

Katharina Anna Goerg

Standards eines gesundheitsfördernden Ernährungsangebots in Kindertageseinrichtungen



Das dieser Publikation zugrunde liegende Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) unter dem Förderkennzeichen 01NV2201A gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autorin.

Zitiervorschlag: Goerg, Katharina Anna (2024): Standards eines gesundheitsfördernden Ernährungsangebots in Kindertageseinrichtungen. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte, WiFF Expertisen, Band 58. München

© 2024 Deutsches Jugendinstitut e. V.

Lizenz: CC-BY-SA4.0

Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF)

Nockherstraße 2, 81541 München

E-Mail: info@weiterbildungsinitiative.de

Diese Publikation ist kostenfrei erhältlich unter:

www.weiterbildungsinitiative.de/publikationen

Herausgeber: Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI)

Lektorat: Susanne John, München

Gestaltung, Satz: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH
für Kommunikation und Medien, Marketing und Gestaltung;

groothuis.de

www.weiterbildungsinitiative.de

ISBN: 978-3-86379-521-4

Die Publikation ist abrufbar unter:

<https://doi.org/10.36189/wiff32024>

Katharina Anna Goerg

Standards eines gesundheitsfördernden Ernährungs- angebots in Kindertageseinrichtungen

Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF)

Inhalt

1 Einleitung	5
2 Grundlagen der Kinderernährung	7
2.1 Physiologische und entwicklungspädagogische Grundlagen	7
2.2 Empfehlungen zur Lebensmittel- und Nährstoffzufuhr von Kindern	8
2.3 Ernährungsmuster und -trends	12
2.4 Erkrankungen	13
2.5 Aktuelle Studien zum Ernährungsverhalten	13
3 Essen in Tageseinrichtungen für Kinder	16
3.1 Rechtliche Grundlagen für die Verpflegung	16
3.2 Gestaltung der Verpflegung	19
3.3 Ernährungsbildung	22
4 Handlungsempfehlungen	25
4.1 Fundament: Organisation	26
4.2 Säule 1: Kontext Verpflegungsangebot	28
4.3 Säule 2: Kontext Ernährungsbildung	29
5 Fazit	32
6 Anhang	33
7 Literatur	35

1 Einleitung

Das deutsche Präventionsgesetz wurde 2015 als wichtiges Instrument zur Förderung der Prävention von Krankheiten und zur Gesundheitsförderung in Deutschland verabschiedet. Gesundheitsfördernde Maßnahmen sollen demnach in verschiedenen Lebensbereichen gestärkt werden – idealerweise dort, „wo Menschen leben, lernen und arbeiten“ (BMG 2019). Der Setting-Ansatz ist ein zentraler Bestandteil des Präventionsgesetzes. Hierbei werden nicht nur einzelne Menschen, sondern auch bestimmte Lebenswelten (Settings) wie Kindertageseinrichtungen (Kitas), Schulen oder Betriebe in den Fokus genommen. In diesen Settings werden gezielt Maßnahmen entwickelt und umgesetzt, die die Gesundheit fördern. Dies ermöglicht eine breite und nachhaltige Präventionsarbeit, da die konkreten Lebenswelten der Menschen in den Blick genommen und die komplexen Wechselwirkungen zwischen individuellen, sozialen und ökologischen Einflüssen berücksichtigt werden (Hartung/Rosenbrock 2022).

Im Januar 2024 verabschiedete die Bundesregierung die Ernährungsstrategie „Gutes Essen für Deutschland“ als Antwort auf die veränderten Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung. Mittels verschiedener Ansätze sollen gesundheitsförderndes Essen und Trinken für alle Menschen in Deutschland zukünftig leichter werden. Ziele sind z. B., eine pflanzenbetonte Ernährungsweise zu fördern, weniger Lebensmittel zu verschwenden und einen sozial gerechten Zugang zu gesundheitsfördernder Ernährung zu ermöglichen. Die Ernährungsstrategie berücksichtigt ausdrücklich auch die ausgewogene Verpflegung in Kitas und Schulen (BMEL 2024b, S. 14f.) und setzt so direkt an der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen in Deutschland an.

Damit ist die Bedeutung von Gesundheitsförderung in Tageseinrichtungen für Kinder im Hinblick auf eine gesundheitsfördernde Ernährung auf verschiedenen politischen Ebenen längst erkennbar und auch gesellschaftlich gewünscht – angefangen bei den Jüngsten bis hin zu Schulkindern. Unter anderem formuliert die erste Empfehlung des Bürgerrats ein tägliches „kostenfreies und gesundes Mittagessen bundesweit an Kitas und Schulen für alle Kinder und Jugendlichen“ (Bürgerrat „Ernährung im Wandel“ 2024). Demgegenüber steht in der Realität ein Personal- und Fachkräftemangel, der nicht nur im pädagogischen Bereich, sondern auch in der Gemeinschaftsgastronomie deutlich spürbar ist und eine Herausforderung für den Arbeitsalltag darstellt. So gilt beispielsweise der Erzieher:innenberuf längst als „Engpassberuf“ (Statistik der Bundesagentur für Arbeit 2024), und seit der Covid-19-Pandemie ist ein

Rückgang von 16 % der Beschäftigtenzahlen in Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie sichtbar (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023a).

Ungeachtet des Personal- und Fachkräftemangels haben Kinder in Deutschland bereits seit 2013 ab dem vollendeten ersten Lebensjahr das Recht auf einen öffentlich geförderten Betreuungsplatz (BMFSFJ 2022, S. 11). Ab 2026 wird dieser mit dem Anspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkindern konsequent ergänzt (ebd., S. 46), was perspektivisch bedeutet, dass für noch mehr Kinder außerfamiliäre Betreuungsangebote ermöglicht werden müssen. Insgesamt verbringen Mädchen und Jungen damit mehrere Stunden pro Tag und mehrere Tage pro Woche in einer Krippe, Kindertagesstätte oder einem schulischen Betreuungsangebot, wo sie nicht nur pädagogisch betreut, sondern in der Regel auch mit einem Mittagessen und/oder Vormittags-/Nachmittagssnack verpflegt werden. Familien entscheiden individuell, ob und wann sie ihre Kinder erstmalig außer Haus betreuen lassen möchten. Jedoch fällt der Zeitpunkt immer in eine Lebensphase, in der sich Kinder – u. a. im Hinblick auf ihr Essverhalten – noch in einem Entwicklungsprozess befinden. Sie beginnen ihre Essbiografie zu Hause und erweitern sie in der Krippe oder Kindertagesstätte, die die familiäre Versorgung ergänzt bzw. teilweise ersetzt (DGE/aid infodienst 2016, S. 3/5). Mit dem ersten Schultag ergeben sich anschließend diverse außerhäusliche Betreuungsangebote, die häufig ein gemeinsames Mittagessen umfassen. Ältere Kinder setzen damit auch im Schulalter ihre Essbiografie teilweise außer Haus fort (Sobotka 2018, S. 130).

Essen ist dabei nicht nur reine Nahrungsaufnahme, sondern erfüllt drei zentrale Funktionen: eine physische, psychische und soziale bzw. soziokulturelle. Die physische Funktion bezieht sich darauf, den Nahrungsbedarf zu decken. Die psychische Funktion umfasst Gefühle und Empfindungen wie Vorlieben und Abneigungen, die mit Essen assoziiert werden. Die soziale bzw. soziokulturelle Funktion betrifft z. B. mit Lebensmitteln verbundene kulturelle Werte, wenn etwa bestimmte Gerichte zu bestimmten sozialen Anlässen angeboten werden (Methfessel u. a. 2016, S. 72–75).

Insgesamt ist das Thema Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder auf diversen Ebenen für die verschiedenen Akteure (zu denen neben den Kindern auch Eltern, pädagogische Fachkräfte, Speisenanbieter und Träger gehören) durchaus herausfordernd: Kinder kommen mit einem unterschiedlichen individuel-

len Entwicklungsstand, mit ihrer eigenen Essbiografie und dem zu Hause erlernten Essverhalten in einer Situation zusammen, in der gemeinschaftlich eine Mahlzeit verzehrt werden soll. Diese soll idealerweise allen schmecken, alle satt machen, gesundheitsfördernd und nachhaltig sein und gleichzeitig nicht zu viel kosten. Sie soll neben den Kindern ebenso den Eltern zusagen und die pädagogischen Fachkräfte sollen die Essenssituation vorbildlich und informiert gestalten.

An diesem Punkt setzt die vorliegende Expertise an. Sie hat zum Ziel, ernährungsbezogene Handlungsempfehlungen für die pädagogischen Fachkräfte in Krippen, Kindertagesstätten und Betreuungseinrichtungen für Schüler:innen der Primarstufe zu formulieren und sie so im Arbeitsalltag praxisnah zu unterstützen bzw. als Hilfestellung für die Arbeit von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu dienen:^{1,2}

Aufbau

- Kapitel 1 „Grundlagen der Kinderernährung“: Die ernährungsphysiologischen Anforderungen stimmen in allen drei Altersgruppen überwiegend überein. Besonderheiten oder Ausnahmen werden an entsprechender Stelle formuliert. Aktuelle Themen wie

- vegetarische Ernährungsmuster, Allergien und Unverträglichkeiten, Nachhaltigkeit oder Übergewicht spielen in Tageseinrichtungen für Kinder ebenfalls eine Rolle und werden kompakt erläutert.
- Kapitel 2 „Essen in Tageseinrichtungen für Kinder“: Hier werden die Möglichkeiten der Ernährungsbildung von der Krippe über die Kindertageseinrichtung bis hin zur Primarstufe als Grundstein für gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten vorgestellt.
- Kapitel 3 „Handlungsempfehlungen“: Die Ausführungen werden anschließend in praxistaugliche Handlungsempfehlungen zu den drei Kernbereichen „Organisation“, „Verpflegungsqualität“ und „Ernährungsbildung“ für den Arbeitsalltag übersetzt.

Zusammenfassend ist eine bedarfsgerechte, hochwertige Verpflegung ein Merkmal guter Qualität in allen Tageseinrichtungen für Kinder jeden Alters. Ein ganzheitliches Konzept, das ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozessen vereint und beim älteren Kind fortsetzt, leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für das Erlernen einer gesundheitsfördernden Lebensweise – von Anfang an.

1 In dieser Expertise umfasst der Begriff „Tageseinrichtungen für Kinder“ die verschiedenen Betreuungsformen für Kleinkinder ab dem ersten Geburtstag bis zum Ende der Primarstufe, da in den einzelnen Bundesländern unterschiedliche Begriffe und Strukturen vorliegen. Mit pädagogischen Fachkräften sind sämtliche pädagogischen Berufsgruppen, die die Essenssituation in den Tageseinrichtungen begleiten, gemeint.

2 Spezielle Anforderungen an die Ernährung in den entwicklungsphysiologisch intensiven Lebens- und Wachstumsphasen vom Säugling zum Kleinkind bzw. während der Pubertät sind nicht Gegenstand dieser Expertise.

2 Grundlagen der Kinderernährung

Für die bestmögliche Entwicklung von Kindern spielt eine gesundheitsfördernde Ernährung eine wesentliche Rolle – sie beeinflusst Wachstum und Gewichtszunahme sowie Wohlbefinden und Gesundheit. Die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten wie z. B. Übergewicht und die Prägung eines gesundheitlich günstigen Ernährungsverhaltens finden bereits ab dem Schwangerschaftswunsch statt und sind in den ersten Lebensjahren entscheidend. Daneben haben der Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und ausreichendem Schlaf sowie gemeinsame Familienmahlzeiten zusätzliche positive Effekte, sie verringern z. B. nachweislich das Risiko für Depressionen und Angststörungen (Kalhoff/Kersting 2018, S. 10, S. 19.). Häufige Infekte, Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit sind nur einige Beispiele dafür, wie sich eine Fehlernährung bereits im Kindesalter zeigen kann. Übergewicht und in diesem Zusammenhang erhöhte Blutzuckerspiegel oder Fettstoffwechselstörungen sind ebenfalls verbreitet. Umso wichtiger ist es, von Anfang an für ein grundlegendes Verständnis von gesundheitsfördernder Ernährung und ausreichender Bewegung zu sensibilisieren und zu sorgen und diese u. a. in Tageseinrichtungen für Kinder strukturell zu verankern (DGE/aid infodienst 2016, S.1/2).

In diesem Kontext erweist sich die Gestaltung von Ernährungsumgebungen als wichtige Stellschraube der Gesundheitsförderung: Da Essentscheidungen komplex, nur teilweise bewusst und vielfach unbewusst ablaufen, sollte die Umgebung, in der Kinder diese treffen, idealerweise die bedürfnisorientierte, gesundheitsfördernde und nachhaltige Wahl begünstigen. Kinder essen und trinken letztendlich das, was ihnen zur Verfügung steht und entsprechend ihrer Entscheidungsfreiheit. In anderen Worten ausgedrückt: Die Ernährungsumgebung sollte immer „fair“ sein (DGE 2023a, S. 11).

2.1 Physiologische und entwicklungspädagogische Grundlagen

Gerade in den ersten Lebensjahren machen Kinder eine enorme körperliche und geistige Entwicklung durch. Im Gegensatz zu Erwachsenen, die eine unregelmäßige Nahrungszufuhr ausgleichen können, verfügen Kinder nur über begrenzte Nährstoffspeichermöglichkeiten. Die regelmäßige Zufuhr von Nahrung ist für ihr Wachstum und ihre Entwicklung mit entscheidend (Methfessel u. a. 2016, S. 142).

Magen, Darm, Leber und Nieren und damit der Stoffwechsel insgesamt entwickeln sich erst im Verlauf der ersten 24 Lebensmonate vollständig. Rund um den ersten Geburtstag sind aber die wichtigsten Organentwicklungen für die Verdauung, die Sinne und die motorischen Fähigkeiten wie z. B. Sitzen oder Hand-Augen-Koordination abgeschlossen. Der Zahnstatus ist zwar individuell, aber beim Übergang vom Säugling zum Kleinkind in der Regel so weit fortgeschritten, dass das Kauen verschiedener Lebensmittel unterschiedlich fester Konsistenzen möglich ist. Stück für Stück passen sich der kindliche Organismus und damit Verdauung und Stoffwechsel im Laufe der ersten Lebensjahre an neue Nahrungsmittel, Garmethoden und Zubereitungen an (Methfessel u. a. 2016, S. 29–35). Etwa ab dem ersten Geburtstag werden Milch- bzw. Beikost überflüssig, und Kinder können sich im Wesentlichen genauso ernähren bzw. ernährt werden wie Erwachsene – d. h. an ausgewogen gestalteten Familienmahlzeiten teilnehmen (Elmadfa/Leitzmann 2019, S. 604f.).

Das kindliche Essverhalten wird von Anfang an geprägt. In sehr jungen Jahren spielt hierbei der „Mikrokosmos Familie“ – Eltern, Geschwister, Großeltern, weitere Familienmitglieder bzw. verschiedene Familienkonstellationen – die zentrale Rolle. Familiäre Essgewohnheiten werden vom Kind nicht hinterfragt, sondern als Norm akzeptiert und vor allem imitiert. Die Art und Weise, wie Kleinkinder das Essen erlernen, ist dabei durchaus mit dem Spracherwerb vergleichbar. Ausprobieren, Nachahmen der Eltern bzw. Bezugsperson und die Wechselwirkungen mit ihnen prägen diese Phase (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 4). Eltern „managen“ dabei nicht nur das Angebot an Lebensmitteln und Speisen, die die Kinder entdecken, sie unterstützen sie zudem in ihrer Hunger- und Sättigungsregulation, der Akzeptanz neuer Lebensmittel, vermitteln Tischregeln und Werte. Gelungene Familienmahlzeiten zeichnen sich u. a. aus durch:

— Angebot

Eltern sorgen für ein abwechslungsreiches, bedarfsgerechtes Lebensmittelangebot (vgl. Tabelle 1) und ermutigen ihre Kinder immer wieder dazu, neues auszuprobieren (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 5). Phasen mit ablehnender Haltung gegenüber bestimmten Lebensmittelgruppen, Konsistenzen oder neuen Speisen, die teilweise starke Emotionen und Ablehnung hervorrufen, gehören zur Entwicklung von Kindern dazu. Die Mischung von Neuem mit Bekanntem (Flavour-Flavour-Learning) sowie geduldiges,

wiederholtes Anbieten tragen zur Akzeptanzsteigerung bei (Mere-Exposure-Effekt) (Biesalski u. a. 2020, S. 348). Schwankende Verzehrsmengen und unterschiedliche Esspräferenzen sind unproblematisch, solange sich keine Wachstumsprobleme zeigen (Elmadfa/Leitzmann 2019, S. 605).

