doch das Kind soll nichts grundsätzlich verwei-

gern. Es soll den Geschmack jeder Speise oder seiner bestimmten Zubereitungsform kennenlernen. Wird damit diese Maßnahme zu einem Bildungsereignis? Neues kennenzulernen hat zumindest etwas mit Wissenserwerb zu tun, aber auch mit Bildung?

Kosthappen stehen meines Erachtens im Widerspruch zu den Grundsätzen elementarer Bildung, die darauf hinweisen, dass alles, was das Kind uns zeigt, Ausdruck seiner Persönlichkeit ist; diese gilt es zu achten und zu fördern. Die Evaluationsbögen machen die Vorgabe, **das „Nein“ des Kindes als „Nein“ zu achten**.

Durch den Kosthappen aber macht das Kind die Erfahrung, dass sein „nein“ nichts oder nur wenig gilt (je nachdem, wie konsequent die Maßnahme des Probierens durchgeführt wird). Das „nein“ zu achten, ist keine Strafmaßnahme gegen Erzieherinnen. Diese Regel hat etwas mit Pädagogik und Prävention von Missbrauch zu tun. Kinder sollen lernen „nein“ zu sagen. Das tägliche Essen kann davon nicht ausgenommen werden.

Kindheit ist eine Zeit der Experimente und des sich Ausprobierens; es gehört dazu, sich von Zeit zu Zeit zu entscheiden, etwas gar nicht zu essen oder etwas deshalb nicht zu essen, weil der Freund oder die Freundin es nicht essen wollen. Wird das Kind gegen seinen Willen zum Essen gezwungen, erfährt es, dass sein Selbstgefühl und der eigene Wille falsch sind. Die Erwachsenen wissen es anscheinend besser. Sie sind zumindest stärker und mächtiger. Der Kosthappen behindert daher die Entwicklung des Selbst und steht damit im Gegensatz zu den „Grundsätzen elementarer Bildung“. Dort geht es nicht darum, dem Kind aufzuzeigen, was gut und richtig ist; das wäre Bevormundung. Vielmehr soll jedes Kind im Sinne der Ko-Konstruktion darin unterstützt werden, eigene Erfahrungen zu machen.

Um sich und das Kind vor Bevormundung zu schützen, hilft vielleicht wieder ein Perspektivenwechsel. Man kann sich fragen: *„Möchte ich als erwachsene Person, dass mein/e Lebenspartner/in das mit mir macht?“* Wer diese Frage für sich mit „nein“ beantwortet, sollte das auch mit dem ihm/ihr anvertrauten Kind nicht tun.

7. Verantwortung wahrnehmen

Jeder Einzelne muss Verantwortung wahrnehmen und darf diese nicht missbrauchen bzw. über seinen Bereich hinaus ausweiten. Das gilt für die Erzieherin, den Erzieher, den verantwortlichen Personen seitens des Trägers und für das Kind – jede/r auf ihrem/seinem Gebiet. Der Träger hat die Verantwortung dafür, was in welchen Mengen eingekauft und wie zubereitet wird. Im Verantwortungsbereich der Erzieher/in liegt zum Beispiel, ob das Frühstück mitgebracht wird, ob einmal in der Woche ein Frühstück gemeinsam gestaltet wird oder ob generell jeden Tag mit den Kindern das Frühstück vorbereitet wird. Bei den Erwachsenen liegt immer auch die Verantwortung für die Gemeinschaft und die Atmosphäre beim Essen. Sie sind zuständig für die Rahmenbedingungen, denn das können die Kinder nicht leisten.

Kinder jedoch können die Verantwortung für sich selbst tragen, d.h. hier für das, was und wie viel sie davon essen. Diese Verantwortung muss ihnen bleiben, damit sie sich zu selbstbewussten Persönlichkeiten entwickeln und ihre eigene Verantwortungsfähigkeit stetig ausbauen können.

Erzieherinnen und Erzieher sollten stets daran denken, dass das Essverhalten nur eine von ganz vielen Ausdrucksformen ist, wer das Kind ist. Es ist in diesem Zusammenhang für alle Pädagogen wichtig zu gucken, was das Kind über sich selbst ausdrückt und was es damit preisgibt, wie seine Persönlichkeit konstruiert ist.