– **Autonomie**

Eltern unterstützen ihre Kinder in dem natürlichen Wunsch, selbstständig zu essen. Durch die Benutzung von Besteck oder selbstständiges Schöpfen und Einschenken wird die grob- und feinmotorische Entwicklung gefördert. Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur Selbstregulierung unterstützt. Die eigenen körperlichen Signale wahrzunehmen und selbst zu bestimmen, welche Portionsmenge dem Hunger- bzw. Sättigungsgefühl entspricht, sind grundlegende Kompetenzen, die im Hinblick auf eine günstiges Essverhalten in späteren Jahren früh erworben und gefestigt werden (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 4f.).

– **Emotionen**

Emotionale Verknüpfungen mit Essen sollten nach Möglichkeit nicht erfolgen. Mahlzeiten sind weder Belohnung noch Trost, ersetzen nicht Zuwendung und sollten genauso wenig als Bestrafung eingesetzt werden. Werden bestimmte Emotionen von klein auf mit Essen verknüpft, können ungünstige Verhaltensweisen erlernt werden, die sich bis hin zu einem gestörten Essverhalten im späteren Leben auswirken (z. B. im Hinblick auf Über- oder Untergewicht) (ebd.).

– **Gemeinschaft**

Kinder sollten so oft wie möglich in Gemeinschaft essen – idealerweise in entspannter Atmosphäre und ohne Ablenkungen. Gemeinsame Mahlzeiten sind nicht nur Gelegenheit zur Nahrungsaufnahme, sondern dienen außerdem der sozialen Interaktion und Lernerfahrung (vgl. Kapitel 2) (ebd.).

– **Mahlzeitenrhythmus**

Regelmäßige Essenszeiten sind wichtig. Bewährt sind drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten; mindestens vier Mahlzeiten über den Tag verteilt werden im internationalen wissenschaftlichen Konsens für Kinder ab zwei Jahren empfohlen (vgl. European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) in Abou-Dakn u. a. 2023, S. 4). Die Mahlzeiten wechseln sich mit essensfreien Pausen ab, in denen außer Wasser bzw. energiearmen Getränken nichts weiter angeboten wird. Damit Kinder Hunger und Sättigung besser wahrnehmen können, ist es außerdem ratsam, dass sie Zeit und Ruhe zum Essen haben, z. B. sitzend und nicht „unterwegs“ essen.

Das Essverhalten wird somit sowohl über das Lebensmittelangebot als auch über die Begleitung durch Erwachsene entwicklungsphysiologisch schon sehr früh geprägt. Basis für eine zukunftsorientierte

Gesundheitserziehung ist deshalb die erfolgreiche Kombination aus einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl mit dem Erlernen günstigen Essverhaltens.

2.2 Empfehlungen zur Lebensmittel- und Nährstoffzufuhr bei Kindern

Die Grundlage für Ernährungsempfehlungen in Deutschland sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, die gemeinschaftlich von der Deutschen sowie der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung publiziert werden. Sie enthalten für alle Altersgruppen Angaben für die täglichen Zufuhrmengen an Wasser, Energie, energieliefernden Nährstoffen (d. h. Protein, Fett, essenzielle Fettsäuren, Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie Alkohol), Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen. Referenzwerte präzisieren, welche Hauptnährstoffe, Mineralien und Vitamine in welchen Mengen für die Gesundheit grundsätzlich bzw. bei Kindern außerdem für ein gesundes Wachstum benötigt werden (DGE 2024).

Speziell für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen existiert auf Grundlage der Referenzwerte das Konzept der Optimalen Mischkost. Es wurde am ehemaligen Forschungsinstitut für Kinderernährung entwickelt und wird fortlaufend an den aktuellen wissenschaftlichen Stand angepasst. Über die Auswahl von empfohlenen Lebensmittelgruppen wird sichergestellt, dass Kinder (und Jugendliche) nicht nur alle Nährstoffe erhalten, die sie für Wachstum und Gedeihen benötigen, sondern von Beginn an ein günstiges, ausgewogenes Ernährungsmuster erlernen. Vereinfacht ausgedrückt sollte die Verpflegung von Kindern die folgenden Lebensmittelgruppen reichlich, mäßig oder sparsam beinhalten (Alexy u. a. 2018, S. 34–36). Zur besseren Praktikabilität formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. gemeinsam mit dem Bundeszentrum für Ernährung „Faustregeln“, wie viele Portionen der Lebensmittelgruppen pro Tag bzw. pro Woche verzehrt werden sollten (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018):

I REICHLICH

– *Getränke*

Wasser wird für die Aufrechterhaltung wesentlicher Körperfunktionen benötigt wie z. B. zur Temperaturregulation oder zum Nährstofftransport. Um den Körper ausreichend mit Wasser zu versorgen, sollten zu jeder Zeit energiearme Getränke zur Verfügung stehen. Kinder reagieren aufgrund ihres noch relativ hohen Körperwasseranteils empfindlich auf Wassermangel, was sich z. B. durch schlechtere Konzentration oder Kopfschmerzen äußert (DGE/aid infodienst 2016, S. 1/21). Als Faustregel gilt, dass Kinder sechs Gläser bzw. Tassen über den Tag verteilt trinken sollen (an heißen Tagen oder bei

Sport entsprechend mehr) – am besten Leitungs- bzw. Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchte-tees. Weder reine Fruchtsäfte noch Milch zählen aufgrund ihres Nährstoffprofils als Durstlöcher (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 16f.).

Gemüse und Obst

Gemüse, Salat und Obst sind als nährstoffdichte Lebensmittel gute Quellen für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Diesen pflanzlichen Farb-, Aroma- und Duftstoffen werden gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben wie z. B. Zellschutz oder Cholesterinsenkung. Hülsenfrüchte liefern zudem wertvolles Protein und Vitamine (u. a. Vitamin B₁, B₆ und Folat) sowie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink. Nüsse enthalten neben Protein und Mineralstoffen günstige Fettsäuren. Obst wird am besten in natürlicher Form (als Stückobst) und ohne zugesetzte süßende Zutaten angeboten (DGE 2023a, S. 31f.). Als Faustregel gilt, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst über den Tag verteilt zu essen, um eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu gewährleisten. Eine Portion entspricht dabei in etwa der Menge, die in eine Hand passt. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Wenn Obst und Gemüse passend zur Saison angeboten werden, schmecken sie ausgereift häufig aromatischer, sind günstiger und umweltschonender (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 18f.).

Getreide und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind wichtige Energiequellen und liefern zudem Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Vollkornvarianten haben einen höheren Ballaststoffgehalt und tragen damit länger zur Sättigung bei (DGE 2023a, S. 30). Ob als Brot, (ungesüßtes) Müsli, Pasta, Reis oder Kartoffeln – etwa vier Portionen werden idealerweise über den Tag verteilt in die Haupt- und Zwischenmahlzeiten eingebaut. Lebensmittel und Speisen wie z. B. Kartoffelchips, Reibekuchen oder Pommes frites gehören zwar ebenso in diese Lebensmittelgruppe, sollten aber aufgrund des hohen Fettgehalts nur selten auf dem Speiseplan stehen (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 20f.).

II MÄSSIG

—

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte spielen vor allem als Calcium- und Proteinquelle sowie als Lieferanten für Jod und die Vitamine A, B₂ und B₁₂ eine bedeutende Rolle. Die regelmäßige Zufuhr stellt gesundes Knochen- und

Zahnwachstum sicher (DGE 2023a, S. 32). Gleichzeitig enthalten Milch und Milchprodukte außerdem auch Fett. Für die ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Calcium sind drei Portionen am Tag aus dieser Lebensmittelgruppe ausreichend. Der Fettgehalt der Produkte beeinträchtigt deren Calciumgehalt dabei kaum (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 22f.).

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch ist Lieferant für Vitamin B₁₂, Selen und Zink sowie gut verfügbares Eisen. Es hat eine hohe Proteinqualität und sollte bevorzugt in magerer Variante angeboten werden. Fleisch- und Wurstwaren enthalten viel Fett und sollten seltener auf dem Speiseplan stehen.

Fisch ist eine gute Quelle für gut verdauliches Protein. Seefisch (z. B. Seelachs) liefert Jod. Omega-3-Fettsäuren können u. a. über Forelle oder Hering aufgenommen werden (DGE 2023a, S. 33).

Eier liefern neben hochwertigem Protein v. a. Vitamin D und Mineralstoffe. Sie sind häufig in Gerichten wie z. B. Kuchen bereits mitverarbeitet. Insgesamt bietet die Faustregel „eine Portion Fleisch oder Fisch oder Ei pro Tag“ eine gute Orientierung (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 25).

III SPARSAM

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Fett ist als Träger fettlöslicher Vitamine und als Baustein für Hormone lebenswichtig – aber Öle und Fette liefern außerdem viel Energie. Deswegen ist ein guter Grundsatz, Fett bzw. fettreiche Speisen nur in kleinen Mengen zu verzehren und dabei auf die Qualität des Fetts zu achten (ebd., S. 26). Insbesondere pflanzliche Öle wie z. B. Rapsöl oder Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl verfügen über ein wünschenswertes Fettsäuremuster, also ein günstiges Mengenverhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Sie haben eine große (auch geschmackliche) Bandbreite und sind in ihrer Vielfalt vielseitig einsetzbar (DGE 2023a, S. 33).

Süßigkeiten und Snacks gehören im Alltag auch dazu, werden aber vom Organismus im Grunde nicht benötigt. In kleinen Mengen schaden diese „Extras“ zwar nicht, sollten jedoch immer achtsam angeboten werden (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/DGE 2018, S. 28).

Tabelle 1 zeigt eine Zusammenfassung der aktuell gültigen Empfehlungen zu Lebensmitteln und Verzehrsmengen inklusive besonderer Hinweise, dargestellt für die Altersgruppen der 1- bis 3-, 4- bis 6- und 7- bis 9-jährigen Mädchen und Jungen.

Tabelle 1: Lebensmittel, Verzehrsmengen und Hinweise für Kinder verschiedener Altersgruppen

Alter (Jahre)	1–3	4–6	7–9	
Energie (kcal/Tag)	1.150	1.350	1.600	
Empfohlene Lebensmittel				
reichlich				
Getränke (ml/Tag)	600	750	850	☺ Trink-/Mineralwasser, ungesüßte Kräuter-/Früchtetees ! nicht täglich dieselben Kräuter-/Früchtetees (Schadstoffbelastung)
Gemüse (g/Tag)	190	230	270	☺ alle Arten Gemüse und Salat, frisch oder tiefgekühlt sowie gegarte Hülsenfrüchte ! Gemüse fettarm zubereitet 👶 Besonderheit Kleinkinder!
Obst (g/Tag)	180	210	250	☺ alle Arten Obst, Nüsse, Samen, frisch oder tiefgekühlt 👶 Besonderheit Kleinkinder!
Brot, Getreide (g/Tag)	110	130	160	☺ Vollkornprodukte Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl Haferflocken und andere Getreideflocken ungesüßtes und ungesüßtes Müsli ! Vollkornprodukte mit zunehmendem Alter steigern
Kartoffeln, Nudeln, Reis (g/Tag)	100	120	140	☺ Vollkornvarianten einsetzen, schonende Garverfahren anwenden ! wenig frittierte bzw. fettreiche Kartoffelzubereitungen (z. B. Pommes frites, Reibekuchen)
mäßig				
Milch und Milchprodukte (ml oder g/Tag)	300	350	420	☺ pasteurisierte, hocherhitzte, ungesüßte Milch und Milchprodukte Käse mit absolutem Fettgehalt < 30 % 👶 Besonderheit Kleinkinder!
Fleisch, Wurst (g/Tag)	30	35	40	☺ mageres Fleisch, fettarme Wurstsorten ! selten Paniertes oder Frittiertes 👶 Besonderheit Kleinkinder!
Eier (Stück/Woche)	1–2	2	2–3	👶 Besonderheit Kleinkinder!
Fisch (g/Woche)	60	70	80	☺ fettreicher Seefisch ! selten Paniertes oder Frittiertes 👶 Besonderheit Kleinkinder!
sparsam				
Öl, Margarine, Butter (g/Tag)	20	20	25	☺ pflanzliche Öle bevorzugen
Geduldete Lebensmittel (u. a. Süßigkeiten, Snacks) (max. kcal/Tag)	115	130	160	! Zucker sparsam einsetzen

- ☺ empfohlen
- ! zu beachten
- 👶 Besonderheit Kleinkinder!

Quelle: Abou-Dakn u. a. 2023, S. 8 und Alexy u. a. 2018, S. 35



Bei Kleinkindern gibt es einige wenige Besonderheiten zu beachten, die in Tabelle 1 als „Besonderheit Kleinkinder!“ markiert sind:

— **Aspirationsgefahr**

Aufgrund des individuellen Zahnstatus sind die Kaufertigkeiten von Kleinkindern unterschiedlich

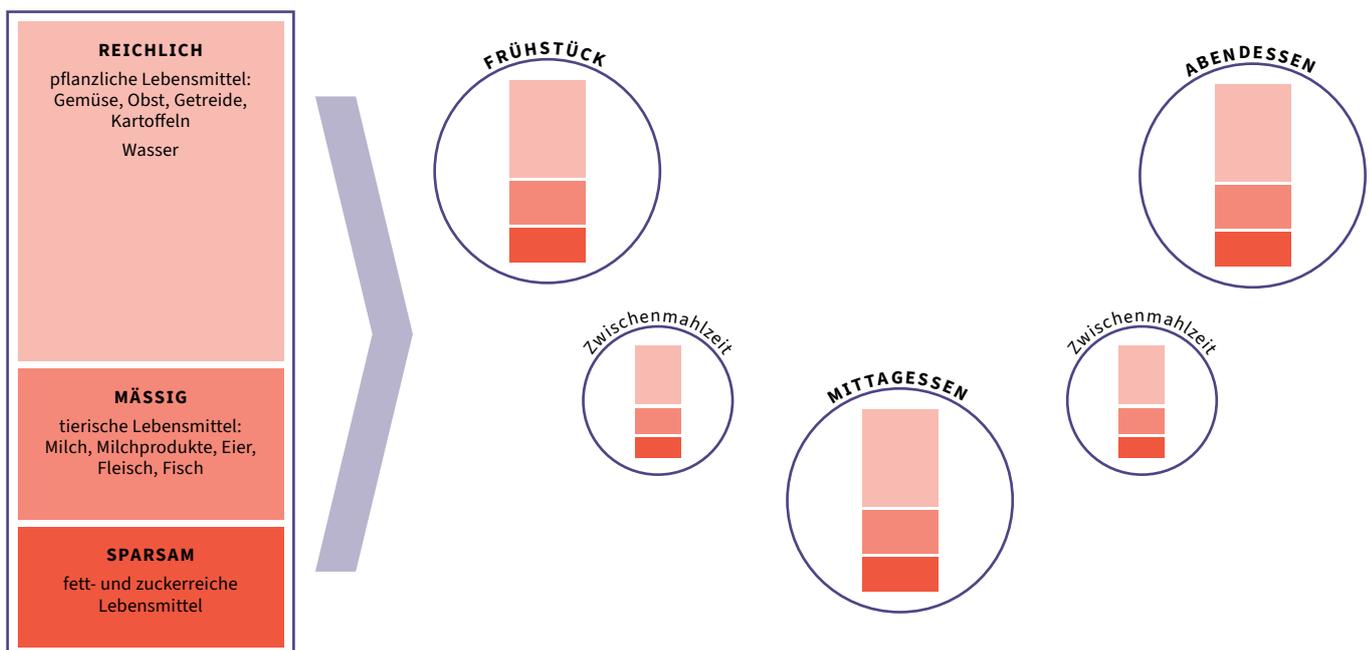
ausgeprägt. Harte Lebensmittel wie Nüsse, rohe Möhrenstückchen, aber auch Weintrauben oder Oliven werden leicht verschluckt. Zerkleinert, fein gerieben oder gemahlen können sie jedoch schon den Kleinsten angeboten werden (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 7f.).

- **Konsistenz**
Entsprechend der Kaufähigkeiten sollte Fleisch weich gegart sein, scharf angebratene oder faserige Fleischstücke sind für Kleinkinder noch schwierig zu kauen (DGE 2023a, S. 59).
- **Verträglichkeit**
Hülsenfrüchte werden als wertvolle Eiweißquelle bewusst empfohlen. Jedoch sind sie genauso wie Kohl oder Zwiebeln teilweise schwer verdaulich. Hier gilt es, Kinder in kleinen Schritten mit geringen Mengen nach und nach an diese Gemüse zu gewöhnen (DGE 2023a, S. 59).
- **Lebensmittelinfektionen**
Kleinkinder gehören zu den sogenannten vulnerablen Bevölkerungsgruppen. Ihr Immunsystem ist noch sehr sensibel, und sie sind anfälliger für Infektionen. Rohe tierische Lebensmittel wie Rohmilch und Rohmilchkäse, Rohwurst (z. B. Mett), unzureichend durchgegarnte Eier oder roher Fisch (z. B. geräucherte Forelle oder Sushi) sowie unerhitzte Sprossen und Tiefkühlbeeren bergen die Gefahr von lebensmittel-

bedingten Infektionen durch Bakterien wie Salmonellen oder Listerien und sollten deshalb in den ersten fünf Lebensjahren nicht verzehrt werden (Bundesinstitut für Risikobewertung 2024, S. 5).

Die vorgestellten Lebensmittelgruppen werden idealerweise auf insgesamt bis zu fünf Mahlzeiten pro Tag verteilt, um den regelmäßigen Energienachschub zu gewährleisten und gleichzeitig die Empfindung von Hunger und Sättigung zu unterstützen. Mit den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittag und Nachmittag) inklusive dazwischenliegenden Esspausen von ca. zwei bis drei Stunden, wird beides gut erreicht. Die Hauptmahlzeiten setzen sich üblicherweise aus größeren Portionen zusammen und liefern jeweils etwa 25 % der Tagesenergiezufuhr. Die beiden Zwischenmahlzeiten machen zusammen die weiteren 25 % Energie aus (Alexy u. a. 2018, S. 35). Abbildung 1 fasst die vorgestellten Empfehlungen zur Ernährung von Kindern visuell zusammen.

Abbildung 1: Zusammenfassung der Empfehlungen für die Ernährung von Kindern



Quelle: eigene Darstellung

Dabei wird deutlich, dass die Ernährung von Kindern im Grunde kaum von den Empfehlungen für die Erwachsenenkost abweicht. Mit z. B. Vitaminen angereicherte Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel sind bei gesunden Kindern demnach überflüssig. Insbesondere sogenannte Kinderlebensmittel, die im Handel in zahlreichen Varianten angeboten werden, werden weder

benötigt, noch sind sie ernährungsphysiologisch vorteilhaft, da sie oftmals sehr zuckerreich sind. Ausnahmen bestehen für die Mineralstoffe Jod und Fluorid sowie Vitamin D, deren Gabe im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen in Absprache mit den Kinderärzten erfolgt (DGE/aid infodienst 2016, S. 1/20, S. 1/32).

2.3 Ernährungsmuster und -trends

Im Kontext von gesundheitsfördernder Ernährung werden aktuell sowohl in wissenschaftlichen Fachkreisen als auch in der Bevölkerung verschiedene Ernährungsmuster und -trends diskutiert. Diese Themen betreffen Familien auf individueller Ebene, werden aber teilweise ebenfalls in Tageseinrichtungen für Kinder und schulische Betreuungsangebote getragen. Zu den gegenwärtig häufig besprochenen Themen gehören beispielsweise:

Nachhaltigkeit

Das Thema Nachhaltigkeit ist zu einem zentralen Aspekt globaler Initiativen und politischer Entscheidungen geworden. Antrieb ist die Notwendigkeit, Umweltauswirkungen zu reduzieren, soziale Gerechtigkeit zu fördern und eine lebensfähige Zukunft zu sichern.

Angesichts der Tatsache, dass globale Ernährungssysteme Treibhausgasemissionen zu einem Drittel verursachen, ist eine umweltfreundliche und ressourcenschonende Ernährung eine wichtige Stellschraube. Emissionen entstehen in verschiedenen Stufen der Lebensmittelproduktion, z. B. durch Traktoren und Erntemaschinen, Düngemittel, beheizte Gewächshäuser und Tierställe, Kühl- oder Tiefkühlprozesse, Transport von Lebensmitteln und letztendlich durch die Zubereitung von Speisen. Neben den Treibhausgasemissionen hat die intensive Landwirtschaft weitreichende Auswirkungen auf Boden, Wasser, Tiere und Pflanzen (DGE 2023a, S. 27f.).

In ihrem Positionspapier zur Nachhaltigen Ernährung 2021 orientiert sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. an dem Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBAE) (Renner u. a. 2021, S. M413–M414). Umwelt, Soziales und Tierwohl werden demnach neben der Gesundheit in den Empfehlungen und Aktivitäten zukünftig stärker berücksichtigt. Eine gleichberechtigte Teilhabe an gesünderen und nachhaltigeren Angeboten soll unabhängig von der ökonomischen und sozialen Situation gewährleistet werden.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht rückt damit vor allem die pflanzenbasierte Ernährung in den Fokus. Sie deckt nicht nur den Bedarf an essenziellen Nährstoffen, sondern leistet gleichzeitig einen Beitrag zur Nachhaltigkeit und Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten. Folglich wird diese Ernährungsweise ebenso in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung empfohlen (DGE 2023a, S. 30).

Vegetarische Ernährung

In den vergangenen Jahren nahmen vegetarische und vegane Ernährungsformen in der Gesamtbevölkerung stetig zu (Statista 2021). Die zentrale Lebensmittelgruppe hierbei sind alle pflanzlichen Lebensmittel. Produkte tierischen Ursprungs wie Eier, Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukte und Fisch werden in unterschiedlichen Umfängen einbezogen. So verzehren diejenigen, die sich ovo-lacto-vegetarisch ernähren, weiterhin Milchprodukte und Eier, Veganer:innen hingegen meiden sämtliche tierischen Lebensmittel (Biesalski u. a. 2020, S. 356).

Für Kinder und Jugendliche wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Sinne der Optimierten Mischkost empfohlen. Bei dieser Ernährungsweise liegt der Schwerpunkt bereits auf den pflanzlichen Lebensmitteln, wird jedoch mäßig um tierische Produkte ergänzt. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung, die Milch und Milchprodukte sowie Eier einschließt, kann den Nährstoffbedarf von Kleinkindern ebenfalls decken.

Die rein vegane Ernährung hingegen stellt nicht zwangsläufig sicher, dass alle erforderlichen Nährstoffe in alters- und bedarfsgerechter Menge aufgenommen werden; um keine gesundheitlichen Risiken wie Nährstoffmangel und Beeinträchtigungen in der kindlichen Entwicklung zu riskieren, sind besonders fundierte Ernährungskompetenzen nötig. Aus diesem Grunde spricht sich die DGE derzeit weder für noch gegen eine vegane Ernährung für die Lebensphasen Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglings-, Kindes- und Jugendalter aus (Klug u. a., 2024, S. 60).

Eltern, die ihre Kinder dennoch vegan ernähren möchten, sollten dies in enger Absprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vornehmen. Die Versorgung vor allem mit sogenannten kritischen Nährstoffen, die regulär vor allem über tierische Lebensmittel aufgenommen werden wie z. B. Protein, Calcium, Eisen oder Vitamin B₁₂, sollte überwacht und gegebenenfalls in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gesichert werden (ebd.). Auch pflanzliche Ersatzprodukte, die mittlerweile in vielfältigen Varianten erhältlich sind, entsprechen in ihrem Nährstoffprofil oftmals nicht den tierischen Lebensmitteln, die sie ersetzen sollen, und stellen im Hinblick auf die Nährwertprofile keine geeigneten Substitute dar (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 12).

2.4 Erkrankungen

Neben Ernährungsmustern können bestimmte mit der Ernährung zusammenhängende Erkrankungen im Familienalltag und gegebenenfalls auch in Tageseinrichtungen für Kinder und bei schulischen Betreuungsangeboten eine Rolle spielen:

Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien

Bei Verdacht auf Allergien oder Unverträglichkeiten muss zunächst die ärztliche Diagnose abgewartet werden, bevor einzelne Lebensmittel oder ganze Lebensmittelgruppen aus der Ernährung ausgeschlossen werden. Wer auf bloßen Verdacht hin Lebensmittelgruppen meidet, riskiert einen Nährstoffmangel und bei Kindern langfristig Entwicklungs- und Wachstumsstörungen. Die ärztliche Diagnose basiert dabei auf spezifischen Markern; alternative Methoden wie z. B. IgG-Tests, zytotoxische Lebensmitteltests oder Haaranalysen gelten als unzuverlässig (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 13).

Wird labordiagnostisch schließlich eine Lebensmittelallergie eindeutig nachgewiesen, muss das allergene Nahrungsmittel anschließend strikt gemieden werden (z. B. Hühnerfleisch). Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle wird empfohlen. Hingegen kann bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie z. B. Laktoseintoleranz die individuell verträgliche Menge variieren, d. h. eine reduzierte Aufnahme des problematischen Lebensmittels reicht häufig bereits aus (ebd.).

Übergewicht und Adipositas

Übergewicht und Adipositas sind ein weltweites Problem in allen Altersgruppen – so auch bei Kindern. Wer schon in jungen Jahren stark übergewichtig ist, hat im späteren Leben ein erhöhtes Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie koronare Herzerkrankungen oder Typ-2-Diabetes. Während bei Erwachsenen der Body Mass Index (BMI) zur Kategorisierung von Gewicht und Adipositas herangezogen wird, nutzt man diesen bei Kindern im Zusammenhang mit Perzentilkurven, um die alters- und geschlechtsspezifische Verteilung besser abzubilden. Mädchen und Jungen mit einem BMI oberhalb der 90. Perzentile gelten als übergewichtig, oberhalb der 97. Perzentile als adipös. Letztere haben eine über das normale Maß hinausgehende Ansammlung von Körperfett (Biesalski u. a. 2020, S. 378).

Bisherige Therapieansätze setzen einen verhaltenstherapeutischen Schwerpunkt; in den letzten Jahren wird zudem vermehrt die Verhältnisprävention in den Blick genommen. Verhaltensprävention konzentriert sich auf jeden einzelnen selbst. Gezielte Informationen und Beratung sollen dazu befähigen, gesundheitsfördernde Entscheidungen treffen zu können. Die Verhältnisprävention hingegen zielt auf die Rahmenbedingungen ab, wie beispielsweise die faire Ernährungsumgebung (vgl. Kapitel 1) (Pfefferle u. a. 2021, S. M476).

Grundsätzlich zeigt sich, dass der Erfolg von präventiven Maßnahmen umso wirkungsvoller ist, je jünger die Mädchen und Jungen sind. Um Übergewicht und Adipositas vorzubeugen, empfehlen Susanne Weihrauch-Blüher und Katrin Kromeyer-Hauschild (2018, S. 135) u. a.:

Für Kinder bis sechs Jahre:

- Ernährung angelehnt an die Optimierte Mischkost gestalten, ab dem ersten Geburtstag Teilnahme an Familienmahlzeiten, gute Atmosphäre und keine Ablenkung beim Essen;
- täglich mindestens eine Stunde strukturierte und mindestens eine Stunde unstrukturierte Bewegung, drinnen wie draußen;
- Kinder unter drei Jahren sollten keine Medien konsumieren, Kinder bis sechs Jahre maximal 30 Minuten Medienkonsum am Tag.

Für Kinder im Schulalter:

- Ernährung angelehnt an die Optimierte Mischkost gestalten, vor allem reichlich ungesüßte Getränke/Einschränkung zuckerreicher Getränke, angemessene Portionsgrößen, wenig Snacking zulassen;
- täglich mindestens 1,5 Stunden Bewegung;
- Kinder bis elf Jahre maximal 60 Minuten Medienkonsum.

2.5 Aktuelle Studien zum Ernährungsverhalten

Die beschriebenen Empfehlungen stellen fachlich begründet dar, wie die Ernährung von Kindern idealerweise aussehen sollte, um einerseits eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr und andererseits ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten zu realisieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang, inwieweit das von Kindern tatsächlich gelebte Ernährungsverhalten diesen Empfehlungen entspricht, ob sie bzw. ihre Familien sowie die Fachkräfte in Tageseinrichtungen für Kinder die Empfehlungen kennen und umsetzen. In den vergangenen Jahren wurden zu diesen Fragestellungen unterschiedliche Studien für die verschiedenen Altersgruppen und Settings durchgeführt.

Die DONALD-Studie (*Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study*) hat seit 1985 das Ziel, die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel, Entwicklung und Wachstum bei gesunden Kindern zu untersuchen. Jedes Jahr werden etwa 40 neue Säuglinge in die offene Kohorte aufgenommen und beim Heranwachsen begleitet. Seit 2005 werden zusätzlich Nachuntersuchungen im Erwachsenenalter durchgeführt. Die Auswertungen verschiedener Teiluntersuchungen der DONALD-Studie unterstreichen u. a. die Bedeutung früher Kindheitsfaktoren für die Entwicklung der Körperzusammensetzung und das Eintrittsalter in die Pubertät (Buyken u. a. 2012, S. 877). Verschiedene Alters- und Zeittrends in modernen Ernährungsgewohnheiten wurden bislang beobachtet. Kristina Foterek u. a. beobachteten in ihrer Auswertung der DONALD-Daten bei Kleinkindern, dass Stillen und/oder Fläschchen bis zum dritten Lebensjahr noch häufig als eigenständige Mahlzeit gegeben wurden, obwohl die

Teilnahme an Familienmahlzeiten ab dem ersten Geburtstag ausdrücklich empfohlen wird (vgl. Kapitel 1.1). Im Verlaufe der untersuchten Zeitspanne (2004 bis 2013) zögerten Eltern den Übergang von Fläschchen zu Familienmahlzeiten immer länger hinaus (Foterek u. a. 2016, S. 611).

Während die DONALD-Studie als Langzeitstudie verschiedene Lebensphasen im Zeitverlauf untersucht, zeigen andere Untersuchungen den Status quo in verschiedenen Altersgruppen. Die GRETA-Studie (*German Representative Study of Toddler Alimentation*) untersuchte 2008 die Ernährungsgewohnheiten von Kleinkindern im Alter von zehn bis 36 Monaten. Grundsätzlich wurde zwar eine akzeptable Gesamtqualität der Ernährung ermittelt, aber es zeigten sich bereits in diesem Alter Abweichungen von den Ernährungsempfehlungen. Demnach nahmen die Kinder durchschnittlich weniger Flüssigkeit und pflanzliche Lebensmittel (Ausnahme: Obst) zu sich. Der Verzehr tierischer Lebensmittel (Ausnahme: Fisch) sowie von Süßigkeiten wurde dagegen erreicht oder überschritten. Zudem zeigte sich ein soziales Gefälle: Kinder aus höheren sozioökonomischen Schichten konsumierten tendenziell mehr pflanzliche Lebensmittel und weniger Fleisch bzw. Wurstwaren als Gleichaltrige aus niedrigeren sozioökonomischen Schichten (Hilbig u. a. 2011, S. 224f.)

studies about the nutrition of toddlers are of particular importance. In the German Representative Study of Toddler Alimentation (GRETA).

Neben der familiären Situation ist ebenfalls von Interesse, wie Kinder in Tageseinrichtungen gepflegt werden. Hier kamen gleich mehrere Studien zu ähnlichen Ergebnissen: Die 2014 von der Bertelsmann Stiftung veröffentlichte Studie „Is(s)t KiTa gut?“ zeigte eine bundesweit sehr heterogene Verpflegungssituation auf, mit aus ernährungsphysiologischer Sicht insgesamt unzureichender Qualität. Ulrike Arens-Azevêdo u. a. ermittelten hier unter Berücksichtigung der Kriterien der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas (vgl. Kapitel 2), dass den Kindern z. B. zu selten Gemüse (inklusive Salat oder Rohkost) und Obst und zu häufig Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse angeboten wurden. Im Hinblick auf Ernährungsbildungsmaßnahmen (vgl. Kapitel 2) wurden zwar Themenwochen sowie Back- und Kochaktionen durchgeführt, aber eine gelebte Partizipation im Alltag, bei der die Kinder z. B. Essen mitplanen oder Eltern über das Essen informiert werden, wurde nur sehr selten umgesetzt. Weniger als die Hälfte der befragten Kindertageseinrichtungen orientierte sich zudem an den veröffentlichten ernährungswissenschaftlichen Standards, und die angelieferten Mahlzeiten stammten oftmals nicht von einem Speiseanbieter für Kindermahlzeiten, sondern z. B. von Partyservices und Metzgereien (Arens-Azevêdo u. a. 2014, S. 6f., S. 23).

Diese Ergebnisse wurden durch die zwei Jahre später veröffentlichte VeKiTa-Studie (Verpflegung in Kinder-

tageseinrichtungen 2016) unterstrichen. Hierbei wurden von Ernestine Tecklenburg u. a. Kitas hinsichtlich ihrer Rahmenbedingungen (z. B. Räumlichkeiten, Personalstruktur) sowie der Verpflegungsqualität analysiert. Bundesweit zeigte sich, dass eine zielgruppengerechte Verpflegung angeboten wird und dass das Thema Ernährung durch Ernährungsbildungsmaßnahmen im Kitaalltag fest verankert ist. In Bezug auf die Verpflegungsqualität wurden die geringen Gemüse- bzw. hohen Fleischanteile der Ernährung ebenfalls beobachtet (Tecklenburg u. a. 2016, S. M106).

Dass dies nicht nur bei der Betreuung von Kleinkindern der Fall ist, sondern sich weiterführend ebenfalls in der Schulzeit widerspiegelt, zeigte sich fast zeitgleich in der Studie „Qualität der Schulverpflegung – Bundesweite Erhebung“. Ulrike Arens-Azevêdo u. a. analysierten darin 2015 die Angebotsqualität von Speisen und Getränken an Schulen. Die Auswertung der Speisepläne stützte die These von der oben erwähnten unzureichenden Verpflegungsqualität. Dennoch beurteilten Schüler:innen aus dem Primarbereich das Schulessen überwiegend als zufriedenstellend bis sehr gut. Als Kritikpunkte nannten sie die Geräuschkulisse und die Gemütlichkeit der Räume (Arens-Azevêdo u. a. 2015, S. 11f.).

Die vorgestellten Ergebnisse stehen dabei im Einklang mit dem bundesweiten groß angelegten Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) des Robert Koch-Instituts. Dieser wurde ab 2003 in mehreren Wellen und diversen Modulen durchgeführt, um einen umfassenden Einblick in die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zu erhalten. Erhoben wurden weitreichende Informationen zu Gesundheitszustand, Lebensstil, Ernährung, Bewegung, sozioökonomischem Status, Umweltfaktoren und zum Essen außer Haus. Integriert in KiGGS gab es verschiedene Module, die unterschiedliche Fragestellungen betrachteten:

So untersuchte die Kinder-Ernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehrs (KiESEL) beispielsweise die Ernährungsgewohnheiten von 1.104 Kindern im Alter von sechs Monaten bis fünf Jahren. Demnach verfolgte die Mehrheit der Kinder (91,2 %) keine besondere Ernährungsweise, knapp 1 % ernährte sich vegetarisch. Lebensmittelbezogene Gefahrenquellen schienen weitgehend bekannt zu sein und wurden vermieden, z. B. wurde auf rohes Hackfleisch u. ä. verzichtet. Verschiedene Aspekte zur Betreuungssituation wurden analysiert. Der Anteil der Kinder, die tagsüber eine Betreuungseinrichtung besuchten, stieg laut KiESEL mit dem Alter: Bei Kindern unter 12 Monaten wurden 5,5 %, zwischen 12 und 35 Monaten bereits 50,5 % und bei den über 36 Monate alten Kindern 92,9 % in einer Krippe, einem Kindergarten oder in einer Kita betreut (Nowak u. a. 2022, S. 41). Dabei nahmen die Kinder in ihren Einrichtungen mehrere Mahlzeiten zu sich: am häufigsten das Mittagessen (70,1 %), das zweite Früh-

stück (66,5 %), die Nachmittagsmahlzeit (44,6 %) und das erste Frühstück (33,8 %) (ebd., S. 57).

Ergebnisse für ältere Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren lieferte die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo). Hier zeigte sich deutlich, dass sich Kinder und Jugendliche kaum noch nach den Empfehlungen der Optimierten Mischkost (vgl. Kapitel 1.2) ernährten: Mit zunehmendem Alter aßen sie zu wenig Obst und Gemüse sowie Kartoffeln, Milch- und Vollkornprodukte, während der Konsum von Fast Food stieg. Zugleich nahmen sie verhältnismäßig viel tierisches Protein aus Fleisch und Wurst und zu viel Energie über Zucker auf. Positiv ist aber hervorzuheben, dass immer weniger zuckerhaltige Getränke und Süßwaren konsumiert wurden und dafür der Wasserverzehr zunahm. Als häufigste Familienmahlzeit kristallisierte sich das gemeinsame Abendessen zu Hause heraus, mittags aßen hingegen immer mehr Kinder z. B. in der Schule. Außerdem frühstückten Kinder mit zunehmendem Alter immer seltener zu Hause (Mensink u. a. 2020, S. 9f.).

Die im Zusammenhang mit KiGGS ermittelten Daten zeigten zudem deutlich: Von den 3- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen in Deutschland war jedes sechste Kind übergewichtig. Zwar wurde im Vergleich zu den ersten Erhebungen kein Anstieg verzeichnet, die Übergewichtsprävalenz stagnierte dennoch auf hohem Niveau. Insbesondere waren diejenigen mit niedrigerem sozioökonomischen Status eher betroffen als Gleichaltrige mit höherem sozioökonomischen Status (Schienkiewitz u. a. 2018, S. 16).

Insgesamt lässt sich festhalten, dass Kinder in Deutschland in allen Altersgruppen überwiegend ausreichend nährstoffversorgt sind. Dennoch wird die Aufnahme bestimmter gewünschter Lebensmittel wie z. B. Obst und Gemüse gemäß den wissenschaftlichen Empfehlungen im Durchschnitt nicht erreicht bzw. für andere Lebensmittelgruppen wie tierisches Protein aus Fleisch und Wurst überschritten. Schon in sehr jungen Jahren zeigen sich Abweichungen von den Ernährungsempfehlungen, die mit zunehmendem Alter fortschreiten.

3 Essen in Tageseinrichtungen für Kinder

Betrachtet man die beschriebene aktuelle Ernährungssituation von Kindern gemeinsam mit der steigenden Betreuungszahl in Tageseinrichtungen, wird deutlich: Wenn Mädchen und Jungen ganzheitlich gesund aufwachsen sollen, müssen die Anforderungen an eine gesundheitsfördernde Ernährung sowohl in der Familie als auch in Tageseinrichtungen für Kinder adressiert und etabliert werden. Denn die Zeitspanne, in der Kinder das Essen erlernen, verläuft parallel zu Hause und in der Tageseinrichtung. Unabhängig davon, ob Kinder in der Krippe, Kita oder mit dem Schuleintritt das erste Mal außerfamiliär betreut werden – an diesen für sie neuen Orten kommen sie mit unterschiedlichen sozialen, kulturellen und religiösen Hintergründen in Kontakt, welche auch ihre Essgewohnheiten beeinflussen. Mit zunehmendem Alter erfahren sie jetzt unabhängig von den Eltern Einflüsse durch Medien, Werbung und Konsumangebote (Sobotka 2018, S. 130). Entsprechend sollte die Verpflegung, die sie außerhalb der Familie in der Gemeinschaft einer Kindertageseinrichtung oder Schulbetreuung einnehmen, orientiert an den vorgestellten ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen angeboten werden (d. h. eine hohe Verpflegungsqualität aufweisen) und durch gezielte Maßnahmen der Ernährungsbildung flankiert werden (um die Kompetenz für eigenverantwortliches Ernährungsverhalten zu erwerben).

Im Sinne des eingangs beschriebenen Settingansatzes (vgl. Einleitung) erfolgt die Gestaltung der Einrichtung als gesunde Umgebung, indem sowohl gesundheitsfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen gefördert als auch die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Es besteht eine enge Wechselwirkung zwischen der Förderung von gesundheitsrelevantem Verhalten und der Schaffung angemessener Lebensverhältnisse. Das Themenspektrum der Gesundheitsförderung ist hierbei vielfältig und umfasst neben der Ernährung und Bewegung u. a. auch Aspekte der Hygiene, Sprachförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Umwelt-, Natur- und Klimaschutz. Eine kontinuierliche Integration und Weiterentwicklung von Aktivitäten in diesen verschiedenen Handlungsfeldern ist entscheidend, um ein gesundes Aufwachsen der Kinder zu fördern (Richter-Kornweitz/Kruse 2024).

Tageseinrichtungen für Kinder sowie schulische Betreuungsangebote sind Orte, wo eine (oder mehrere) gleiche Mahlzeit(en) gemeinschaftlich verzehrt werden und gehören damit fachlich zur Gemeinschaftsverpflegung.

Hier besteht die Herausforderung, die wissenschaftlich begründeten Nährstoffbedarfe als grundlegende Planungsrichtlinie umzusetzen, um die ernährungsphysiologischen Bedarfe der Tischgäste zu gewährleisten und gleichzeitig deren Bedürfnisse, individuellen Wünsche, Erwartungen und Vorlieben zu berücksichtigen (Feulner/Sennlaub 2018, S. 15). Zum einen wird daraus die große Verantwortung ersichtlich, die einem gesundheitsfördernden Verpflegungsangebot zukommt. Zum anderen offenbart sich die immense Chance, Verhaltens- und Verhältnisprävention zu gestalten (Pfefferle u. a. 2021, S. M476) und damit aktive Gesundheitsförderung in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zu betreiben.

Für die Gemeinschaftsverpflegung gelten dabei Besonderheiten wie auch Grenzen. Zum einen ist es nicht möglich, mit ein und derselben Mahlzeit alle Wünsche und Erwartungen von Kindern und ihren Eltern gleichermaßen zu befriedigen. Kinder sind unterschiedlich und neben den bereits genannten Einflüssen auf die Prägung von Essverhalten (vgl. Kapitel 1) spielen ihre Persönlichkeit, die Tagesform und die Entwicklungsphase eine entscheidende Rolle bei der Akzeptanz von Mahlzeiten (Methfessel u. a. 2016, S. 193). Zum anderen müssen aufgrund der Buchungszeiten die Familienmahlzeiten mit denen außer Haus aufeinander abgestimmt werden. Außerdem greifen in der Gemeinschaftsverpflegung weitreichende rechtliche Bestimmungen der Lebensmittelhygiene, Lebensmittelsicherheit sowie Kennzeichnungspflichten, mit denen sich Krippen, Kitas und schulische Betreuungsangebote auseinandersetzen müssen (DGE 2023a, 2023b, S. 72). Schließlich spielen Aspekte der Ernährungsbildung und Partizipation eine Rolle – Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, gemeinsame Mahlzeiten sind ebenso Möglichkeiten für den Erwerb von vielfältigen Alltagskompetenzen wie Verhalten bei Tisch oder Hygiene. Auch das Wohlbefinden der Kinder spielt in diesem Kontext eine Rolle (weiterführend Nentwig-Gesemann/Walther im Erscheinen).

3.1 Rechtliche Grundlagen für die Verpflegung

Das Statistische Bundesamt weist für den Stichtag 01. März 2023 eine Betreuungszahl von insgesamt 3.926.423 Kindern in über 60.000 Kindertageseinrichtungen aus (Statistisches Bundesamt 2023). Zudem

besuchten im Jahr 2022 etwa 1.677.000 Mädchen und Jungen im Grundschulalter eine Ganztagschule oder einen Hort nach dem Schulunterricht (BMFSFJ 2022, S. 3).

Wenn Mädchen und Jungen eine Tageseinrichtung für Kinder besuchen, so erhalten sie dort in der Regel eine Teilverpflegung, die mindestens ein warmes Mittagessen und teilweise die Zwischenmahlzeit am Nachmittag umfasst. Manche Krippen und Kindertagesstätten bieten zusätzlich ein Frühstück an (Pfefferle u. a. 2021, S. M474).

Die einzelnen Bundesländer legen in ihren Landesgesetzen zwar Rahmenbedingungen für das Vorhandensein eines Angebots und dessen Finanzierung fest, die Verpflegungsqualität, d. h. eine ausgewogene Verpflegung wird allerdings häufig nur sehr vage und unverbindlich formuliert. So wird durchgängig der Wunsch nach „gesunden Mahlzeiten“ geäußert – wie diese im Detail aussehen sollten und welche Ernährungsstandards hier zugrunde gelegt werden müssen, bleibt jedoch offen. Lediglich in den Bundesländern Thüringen, Saarland und Mecklenburg-Vorpommern wird derzeit die Einhaltung der DGE-Qualitätsstandards (vgl. Kapitel 2.2) gesetzlich vorgeschrieben; z. B. im Saarland eingebettet in die „Verordnung zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge in Kindertageseinrichtungen und der Kindertagespflege“ (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023b).

Mit der Einschulung stehen Familien erneut vor der Herausforderung, die Betreuung ihrer Kinder nach Schulschluss zu organisieren. Insgesamt liegen bundesweit verschiedene Angebotsformen für die Betreuung von Schulkindern vor, mit deutlichen, z. T. historisch gewachsenen Unterschieden in den Bundesländern (DJI/WiFF 2022, S. 20). Sofern Schüler:innen aber nach dem Vormittagsunterricht über die Mittagszeit bis in den Nachmittag hinein ihren Tag z. B. in der Ganztagschule oder im Hort verbringen, erhalten sie hier in der

Regel ebenfalls mindestens ein Mittagessen. Hier verhält es sich wie bei den Kindertagesstätten – es bleibt in den Landesgesetzen überwiegend vage beschrieben, wie das Verpflegungsangebot qualitativ gestaltet sein soll (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023c).

Damit wird eine definierte gesundheitsfördernde Verpflegung weder in Krippen und Kindertagesstätten noch in der schulischen Betreuung für Schulkinder gesetzlich eingefordert. Obwohl in Deutschland seit 2013 ab dem vollendeten ersten Lebensjahr ein Rechtsanspruch auf einen öffentlich geförderten Betreuungsplatz besteht, der mit dem Anspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschul Kinder ab 2026 konsequent ergänzt wird, wird die Gestaltung der Verpflegung rechtlich bisher weitgehend ausgeklammert.

Um Tageseinrichtungen für Kinder bei der Bewältigung von Verpflegungsaufgaben dennoch zu unterstützen, wurden seit 2008 durch Förderung der Bundesregierung verschiedene Programme und Initiativen unter dem Dach der Kampagne „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ etabliert. Dazu zählen die DGE-Qualitätsstandards, die sich an Akteurinnen und Akteure rund um die gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung richten. Die DGE-Projekte „Fit Kid – die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ sowie „Schule + Essen = Note 1“ und die ab 2008 in allen Bundesländern eingerichteten „Vernetzungsstellen Schulverpflegung“ gehören ebenfalls dazu. Nach und nach entwickelten sich zu den Schulvernetzungsstellen in bis heute 14 Bundesländern ebenfalls Vernetzungsstellen für Kindertageseinrichtungen in unterschiedlicher Trägerschaft. Das Netzwerk Junge Familie zielt zudem auf die Förderung der frühkindlichen Gesundheit ab (Abou-Dakn u. a. 2023, S. 3). Diese und weitere Initiativen sind im Anhang aufgeführt.

EXKURS:**Über den Tellerrand – Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder international**

In der Europäischen Union erhalten 64,2 % der Kinder bis zum Vorschulalter formal eine Tagesbetreuung. Die Hälfte der EU-Mitgliedstaaten stellt dabei einen Platz ab drei Jahren. In Bezug auf die Verpflegung bekommen z. B. finnische Kinder zudem eine kostenfreie Mahlzeit pro Tag. Im Nachbarland Schweden besteht ab dem dritten Lebensjahr für alle Kinder ein Anspruch auf mindestens 15 Stunden Vorschulbetreuung. Die Mahlzeitenversorgung in Vorschulen, Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen liegt in der Verantwortung jeder Gemeinde, wobei verbindliche Vorgaben für ein bedarfsgerechtes, kostenloses Mittagessen existieren. In Österreich wiederum ist das Jahr vor Schulbeginn verpflichtend. Seit 2017 gibt es hier Empfehlungen der nationalen Ernährungscommission für die Gestaltung des Mittagessens im Kindergarten (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023d).

Aufgrund der Tatsache, dass in der Europäischen Union Schulpflicht und vorwiegend Ganztagschulen vorherrschen, existieren Vereinbarungen ab dem Schuleintritt. Alle Länder haben Schulverpflegungsrichtlinien erlassen, die die hohe Bedeutung der Schulverpflegung für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen anerkennen. Die Umsetzung der Richtlinien ist in der Hälfte der EU-Mitgliedstaaten rechtlich bindend.

Im weltweiten Kontext zeigt sich, dass Schulmahlzeiten aus sehr verschiedenen Gründen politisches Interesse wecken: In Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen sind die Mahlzeiten in der Regel kostenfrei und werden finanziert bzw. subventioniert. Hier dienen sie vorrangig zur Deckung des Nährstoffbe-

darfs der Kinder. In einkommensstärkeren Ländern gibt es oft einkommensabhängige Unterstützungsprogramme, wie z. B. das Bildungs- und Teilhabepaket in Deutschland, aber grundsätzlich kostenfrei sind die Mahlzeiten hier nicht. In diesen Ländern liegt der Schwerpunkt der Schulverpflegung in den letzten Jahren verstärkt auf der Prävention von Übergewicht und Adipositas.

Wie die Schulmahlzeiten gestaltet sind, ist landesspezifisch sehr unterschiedlich. So wird z. B. in Frankreich viel Wert darauf gelegt, dass die Schulmahlzeiten die französische Esskultur vermitteln. Entsprechend besteht das Schulessen aus Drei- oder Vier-Gänge-Menüs, jeweils aus einem Hauptgericht mit Beilage, einem Milchprodukt und entweder einer Vor- oder Nachspeise. Die Schulverpflegungsstandards enthalten lebensmittelbasierte Empfehlungen für Zwischenmahlzeiten und Mittagsverpflegung, mit altersgerechten Portionsgrößen und Vorgaben zur Angebotshäufigkeit in einem 20-Mahlzeiten-Zyklus. Snackautomaten sind seit 2005 in französischen Schulen verboten, und mindestens 50 % der verwendeten Lebensmittel müssen aus nachhaltiger oder regionaler Produktion stammen. In Großbritannien löste die Vielzahl der übergewichtigen Kinder 2007 den Beschluss rechtlich bindender Richtlinien für die Schulverpflegung aus. So sieht der „School Food Plan“ vor allem die Vermittlung von Kompetenzen rund um Essen, Kochen und Lebensmittelkunde vor (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023e).

Zwar ist die Verpflegungsqualität in den Ländergesetzen in der Regel nicht eindeutig definiert, die Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit sowie der Schutz vor Irreführung und Täuschung sowie Informationspflichten sind jedoch für alle Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung rechtlich bindend. Das gilt außerdem für Allergen- und Kennzeichnungspflichten (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule 2023b).

Lebensmittelsicherheit und Infektionsschutz

Vielfältige Rechtsnormen auf europäischer und nationaler Ebene beschäftigen sich mit der Lebensmittelsicherheit und dem Infektionsschutz, um eine Gesundheitsgefährdung für Gäste in der Gemeinschaftsverpflegung, zu denen auch alle Essensteilnehmer:innen in Tageseinrichtungen für Kinder und schulischen Betreuungsangeboten zählen, auszuschließen. Alle Akteur:innen und Akteure, die an der Zubereitung und an

der Bereitstellung von Mahlzeiten beteiligt sind, müssen für ihren jeweiligen Zuständigkeitsbereich die relevanten Pflichten und Anforderungen kennen und sich selbstständig über etwaige Änderungen informieren (lebensmittelrechtliche Sorgfaltspflicht). Tageseinrichtungen für Kinder, die Speisen ausgeben, gelten im rechtlichen Sinne ebenfalls als Lebensmittelunternehmer. Durch ein gutes Hygienekonzept, das u. a. Temperaturmessungen und -dokumentation der einzelnen Speisekomponenten vor Abgabe an die Kinder vorsieht, kann dieser Forderung Rechnung getragen werden. Konkrete Hilfestellungen und Handreichungen für den Praxisalltag geben diverse Leitlinien zur guten Hygienepaxis heraus wie z. B. die unterschiedlichen DIN-Normen zur Lebensmittelhygiene sowie Publikationen des Bundesinstitutes für Risikobewertung wie z. B. „Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie“ oder „Sicher verpflegt: Besonders empfindliche Personengruppen in der Gemeinschaftsverpflegung“ (DGE 2023a, S. 68–71).

Information und Kennzeichnung von Allergenen und Zusatzstoffen

Das Kennzeichnungsrecht erfordert für Speisepläne genaue, nicht irreführende Angaben. Durch korrekte Bezeichnungen der Mahlzeiten, z. B. über die Zusammensetzung der Gemüsepfanne oder die Tierart bei einer Fleischlasagne werden Missverständnisse vermieden und bewusste Entscheidungen für die Mahlzeit erleichtert.

Besondere Informationspflichten gelten für Allergene und Zusatzstoffe, die immer ausgewiesen werden müssen. Folgende Hauptallergene lösen in Europa die meisten allergischen Reaktionen aus und müssen deshalb kenntlich gemacht werden: glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnuss, Soja, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Schwefeldioxid und Sulfite, Lupinen und Weichtiere.

Bei Zusatzstoffen besteht eine Informationspflicht für bestimmte Stoffgruppen wie Farb- und Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel und andere (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2023a, S. 74f.).

3.2 Gestaltung der Verpflegung

Wie oben beschrieben wird in Tageseinrichtungen für Kinder in der Regel eine warme Mittagsverpflegung angeboten, flankiert von Zwischenmahlzeiten und teilweise einem Frühstück. Entsprechend existieren verschiedene Optionen, die Verpflegung zu gestalten. Es ist möglich, dass sich Einrichtungen an den eingangs vorgestellten Handlungsempfehlungen des Netzwerks *Gesund ins Leben* bzw. an den Ausführungen der Optimierten Mischkost (vgl. Kapitel 1) orientieren. Letztere sind z. B. ebenso die Grundlage für den Kriterienkatalog eines ausgewogenen Wochenspeiseplans, der vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS herausgegebenen Bremer Checkliste (Bosche/von Atens-Kahlenberg 2020). Zudem geben die Vernetzungsstellen in den Bundesländern teilweise eigene Handreichungen und Leitfäden heraus (Aufstellung der Vernetzungsstellen siehe Anhang).

Da sich alle Bundesländer an den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas bzw. Schulen orientieren und ihr verpflichtender Einsatz sowohl vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sowie führenden Fachgesellschaften und wissenschaftlichen Einrichtungen gefordert wird (vgl. u. a. Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz 2020, S. III sowie Ernährungsstrategie der Bundesregierung, S. 15), werden sie nachfolgend detailliert vorgestellt. Sie entsprechen dem aktuellen ernährungswissenschaftlichen Wissensstand und basieren auf den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr sowie den weiteren Empfeh-

lungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).³

DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und in Schulen

Die DGE-Qualitätsstandards richten sich an Verantwortliche für die Kita- bzw. Schulverpflegung, um für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu sensibilisieren. Ausdrücklich werden Tageseinrichtungen für Kinder und Schulen als Orte für Gesundheitsförderung, Prävention und Chancengleichheit identifiziert. Die Bereitstellung einer solchen Verpflegung ist immer als gemeinschaftliche Aufgabe verschiedener Akteurinnen und Akteure zu verstehen: Neben den Trägern spielen vor allem der Speiseanbieter bzw. Köchin/Koch, eventuelles hauswirtschaftliches Personal, pädagogische Fachkräfte sowie die Eltern und Kinder eine maßgebliche Rolle.

Grundsätzlich sind die DGE-Qualitätsstandards prozessorientiert aufgebaut, d. h. sie beziehen sich auf die einzelnen Schritte im Verpflegungsalltag, angefangen von der Planung bis zur Essensausgabe und Entsorgung. So wird ausführlich erklärt, welche Lebensmittel für die Speiseplanung überhaupt einbezogen werden sollten, was bei der Zubereitung und Ausgabe an die Essensteilnehmer:innen zu beachten ist, aber auch, wie z. B. nachhaltig eingekauft wird und Speisereste entsorgt werden. Deutlich hervorgehoben wird zudem die Bedeutung des DGE-Qualitätsstandards als Instrument der Qualitätsentwicklung; indem die verschiedenen oben genannten Akteurinnen und Akteure der Kita- bzw. Schulverpflegung eng zusammenarbeiten, kann die Verpflegungsqualität gemeinschaftlich Stück für Stück verbessert werden. Die Gründung eines Verpflegungsausschusses oder Essensgremiums (vgl. Kapitel 3), das die aktuelle Verpflegungssituation analysiert und daraus Ziele und Maßnahmen entwickelt und diese anschließend in gemeinschaftlicher Verantwortung umsetzt, ist ein wesentlicher Schlüssel für das Erreichen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung. Da an dieser Aufgabe mehrere Akteurinnen und Akteure beteiligt sind, entstehen zwangsläufig Schnittstellen (z. B. pädagogische Fachkräfte – Speisenanbieter, Einrichtungsleitung – Träger), an denen eine gute Kommunikation essenziell für verbesserte Abläufe und

³ Um alle für diese Expertise wichtigen Altersgruppen abzubilden, werden Auszüge aus dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ (Altersgruppe 1- bis 6-Jährige) und aus dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ (hier nur Altersgruppe Primarstufe) komprimiert zusammengefasst. Während die Kriterien zum Mittagessen aus beiden Qualitätsstandards problemlos übertragbar sind, ist bei Tabelle 2 „Frühstück und Zwischenmahlzeiten“ zu beachten, dass diese für Ganztagschulen konzipiert ist und damit auch Frühstück, zweites Frühstück und Nachmittagsnack einbezieht. Da bundesweit verschiedene Formen der schulischen Betreuung existieren, gilt für alle Betreuungsformen immer die Lebensmittelauswahl, aber es gelten nicht zwangsläufig die Häufigkeiten (wenn z. B. die Mittagsbetreuung nur Mittagessen, aber keine Zwischenmahlzeiten anbietet).

eine effiziente Zusammenarbeit ist. Die DGE-Qualitätsstandards nehmen dabei auch Bezug auf die Personalqualifikation. So haben Verantwortliche für die Verpflegung demnach einen einschlägigen berufsfachlichen Hintergrund (z. B. Hauswirtschaftsmeister:in, Koch/Köchin), und die pädagogischen Fachkräfte, die mit der Verteilung bzw. Ausgabe des Essens betraut sind, können entsprechende Weiter- und Fortbildungsangebote wahrnehmen (DGE 2023a, S. 16–21). Praxisbezogene Beispiele zu den organisatorischen Themen wie Essensgremium und Kommunikation finden sich in Kapitel 3.1.

Für die Gestaltung der Verpflegung werden in den DGE-Qualitätsstandards sieben Lebensmittelgruppen vorgestellt, die aufgrund ihrer Zusammensetzung unterschiedlich bedeutsam für die Zufuhr von Energie, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Ins-

gesamt soll damit eine Ausgewogenheit in der Verpflegung sichergestellt werden. Denn erst das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten bewirkt eine optimale Versorgung; kein Lebensmittel allein kann dies leisten. Die optimale Auswahl aus diesen Lebensmittelgruppen wird für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Mittagessen sowohl als Misch- als auch als ovo-lacto-vegetarische (vgl. Kapitel 1) Kost dargestellt.⁴ Lebensmittelhäufigkeiten inklusive Minimal- bzw. Maximalanforderungen werden ebenfalls formuliert; nicht genannte Lebensmittel werden zwar nicht empfohlen, dürfen aber auch zum Einsatz kommen. Tabelle 2 stellt das Frühstück und die Zwischenverpflegung zusammengefasst dar, Tabelle 3 bezieht sich auf das Mittagessen.

⁴ In dieser Expertise wird nur auf die Mischkost eingegangen.

Tabelle 2: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für Frühstück und Zwischenmahlzeiten an fünf Verpflegungstagen für die Mischkost, Krippe bis Primarstufe

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten	Lebensmittelhäufigkeiten, fünf Verpflegungstage
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> – Vollkornprodukte – Pseudogetreide^a – Müsli^b 	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> – Gemüse, frisch oder tiefgekühlt – Hülsenfrüchte – Salat 	mind. 5 × (mind. 1 × täglich) davon: mind. 3 × als Rohkost
Obst	<ul style="list-style-type: none"> – Obst, frisch oder tiefgekühlt^b – Nüsse und Ölsaaten ungesalzen^b 	10 × (2 × täglich) ^a
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> – Milch, Naturjoghurt, Butter-/Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut^b – Speisequark: max. 5 % Fett absolut^b – Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 10 × (mind. 2 × täglich)
Fleisch, Wurst, Eier ^c	Fleisch und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	nur in der Primarstufe max. 2 × im Angebot ^a
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> – Rapsöl – Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl – Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> – Wasser – Früchte-, Kräutertee^b 	Getränke sind jederzeit verfügbar

a Ausnahmen im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen: a) es werden auch Pseudogetreide hinzugezählt, b) Nüsse und Ölsaaten sind an fünf Verpflegungstagen einzubeziehen, Fleisch/Wurst/Eier werden in geringen Mengen erlaubt. Zu den Pseudogetreiden gehören z. B. Quinoa, Amaranth und Buchweizen, die botanisch Körnerfrüchte und keine echten Getreide sind.

b Ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten.

c Aufgrund der üblichen Verzehrgegewohnheiten wurde kein Fisch für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet. Da es für Eier keine wissenschaftlichen Verzehrempfehlungen gibt, wurden sie ebenfalls nicht berücksichtigt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2023a, S. 40f.; Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2023c, S. 42f.

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein Mittagessen an fünf Verpflegungstagen für die Mischkost, Krippe bis Primarstufe

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten	Lebensmittelhäufigkeiten, fünf Verpflegungstage
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> – Vollkornprodukte – Pseudogetreide^a – Kartoffeln, roh oder vorgegart – parboiled Reis oder Naturreis 	5 × (1 × täglich) davon – mind. 1 × Vollkornprodukte – max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> – Gemüse, frisch oder tiefgekühlt – Salat – Hülsenfrüchte 	5 × (1 × täglich) davon: – mind. 2 × als Rohkost – mind. 1 × als Hülsenfrüchte
Obst	<ul style="list-style-type: none"> – Obst frisch oder tiefgekühlt^b – Nüsse und Ölsaaten ungesalzen^b 	mind. 2 × davon mind. 1 × als Stückobst
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> – Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut^b – Speisequark: max. 5 % Fett absolut^b – Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 2 ×
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier ^c	mageres Muskelfleisch	max. 1 × Fleisch/Wurstwaren davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
		1 × Fisch davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> – Rapsöl – Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl – Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> – Wasser – Früchte-, Kräutertee^b 	Getränke sind jederzeit verfügbar

a Nur im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.

b Ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten.

c Aufgrund fehlender wissenschaftlicher Verzehrempfehlungen für Eier wurde mit ca. 40–50 g Ei für Krippen und Kitas und 20–30 g Ei für Schulkinder pro Woche gerechnet.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2023a, S. 42f.; Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2023c, S. 44f.

Neben der tabellarischen Darstellung der einzusetzenden Lebensmittel, Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten gehen die DGE-Qualitätsstandards auf verschiedene weitere Verpflegungsaspekte ein. Diese gehen über das reine Lebensmittelangebot hinaus, beeinflussen aber ebenfalls die Qualität der Mahlzeiten. Dazu gehören beispielsweise:

Kriterien der Speiseplanung (DGE 2023a, S. 44–46)

Der bunte, abwechslungsreiche Speiseplan sollte saisonale und regionale Produkte aufgreifen sowie kulturelle

und religiöse Aspekte berücksichtigen. Wenn sich die Speisen nicht zu häufig wiederholen (im Schnitt mindestens vier Wochen) und bedacht wird, dass Kitas und Schulen Orte mit unterschiedlichsten kulturellen und religiösen Essbiografien sind, steigt die Chance, dass die Mahlzeiten von den Kindern sowie von ihren Eltern eher akzeptiert und angenommen werden.

Auch Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien (vgl. Kapitel 1) spielen eine Rolle. Zwar besteht kein gesetzlicher Anspruch auf die Bereitstellung eines allergiegeeigneten Essens durch die Tageseinrichtung, dennoch wird der zeitnahe Dialog mit den Eltern empfohlen, um Kindern mit Allergien die Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten zu ermöglichen.

Ernährungsphysiologische Aspekte (DGE 2023a, S. 45–52)

Die Auswahl qualitativ hochwertiger, gering verarbeiteter Lebensmittel entsprechend den vorgestellten Tabellen ist die erste wichtige Voraussetzung für eine gute Verpflegungsqualität – die nährstoffschonende Zubereitung von Speisen aus diesen die zweite. Frittierte und panierte Produkte ebenso wie industriell hergestellte Fleischersatzprodukte sind somit nur maximal viermal innerhalb von 20 Verpflegungstagen erlaubt. Um Zucker, Fette und Salz zu reduzieren, soll zudem grundsätzlich der Einsatz von verarbeiteten (Fertig-)Produkten kritisch überprüft und sollen Produkte mit hohen und niedrigen Verarbeitungsgraden kombiniert werden. Salz und Zucker werden zudem generell nur sparsam eingesetzt, stattdessen sollte mit Kräutern und Gewürzen gekocht werden. Neben nährstofferhaltenden Garmethoden ist insbesondere eine gute zeitliche Planung mit z. B. geringen Warmhaltezeiten maßgeblich für die Verpflegungsqualität.

Vegetarische Optionen (DGE 2023a, S. 44)

In allen DGE-Qualitätsstandards sind Angaben für das Angebot einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie enthalten. Manchmal wird der Wunsch nach einem rein veganen Verpflegungsangebot laut; diese Ernährungsform wird für Kinder nicht empfohlen (vgl. Kapitel 1). Dennoch ist es möglich, eine Mischkost oder eine ovo-lacto-vegetarische Kost anzubieten, die an drei von fünf Verpflegungstagen aus veganen Mittagsmahlzeiten besteht und dabei trotzdem die Kriterien für die Lebensmittelqualitäten bzw. -häufigkeiten erfüllt.

Feste und Feiern (DGE 2023a, S. 57)

Im Kinderalltag werden in Krippen, Kitas und schulischen Betreuungsangeboten gemeinschaftlich Geburtstage gefeiert oder Sommerfeste u. ä. veranstaltet. Bei diesen Gelegenheiten werden nicht nur Lebensmittel von zu Hause zum Teilen für alle mitgebracht, sondern auch Süßigkeiten und Snacks spielen ausnahmsweise im Verpflegungsalltag der Einrichtung eine wichtige Rolle. Vorab gemeinschaftlich festgelegte Vereinbarungen zwischen Eltern und Einrichtung definieren Wünsche und Werte und beugen Diskussionen vor.

Nudging (DGE 2023b, S. 67)

Maßnahmen, die intuitiv den „Stups in die richtige Richtung“ bewirken, fallen unter den Begriff Nudging. Insbesondere ältere Kinder können durch geschickte Präsentation der gesundheitsfördernden Lebensmittel,

Probieraktionen oder verbale Aufforderung zur richtigen Wahl motiviert werden. Dabei geht es nicht darum, das Angebot zu verändern – sondern die gezielt gesetzten Nudges erleichtern den Kindern die „richtige“ Wahl. Unterschieden werden in der Fachliteratur kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Nudges (DGE 2023b, S. 68):

- Kognitive Nudges beziehen sich auf die Aufmerksamkeit und das Denken; Beispiele sind farbiges Geschirr, Sticker oder Ampelfarben, die auf die gesundheitsfördernde Wahl aufmerksam machen.
- Emotionale Nudges bedienen Wünsche und Präferenzen; dazu gehören etwa attraktiv kombinierte Musterteller oder die verbale, kindgerechte Ansprache wie z. B. „Möchtest Du noch einen Salat dazu probieren?“
- Verhaltensbezogene Nudges ermöglichen Verhalten, etwa in Form von Probierhäppchen, Platzierung auf Greifhöhe oder verschiedenen Portionsgrößen.

Aspekte zur Nachhaltigkeit (DGE 2023a, S. 49–56)

Idealerweise werden bei der Speiseplanung Lebensmittel und Produkte eingesetzt, die aus ökologischer Erzeugung und artgerechter Tierhaltung, bestandserhaltender Fischerei bzw. fairem Handel stammen. Energieeffiziente Geräte und umweltfreundliche Reinigungsmittel gehören ebenso zu den empfohlenen Nachhaltigkeitsstrategien. Der Lebensmittelverschwendung und Vermeidung von Tellerresten kommt eine besondere Bedeutung zu, da hier an verschiedenen Stellschrauben aktiv eingegriffen werden kann und Kinder direkt partizipativ mit einbezogen und sensibilisiert werden können.

Die DGE-Qualitätsstandards gehen in ihren Ausführungen auf weitere Aspekte wie Besonderheiten bei unter Dreijährigen, Hygiene sowie Ernährungsbildung ein (ebd., S. 59–73). Da essen (lernen) immer mit Ernährungsbildung zusammenhängt, wird diese im folgenden Kapitel detaillierter betrachtet.

3.3 Ernährungsbildung

Ernährungsbildung soll es Menschen ermöglichen, ihre Ernährung im Rahmen von komplexen gesellschaftlichen Gegebenheiten eigenverantwortlich zu gestalten. Sie findet zeitlebenslang statt, angefangen von der prä- bzw. perinatalen Sinnesbildung, über verschiedene Lebensphasen und -orte mit erzieherischen und bildenden Einflüssen. Dazu gehören Familie, Freundschaften, Kita, Schule und Arbeitsplatz ebenso wie Küche, Garten und Supermarkt sowie Medien wie Zeitschriften, Filme und Internet. Ernährungsbildung umfasst sowohl formale als auch informelle Bildungsprozesse. Formale Bildung wird

dabei per Definition durch Bildungspläne und -curricula festgeschrieben und institutionell ausgeführt, informelle Bildung findet hingegen ungeplant und nicht institutionell, automatisch in der jeweiligen Situation statt (Bartsch u. a. 2013, S. M85). Bezogen auf die einzelnen Lebensphasen geschieht Ernährungsbildung nach Silke Bartsch u. a. (2013, S. M85–M94) als

- frühkindliche Ernährungsbildung;
- schulische Ernährungsbildung und
- Ernährungsbildung im Erwachsenenalter.

In Kapitel 1 wurde die Bedeutung gemeinsamer Familienmahlzeiten für das Erlernen von Essen und die frühkindliche Prägung detailliert ausgeführt. Mit dem Besuch einer Tageseinrichtung für Kinder ersetzen gemeinsame Mahlzeiten einen Teil der Familienmahlzeiten, sodass das anwesende pädagogische Personal, die Kinder, Freundinnen und Freunde nunmehr als Vorbilder, Orientierung und zum Vergleich dienen. Zusammen wird Neues oder Unbekanntes probiert, Tischregeln werden geübt, oder es wird über Ernährung geredet. So manches Kind isst in der Kita oder Betreuung ganz anders als zu Hause (DGE/aid infodienst 2016, S. 1/3). Wenn Kinder älter werden, setzen sich diese Lernerfahrungen an verschiedenen Orten fort. Bestenfalls werden Verpflegung und Ernährungsbildung miteinander verknüpft, d. h. es stehen gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen und Getränke zur Wahl, und die Esssituation wird pädagogisch begleitet. So können aus Kindern informierte und gesundheitsbewusste Jugendliche werden, die die Kenntnisse und Werte bis in ihr Erwachsenenalter hinein übernehmen. Auch ältere Kinder lernen noch durch Beobachten und Nachahmen; das implizite Erlernen von Kompetenzen findet in vielen alltäglichen Situationen, vom Mensabesuch bis zum Schulfest statt (DGE 2023b, S. 70).

Im Hinblick auf die Verhaltensprävention sind Esssituationen in Tageseinrichtungen für Kinder ideale Gelegenheiten, um die Weichen für gesundheitsförderndes Verhalten und wertschätzende Esskultur zu stellen. Tatsächlich zeigen neuere Untersuchungen von Helmut Heseke u. a., dass z. B. in Kindertagesstätten das Verständnis von Ernährungsbildung variiert. Das kann zum einen daran liegen, dass die Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern diesen Bereich vernachlässigt. Ausbildungsbücher behandeln ernährungsbezogene Inhalte nur oberflächlich, zudem häufig mit fachlichen Mängeln; außerdem gibt es nur wenig adäquate Fortbildungsangebote. Insgesamt zeigt die Befragung aber auch, dass der Ernährungsbildung per se ein hoher bis sehr hoher Stellenwert zugeschrieben wird. Im Setting Schule definieren alle Bundesländer Ernährungsbildung zwar als Schulbildungsziel, doch die Umsetzung in den Lehrplänen unterscheidet sich erheblich. Studiengänge für Sachunterricht und Biologie integrieren beispielsweise ernährungsbezogene Inhalte selten

umfassend, und Schulbücher weisen – bis auf Ausnahmen – häufig fachliche Mängel auf (Heseke u. a. 2019, S. 165–167).

Frühkindliche Ernährungsbildung in Krippe und Kindertagesstätte

Die frühkindliche Ernährungsbildung erstreckt sich auf die ersten etwa 1.000 Lebenstage, d. h. bereits während der Schwangerschaft und über die ersten drei Lebensjahre hinweg. Ein wesentlicher Anteil kommt in dieser Zeit der informellen Ernährungsbildung zu – zu Hause sowie in der Tageseinrichtung für Kinder. Mittlerweile ist erwiesen, dass Geschmack und Präferenzen teilweise genetisch festgelegt sind – z. B. die Bevorzugung süßer Nahrungsmittel – und mitunter bereits vorgeburtlich geprägt werden (Bartsch u. a. 2013, S. M85). Durch das, was die Mutter während der Schwangerschaft selbst isst, finden bereits Sinnes- und Geschmacksbildungsprozesse beim Ungeborenen statt. Bei der Einführung von Beikost werden schließlich Erfahrungen mit neuen Geschmäckern, Texturen und Gerüchen gemacht. Diese sind in erster Linie kulturell geprägt und über soziale Interaktionen erlernt. Die emotionale Reaktion „Angst“ vor neuen Lebensmitteln (Neophobie) ist typisch für dieses Alter und eine einseitige Auswahl von Lebensmitteln ebenfalls. Nach einer Weile führt dies in der Regel zur sensorischen Sättigung, und das nächste Lieblingsgericht ist an der Reihe. Wiederholtes Anbieten von neuen Speisen gehört für die begleitenden Erwachsenen in dieser Zeit zur herausfordernden Geduldsprobe (ebd.). Im Schnitt benötigen Kinder bis zu zehn Versuche, um herauszufinden, ob ihnen eine Speise wirklich schmeckt oder nicht (DGE/aid infodienst 2016, S. 3/3). Die pädagogische Begleitung ist hier ein wesentlicher Schlüsselfaktor – wenn Erzieher:innen die Mahlzeit auch probieren und positiv darüber sprechen, sind Kinder motivierter, es ihnen gleich zu tun.

Letztlich sind Appetit, Lust und Genuss am Essen Grundvoraussetzungen für die Akzeptanz der verschiedenen Lebensmittelgruppen und perspektivisch einer abwechslungsreichen Ernährung im späteren Leben. Die Tatsache, dass Kinder zu Beginn ihrer Entwicklung intuitiv mit einem Gefühl für Hunger ausgestattet sind und spüren, wenn sie satt sind, sollte im Hinblick auf das Risiko von Essstörungen, die sich später im Jugendalter zeigen können, unbedingt beachtet und erhalten werden. Alte Tischregeln wie „Der Teller wird leer gegessen!“ sind längst überholt. Der Zwang, aufessen zu müssen, kann bei Kindern die Lust am Essen beeinträchtigen und entspricht nicht der Philosophie zeitgemäßer Ernährungsbildung (DGE/aid infodienst 2016, S. 1/3, S. 3/3).

Tageseinrichtungen für Kinder führen die frühkindliche Ernährungsbildung, die zu Hause beginnt, in der Einrich-

tung weiter und bereichern sie. Das Zusammensein mit Gleichaltrigen bietet allen Kindern komplexe Lernmöglichkeiten. Rund um die Mahlzeit werden kognitive, feinmotorische, soziale und interkulturelle Fähigkeiten erlernt. Schon bei Kindern im Kindergartenalter wird durch die Vergabe von „Tischdiensten“, wie dem Eindecken der Tische für das Mittagessen, automatisch der Erwerb von Alltagskompetenzen angeregt. In der Esssituation selbst geht der Lernprozess weiter, wenn es etwa um die Benutzung einer Serviette oder entsprechendes Sozialverhalten durch den gemeinsamen Beginn bzw. die Beendigung der Mahlzeiten geht. Neben der alltäglichen Gelegenheit zur Ernährungsbildung sind erlebnisorientierte Aktionen eine bestehende Säule der pädagogischen Arbeit. Diese wird mit Themen rund um Lebensmittel und Ernährung verknüpft. Aktionswochen, Bauernhofbesuche oder die Pflege eines eigenen Gemüsegartens setzen hier Highlights (ebd., S. 3/4, S. 3/8).

Ernährungsbildung in der Schule

Mit dem Eintritt in die Schule werden die in der Kleinkindzeit erlernten Ernährungskompetenzen weiter ausgebaut und gefestigt. Unterrichts- und Betreuungszeiten nehmen einen großen Teil des Alltags in Anspruch, sodass Schule häufig wie ein „zweiter Lebensort“ empfunden wird. Schüler:innen lernen auch hier von Vorbildern, können aber als „Experten des eigenen Essverhaltens“ ihre eigene Essbiografie mittlerweile besser reflektieren und mit Hilfe der pädagogischen Fachkräfte einordnen (Kompetenzzentrum für Ernährung 2018, S. 6f.). Themen wie z. B. Tischmanieren begleiten Kinder bis in das Jugendalter hinein. Das Tischverhalten wird zunehmend als Spiegelbild des Lebensstils und der Wertschätzung für Speisen, Getränke und Tischkultur interpretiert. In allen Tageseinrichtungen für Kinder bieten die Tischzeiten Gelegenheiten für Gespräche und gegenseitiges Zuhören (Sobotka/Feist 2018, S. 48). Das gemeinsame Essen kann als „gesellschaftliches Ritual“ dienen, als Zeitpunkt im Tagesablauf, zu dem man zusammenkommt und sich in Gesellschaft zwanglos und respektvoll austauscht (Kompetenzzentrum für Ernährung 2018, S. 12).

EXKURS: Esskulturen

In Tageseinrichtungen kommen Kinder verschiedenster Herkunft zusammen. Je nach Umfeld und Biografie lernen sie – und gegebenenfalls ebenso die pädagogischen Fachkräfte – erstmals oder regelmäßig neue Kulturen kennen. Neben Sprache, Traditionen und Bräuchen betrifft das ebenfalls die Ernährung. Weil Essen und Trinken zum persönlichen Lebensbereich gehören, kommen Meinungen, Einstellungen und Kompetenzen „von zu Hause in die Kita und Schule“. Deshalb ist es immer sinnvoll, relativ früh, z. B. im Erstgespräch mehr über die Esskultur des Kindes zu

erfahren. Ein verständnisvoller Umgang mit zögerlichem oder ablehnendem Verhalten ist ebenso wichtig: Wenn Kinder in der Gemeinschaftsverpflegung mit für sie neuen oder unbekanntem Speisen konfrontiert werden, ist ein vorsichtiges oder skeptisches Verhalten eine normale Reaktion. Neben einem einfühlsamen kultursensiblen Umgang ist hier ein entscheidender Faktor die Zeit – durch wiederholtes Anbieten und Geduld steigern die meisten Kinder allmählich ihre Akzeptanz (Höhn 2017, S. 15-19).

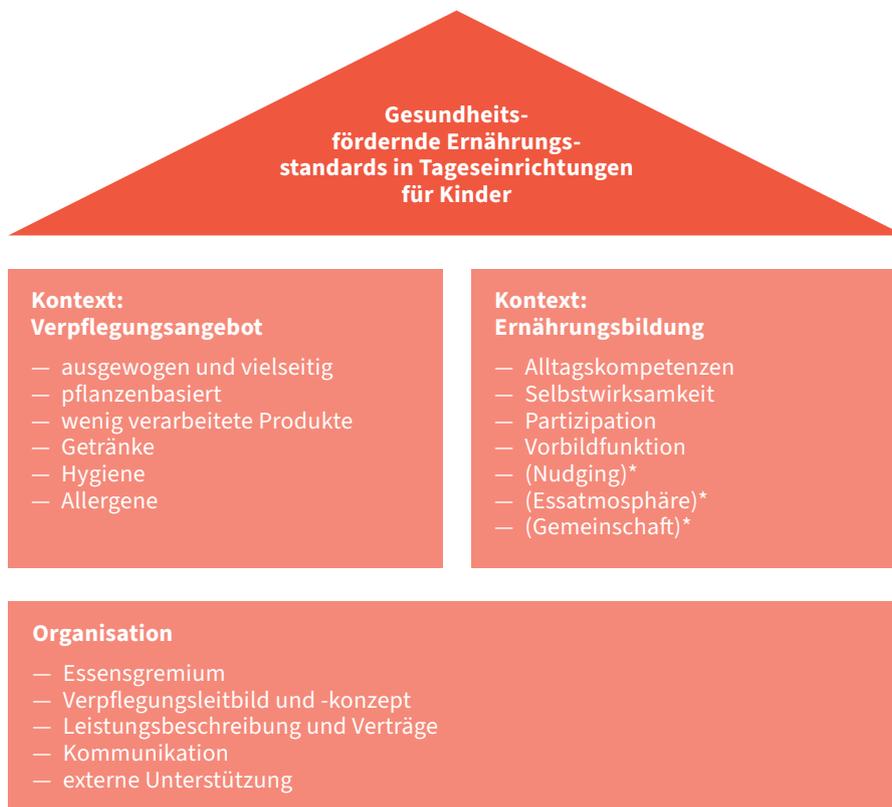
4 Handlungsempfehlungen

In den beiden vorangegangenen Kapiteln wurden die Verpflegungsqualität und die Ernährungsbildung als wichtige Grundpfeiler gelungener Ernährungsstandards beschrieben. Beides kann in Tageseinrichtungen für Kinder nur durch das Zusammenspiel verschiedener Akteurinnen und Akteure, guter Organisation und günstiger Rahmenbedingungen gelingen. So muss Politik die erforderlichen rechtlichen Weichen stellen (z. B. Gesetze zur Hygiene oder finanzielle Förderung), Träger müssen Qualitätskriterien in einer Leistungsbeschreibung definieren, Speiseanbieter oder Köchinnen bzw. Köche die ernährungsphysiologische Qualität ihrer Mahlzeiten garantieren und pädagogische Fachkräfte die Mahlzeiten sensibel begleiten. Eltern und Kinder benötigen ausreichend Informationen, um sich bewusst zu machen, dass die Einrichtung eine gesundheitsfördernde Verpflegung anbietet, und gleichzeitig zu verinnerlichen, dass Essen in Gemeinschaft nicht alle individuellen Vorlieben erfüllen kann. Aus dieser Aufstellung wird deutlich, dass pädagogische Fachkräfte nicht alle diese

Punkte beeinflussen und selbst erbringen können; auch der angesprochene Personal- und Fachkräftemangel limitiert letztendlich häufig die personellen und zeitlichen Ressourcen im Arbeitsalltag. Durch die tägliche Arbeit am Kind und ihre Präsenz in verschiedenen Essenssituationen haben sie jedoch weitreichende Handlungsspielräume.

Die nachfolgenden Handlungsempfehlungen werden aus den bisher dargestellten Hintergründen abgeleitet und gezielt für den Arbeitsalltag pädagogischer Fachkräfte in Tageseinrichtungen für Kinder formuliert. Diese Empfehlungen werden im Hinblick auf den Kontext, in dem sie wirken, den drei Bausteinen „Organisation“, „Verpflegungsqualität“ und „Ernährungsbildung“ zugeordnet und mit anschaulichen Beispielen erläutert. Abbildung 2 stellt die Bausteine erfolgreicher Ernährungsstandards in Tageseinrichtungen für Kinder grafisch dar. Die nachfolgenden Ausführungen beleuchten die einzelnen Bausteine aus Abbildung 2 ausführlich.

Abbildung 2: Bausteine erfolgreicher Ernährungsstandards in Tageseinrichtungen für Kinder



* Diese Bereiche sind streng genommen keine Instrumente der Ernährungsbildung. Sie passen jedoch thematisch zu diesem Baustein und werden daher für die bessere Lesbarkeit der Handlungsempfehlungen in diesem Kontext mit aufgeführt.

Quelle: eigene Darstellung

4.1 Fundament: Organisation

Die Bereitstellung und Begleitung einer guten Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder ist komplex und findet innerhalb finanzieller, personeller und räumlicher Möglichkeiten und Grenzen statt. Eine gut geplante und transparent kommunizierte Organisation der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder ist deshalb das Fundament gesundheitsfördernder Ernährungsstandards.

Essensgremium gründen

Die Mitglieder dieses Gremiums sollten idealerweise neben der Einrichtungsleitung, pädagogischen Fachkräften, (falls vorhanden) Hauswirtschaft, Träger, Speiseanbieter, Eltern sowie bei älteren Kindern auch die Schülerschaft umfassen. Alle am Essen Beteiligte haben so die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und entsprechenden Bedürfnisse einzubringen. Aufgrund von Personalengpässen sowohl von pädagogischen Fachkräften als auch in der Gemeinschaftsgastronomie ist es auch denkbar, ein kleineres Essensgremium zu gründen, das zukünftig bei einer Entspannung der Personalsituation ausgebaut werden kann. Hier gibt es keine Pauschalvorgaben, sondern die Zusammensetzung muss individuell zu den Ressourcen der Einrichtung passen. Innerhalb des Gremiums werden von Beginn an Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten festgelegt, um die Arbeit gemeinsam zu schultern (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 26). Dabei können auf direktem Wege Organisatorisches, Änderungen und Herausforderungen besprochen werden.

Beispiel 1: Die Eltern melden zurück, dass ihre Kinder vom Mittagessen nicht satt werden. Im Essensgremium wird vereinbart, dass die Vertretungen von Hauswirtschaft bzw. Pädagogik die Essensreste genau erfassen und bei den Kindern nachfragen, um den subjektiven Eindruck zu bestätigen. Nach der Bestandsaufnahme wird gemeinsam mit dem Speiseanbieter entschieden, ob z. B. zu Suppen mehr Brot/Brötchen gereicht oder welche Gerichte durch andere ausgetauscht werden sollen. Die Elternvertretung kommuniziert die Lösungsansätze an die Elternschaft.

Beispiel 2: Im neuen Kita- bzw. Schuljahr zeigt sich eine neue Zusammensetzung der Gruppen bzw. Schülerschaft. Die Familien stammen aus verschiedenen Herkunftsländern, neue sprachliche, religiöse und kulturelle Ansprüche kommen auf das gesamte Team zu. Das Essensgremium plant proaktiv: Die pädagogischen Fachkräfte stellen sich darauf ein, den Kindern in der Essenssituation mehr Hilfestellung bei den unbekanntem Speisen zu geben. Der Speiseanbieter sichert zu, die Eingewöhnungszeit mit einem angepassten Speiseplan zu

unterstützen. Für viele Kinder ist es z. B. einfacher, eine Art Geschnetzeltes zu essen als Schnitzel oder Rouladen. Die Eltern überlegen sich eine Aktion zu „Internationalen kulinarischen Tagen“, um das Thema im Kita- bzw. Schulalltag zu unterstützen.

Verpflegungsleitbild und -konzept definieren

Ein schriftlich verfasstes Verpflegungsleitbild trägt dazu bei, den Stellenwert der Verpflegung in der Einrichtung verbindlich zu definieren. Dieses Leitbild steht im Einklang mit dem übergeordneten Einrichtungsleitbild. Das Verpflegungskonzept konkretisiert das übergeordnete Anliegen „Gesundheitsfördernde Verpflegung für Kinder unserer Einrichtung anbieten“, indem es gezielte Maßnahmen zur Erreichung der verschiedenen Teilziele beschreibt (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 4). Das Verpflegungsleitbild kann z. B. im Rahmen des Essensgremiums gemeinsam erstellt werden.

Beispiel 1: Die Einrichtungsleitung fasst das Verpflegungskonzept. Dieses erläutert, dass die mitgebrachten Brotboxen keine Süßigkeiten enthalten sollen, es ab und zu aber ein süßes Dessert oder gemeinsame Kuchenbackaktionen gibt. Dadurch wird für Eltern schon bei der Anmeldung deutlich, welche gesundheitsfördernden Werte die Einrichtung vertritt, und es gibt weniger Zündstoff im pädagogischen Alltag.

Beispiel 2: Das Verpflegungskonzept beschreibt, welche Mahlzeiten wie angeboten werden. Neben der üblichen Mittagsmahlzeit ist für alle Betreuungsarten der Nachmittagssnack relevant – und für Kindertageseinrichtungen das (erste und/oder) zweite Frühstück. Hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, z. B. eine Vollverpflegung durch die Einrichtung, die jeden Tag ein abwechselndes Frühstück oder Frühstücksbuffet stellt oder klassisch die mitgebrachte Brotbox. Beides hat Vor- und Nachteile und ist auch in Bezug auf Kosten und Organisation gut zu planen. Bei der Vollverpflegung haben alle Kinder Zugang zum gleichen (ausgewogenen) Angebot (z. B. nach Tabelle 2). Vergessenes Essen oder unerwünschte Lebensmittel müssen nicht mehr diskutiert werden. Andererseits entlastet die eigene Brotbox das Personal am Morgen und erlaubt vor allem jüngeren Kindern, vertrautes Lieblingsessen für den Betreuungswechsel von zu Hause in die Einrichtung mitzubringen.

Leistungsbeschreibung und Verträge

Eine schriftliche Vereinbarung zwischen der Einrichtung, dem Träger und dem Speiseanbieter legt den Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Hier werden sämtliche relevante Aspekte festgehalten, u. a., dass sich die Speisen an wissenschaftlich abgesicherten Stan-

dards für die Ernährung von Kindern orientieren müssen. Des Weiteren werden Bestellmodalitäten definiert, einschließlich Fristen für Abbestellungen (z. B. bei Krankheit) (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 28).

Beispiel 1: Der Speiseanbieter erlaubt große Flexibilität beim Abbestellen von Mahlzeiten. Aber auch er braucht Planungssicherheit für Einkauf und Zubereitung der vielen Gerichte. Eltern ist das teilweise nicht immer bewusst. Es kann oder sollte z. B. im Rahmen des Elternabends thematisiert werden. Dieser Termin ist zudem eine gute Gelegenheit für den Speiseanbieter, sich den Eltern vorzustellen und eventuell mit kleinen Kostproben aus seiner Kinderküche zu begeistern.

Beispiel 2: Wer seine Verpflegungsleistung ganz neu beauftragt, sollte Zeit in eine gute Marktrecherche investieren. Probewochen oder -essen, bei denen das Essensgremium involviert ist, sind außerdem eine gute Bewertungsgrundlage für eine mögliche zukünftige Zusammenarbeit.

Externe Unterstützung holen

Der pädagogische Arbeitsalltag umfasst verschiedenste Ebenen, auf denen Kinder begleitet und unterstützt werden. Nicht selten machen Personalmangel, finanzielle oder bauliche Rahmenbedingungen es schwer, alle Wünsche umzusetzen. Da Ernährung für die Tageseinrichtungen nur ein Baustein von mehreren ist, können Träger wie auch die Einrichtungen selbst Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen.

Beispiel 1: Die/der Verpflegungsbeauftragte des Essensgremiums wendet sich an die Vernetzungsstelle mit der Bitte um ein Beratungsgespräch. Alle Bundesländer haben Vernetzungsstellen zur Schulverpflegung eingerichtet, in 13 Bundesländern gibt es zudem Vernetzungsstellen zur Kitaverpflegung. Diese sind Ansprechpartner für Einrichtungen und Schulen sowie für Speiseanbieter und Träger rund um Fragen zur Verpflegung – sowohl für individuellen Beratungsbedarf in den Einrichtungen als auch in Form von Workshops, Trainings und Informationsmaterialien (siehe Anhang).

Beispiel 2: Über das Bildungspaket Bildung und Teilhabe werden verschiedene Leistungen für Kinder und Jugendliche mit geringen finanziellen Mitteln übernommen. Dazu gehört auch das Mittagessen in den Einrichtungen (BMFSFJ 2024). Die Einrichtungsleitung informiert Eltern direkt beim Erstgespräch oder Elternabend neutral und sensibel über diese Möglichkeit und signalisiert ihre Bereitschaft zur Unterstützung bei der Beantragung. Eine andere Fördermöglichkeit für Einrichtungen ist das EU-Schulprogramm. Hierbei bewerben sich nicht die

Eltern, sondern die Einrichtungen direkt um die geförderte Belieferung mit Obst, Gemüse und Milchprodukten. Ziel des Programms ist, dass mehr Kinder diese Lebensmittelgruppen kennen und schätzen lernen (BMEL 2024a).

Transparente und wertschätzende Kommunikation

Die gründliche Planung, das weitreichende Engagement und die gute Verpflegungsqualität werden von allen Beteiligten erst wahrgenommen, wenn sie entsprechend kommuniziert werden. Eine transparente, wertschätzende Kommunikation ist somit ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Etablierung gelungener Ernährungsstandards.

Beispiel 1: Aussagekräftige, kindgerechte Speisepläne lassen keine Fragen darüber offen, was es zu essen gibt und machen Appetit auf die gemeinsame Mahlzeit. Das bedeutet, dass die Speisen eindeutig bezeichnet sind, sodass sowohl Eltern als auch Kinder wissen, was heute auf den Tisch kommt. Eine „Bunte Superheldenpfanne“ klingt zwar sehr fantasievoll, verrät aber nicht, welche Lebensmittel hier zu erwarten sind. „Bunte Superheldenpfanne (Vollkornnudeln mit Mais-Paprika-Gemüse und Käse)“ liefert hingegen eine genauere Vorstellung. Bei jüngeren Kindern ist zudem die fehlende Lesekompetenz zu beachten; für das Setting Krippe und Kindertagesstätte empfiehlt sich somit ein bebildeter Speiseplan (Höhn 2017, S. 37). Manche Speiseanbieter bieten entsprechende Fotos aus ihrem Produktkatalog an, es gibt zudem käuflich zu erwerbende Speiseplankarten mit gängigen Komponenten; ein eigenes Fotoprojekt ist ebenfalls möglich. Alternativ oder zusätzlich kann das Tagesgericht vorgelesen und als abrufbare Audionachricht gespeichert werden. Bei Schulkindern kann die kreative Gestaltung oder das Abfotografieren der Gerichte als partizipatives Projekt durchgeführt werden.

Beispiel 2: Eine wertschätzende Feedbackkultur bewährt sich an verschiedenen Stellen des Arbeitsalltags. Wenn dem Speiseanbieter gar nichts oder nur Elternbeschwerden zurückgemeldet werden, ist dies für seine Arbeit wenig motivierend, und er weiß zudem nicht, welche Gerichte gut und welche weniger gut ankommen. Auch für Kinder ist es eine Form von Wertschätzung, wenn ihre Meinung gehört wird. Schon die Kleinsten können direkt nach dem Essen gefragt werden, ob es geschmeckt hat oder nicht, und das z. B. über einen Sticker oder Magneten, in Form von einem lachenden oder traurigen Smiley, ausdrücken. Bei älteren Kindern können Umfragen zum Speiseplan oder Wunschgerichten durchgeführt, ein Ergebnisplakat gestaltet und an die Küche weitergegeben werden. Der/die Verpflegungsbeauftragte

trägt dafür Sorge, dass eine zur Einrichtung passende Feedbackkultur etabliert wird.

4.2 Säule 1: Kontext Verpflegungsangebot

Für die gesundheitsfördernde Ausrichtung des Verpflegungsangebots wird die Orientierung an wissenschaftlich belegten Ernährungsstandards empfohlen. Diese wurden in Kapitel 2 ausführlich vorgestellt und stellen die erste tragende Säule in Abbildung 2 dar.

Vielseitig und ausgewogen

Beispiel 1: Manche Gerichte sehen auf den ersten Blick vollständig aus, aber es fehlt bei genauerer Überprüfung eine Stärke- oder Gemüsekomponente. So wird z. B. ein „Chili sin Carne“ erst kombiniert mit einem (Vollkorn-)Brötchen ein vollwertiges und sättigendes Gericht.

Beispiel 2: Bei süßen Hauptgerichten wie „Pfannkuchen mit Marmelade“ kann die Gemüsekomponente gut als Vor- oder Nachspeise eingebaut werden – z. B. als gemüsehaltige Vorsuppe oder als Rohkoststicks.

Pflanzenbasierte Ausrichtung

Beispiel 1: Das Essensgremium bestimmt eine Verpflegungsbeauftragung bzw. einen Verpflegungsbeauftragten, die bzw. der das angebotene Mittagessen *überprüft*: *Besteht es* täglich aus Gemüse und Stärkekomponenten, die an einigen Tagen um tierische Lebensmittel, also Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, ergänzt werden? Grundsätzlich soll durch diese Empfehlung keine bestimmte Ernährungsweise „erzungen“, sondern vielmehr das Bewusstsein für Gesundheit und Nachhaltigkeit geschärft werden. Das steht in der Regel nicht im Widerspruch zu dem, was bei Kindern längst akzeptiert ist: Käsespätzle, Tomatensuppe mit Reis oder Reibekuchen mit Apfelmus sind beliebte Kinderessen, die ohne eine Fleischkomponente auskommen.

Beispiel 2: Das Essensgremium möchte nach Auseinandersetzung mit dem Thema gesundheitsfördernde Ernährung mehr Vollkornprodukte in das Angebot einbauen und beschließt folgenden Fahrplan: Fein ausgemahlene Vollkornbrote sind Mischbroten optisch sehr ähnlich und werden in der Regel gut akzeptiert, sodass diese zukünftig angeboten werden. Vollkornnudeln werden zunächst in geringen Mengen mit hellen Nudeln gemischt und ihr Anteil nach und nach erhöht (DGE/aid infodienst 2016, S. 1/28).

Bedachter Einsatz von verarbeiteten Produkten

Beispiel 1: Kinder essen vermeintlich nicht so gern Fisch, greifen aber häufig bei Fischstäbchen zu. Dieses panierte Fertigprodukt kann im Speiseplan bestehen bleiben und z. B. mit selbstgemachtem Kartoffel-Erbsen-Karottenpüree aufgewertet werden.

Beispiel 2: Die angestellte Hauswirtschaftskraft ist eine versierte Köchin; bei Krankheit müssen jedoch die pädagogischen Kräfte improvisieren, z. B. kurzfristige Mahlzeiten bei einem Lieferdienst bestellen bzw. bei Planbarkeit die Eltern informieren, dass mehr Essen in die Brotdose gepackt wird. *Möglich ist auch ein „Notfallplan“*, der vorsieht, dass gut gewählte verarbeitete Produkte von den (hygienisch geschulten) pädagogischen Kräften zubereitet und mit frischen Zutaten kombiniert werden, z. B. Nudeln mit Tomatensoße und dazu frische Rohkost.

Getränke

Beispiel: Optisch ansprechende Getränkestationen mit stillem oder gesprudelm Wasser in Wasserkaraffen, versehen mit Gurken- oder Orangenscheiben oder Minzblättern, sehen bunt und einladend aus und animieren zum Trinken. Alternativ können verschiedene Teesorten ins Angebot aufgenommen werden, im Winter als warme Variante, im Sommer als selbstgemachter Eistee. Auch die Installation von jederzeit gut zugänglichen Trinkbrunnen animiert zum regelmäßigen Trinken (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 18).

Hygiene

Beispiel 1: Das Essen wird am Vormittag von einem Speiseanbieter angeliefert. Eine Mitarbeiterin bzw. ein Mitarbeiter misst und dokumentiert bei der Annahme die Kerntemperatur sämtlicher Komponenten. Diese darf bei warmen Speisen 65° C nicht unterschreiten und bei kalten Gerichten 7° C nicht überschreiten (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 25).

Beispiel 2: Rückstellproben, also kleine Mengen jeder ausgegebenen Speisekomponente, sind für Kindertageseinrichtungen gesetzlich zwar nicht verpflichtend, haben sich in der Praxis aber bewährt. Wenn es zu einem größeren Krankheitsausbruch kommt, kann so schnell ermittelt werden, ob die ausgegebenen Speisen dafür verantwortlich waren. Die Rückstellproben werden dabei vom Herstellenden genommen und eingefroren – also z. B. vom Küchenpersonal, sofern die Tageseinrichtung frisch kocht (DGE 2023b, S. 81).

Allergene

Beispiel: Das Essensgremium definiert die grundsätzliche Haltung zu diesem Thema – kann der aktuelle Speiseanbieter Kinder mit Allergien beliefern (wenn ja, welche Allergien)? Wie möchte man betroffenen Familien entgegenkommen, was kann geleistet werden und was nicht? Wenn vom Speiseanbieter kein Ersatzessen geliefert werden kann, können dafür zum Beispiel Speisepläne rechtzeitig im Voraus mitgeteilt werden, so dass Eltern das jeweilige Essen allergenarm selbst zubereiten und dem Kind mitgeben können.

4.3 Säule 2: Kontext Ernährungsbildung

Gemeinsame Mahlzeiten in Tageseinrichtungen für Kinder sind gleichzeitig Bildungszeit. Ausführliche Erläuterungen zur Ernährungsbildung dazu sind in Kapitel 2.3 vorgestellt. Nachfolgend wird die zweite tragende Säule aus Abbildung 2 mit verschiedenen Praxisbeispielen vorgestellt.

Alltagskompetenzen erlernen

Beispiel: Schon mit den Kleinsten kann Händewaschen vor dem Essen geübt und bei älteren Kindern gefestigt werden. Den Tisch abwischen oder den Boden fegen sowie die Spülmaschine einräumen sind Möglichkeiten, die Kinder partizipativ einzubinden und werden in der Regel schon von den Kleinsten gern angenommen. Es ist wichtig, sich selbst zu vergegenwärtigen und den Eltern zu kommunizieren, welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen geübt und geschult werden – z. B.:

- feinmotorische (Besteck greifen, richtig halten und benutzen);
- sinnliche (Lebensmittel mit allen Sinnen erleben: sehen, riechen, schmecken – Unterschiede begreifen zwischen einem frischen, knackigen Apfel und weichem, gekochtem Apfelmus);
- sprachliche (Lebensmittel benennen, äußern und bewerten, wie es schmeckt);
- soziale (Regeln kennenlernen und beachten, Geduld haben, bis man dran ist, teilen lernen)
- und strukturell-organisatorische (Tisch vorbereiten, Obst schneiden) (Höhn 2017, S. 10–12).

Selbstwirksamkeit und Wahrnehmung unterstützen

Beispiel 1: Nach Möglichkeit sollte es immer erlaubt sein, sich selbst den Teller auffüllen und nachnehmen zu können – auch für kleinere Kinder in der Krippe. Mit der Zeit bekommen sie ein Gefühl für die richtige Portions-

menge (DGE/aid infodienst 2016, S. 3/3). Ebenso darf die Reihenfolge, in der die Komponenten einer Mahlzeit gegessen und ob sie lieber separat oder vermischt verzehrt werden, individuell bestimmt werden (Maier-Ruppert 2018, S. 121).

Beispiel 2: Unabhängig davon, ob es eine Frage der anderen Esskultur ist oder ob das Kind generell neuen und unbekanntes Speisen skeptisch gegenübersteht, zeigt sich, dass sich Geduld und ein immer wiederkehrendes Angebot auszahlen. So gilt entwicklungsbiologisch, dass „wir [nicht essen,] was wir mögen, sondern wir mögen, was wir essen“ (Methfessel u. a., 2016, S. 56). Bei kleinen Kindern bietet sich z. B. an, ein wenig der neuen Speise bzw. Komponente auf einem Extrateller anzubieten (Höhn 2017, S. 21). Je jünger die Kinder, umso eher tragen sogenannte Ankerlebensmittel dazu bei, angespannte Mahlzeitsituationen zu entschärfen. Gemeint sind Speisen wie Brot, Apfel u. ä., die den Kindern schmecken und die sie verlässlich essen. Nur, wenn andere Strategien (noch) nicht funktioniert haben, werden Ankerlebensmittel angeboten, um den Hunger zu stillen (ebd., S. 22).

Beispiel 3: Von Anfang an werden Essensreste in einem (idealerweise transparenten) Abfalleimer gesammelt – und mit den Kindern besprochen. Sie erkennen so selbst, dass heute viel oder wenig weggeworfen wurde, es gibt Gesprächsanlass über Lieblings Speisen und ungeliebte Gerichte und ob die selbst genommene Portion vielleicht zu groß für den eigenen Hunger war. Kinder werden sich so des eigenen Einflusses bewusst und können bei der Vermeidung von Lebensmittelabfällen selbst aktiv werden. Zugleich erleben sie sich als kompetent und werden in ihrer Selbstwahrnehmung gefördert.

Partizipation

Beispiel 1: Für ältere Kinder sind Ideenwettbewerbe zum Entwurf eines Schul- bzw. Hortessens oder die gemeinsame Gestaltung eines Kochbuchs Anregungen für gelebte Partizipation (Kompetenzzentrum für Ernährung 2018, S. 28).

Beispiel 2: Tischregeln lassen sich gut gemeinsam erarbeiten und z. B. auf Plakaten oder kleinen Aufstellern für die Tische drucken und gestalten – hier sind der Fantasie und Kreativität von Kleinkindern ebenso wie der von Schulkindern keine Grenzen gesetzt (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021a, S. 6).

Beispiel 3: Tischsets und (saisonal abgestimmte) Tischdekoration im Speisesaal können mit kleineren Kindern gemeinsam gebastelt und gestaltet werden (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021b, S. 6).

Vorbildfunktion annehmen und ausfüllen

Beispiel 1: Wenn die pädagogischen Fachkräfte nicht mitessen (möchten), ist zumindest der „pädagogische Happen“ ein guter Kompromiss (DGE/aid infodienst 2016, S. 3/3). Diese „Probierportion“ des Essens zeigt Kindern nonverbal, dass mit dem Essen alles in Ordnung ist und es schmeckt. Wenn die Betreuungsperson ebenfalls gern mitisst und das über die Gestik und Mimik ausdrückt, ist eine wichtige Hürde für skeptische Esser:innen schon einmal genommen.

Beispiel 2: Je nachdem, wie viele Kinder verpflegt werden, gibt es spätestens im Setting Schule neben dem pädagogischen in der Regel jetzt auch hauswirtschaftliches Personal, das die Essenssituation begleitet. Dieses übernimmt zum Teil ebenfalls Aufgaben, die dem Ernährungsbereich zugeordnet werden – wie beispielsweise Essen ausgeben oder erklären, was es heute zu essen gibt. Ausgabepersonal sollte *über die Bedeutung der Vorbildrolle* informiert sein und entsprechend handeln – z. B. positiv und freundlich über das Essen kommunizieren oder Mahlzeitenrituale mittragen (Sobotka 2018, S. 135).

Nudging

Beispiel: Ein attraktiv zusammengestellter Musterteller macht Appetit auf die Mahlzeit. Gleichzeitig demonstriert er visuell, was heute im Angebot ist (auch für diejenigen, die das Gericht vielleicht nicht kennen) und wie groß die reguläre Portionsgröße sowie die der einzelnen Komponenten, einzuplanen ist, wenn man sich selbst auf tun darf (DGE 2023b, S. 69).

Essatmosphäre – Zeit und Raum

Beispiel 1: Eine gute Struktur und Organisation des Mahlzeitenablaufs bieten Kindern jeden Alters Orientierung und Verlässlichkeit. Bei den Kleinsten müssen Schlafens- und Essenszeiten aufeinander abgestimmt und bei Schulkindern die Wege vom Unterricht zur Mahlzeit eingeplant werden. Manchmal überschneiden sich Unterrichts- und Essenszeiten; teilweise sind viele Schulkinder mittags gleichzeitig zu versorgen, sodass Schichtsysteme notwendig werden, um Warteschlangen zu vermeiden (Sobotka 2018, S. 133). Die empfohlene Zeit für die Mittagspause liegt bei ca. 60 Minuten (Kompetenzzentrum für Ernährung 2018, S. 22).

Beispiel 2: Das Mobiliar der Krippe, Kindertagesstätte oder des Speiseraums ist altersangemessen, d. h. Stühle und Tische sind in entsprechender Höhe, idealerweise mit geräuschabsorbierenden Filzstickern an den Stuhlbeinen. Geschirr und Besteck spielen ebenfalls eine

wichtige Rolle, v. a. im Setting Krippe und Kita, da in diesem Alter Essfertigkeiten noch erlernt werden. Hier bieten sich beispielsweise schlichte Teller mit erhöhtem Rand oder Schüsseln an, sodass die Speise gegen den Rand geschoben werden kann, was die Aufnahme erleichtert. Durchsichtige Gläser machen sichtbar, welche Flüssigkeit eingeschenkt wurde. Verschieden großes Besteck zum Schöpfen mit kurzen Stielen erleichtern das selbstständige Auftun (Höhn 2017, S. 40–45). *Für alle Skeptiker:innen*, die zunächst nur einen Miniklecks Soße ausprobieren möchten, funktioniert z. B. ein Tee-Portionslöffel. Grundsätzlich sollen Geschirr, Besteck und Trinkgefäße bezüglich der Größe immer zu den Kinderhänden sowie zu den geplanten Portionsmengen passen. Die Verwendung von unzerbrechlichen Kunststoffprodukten ist in keiner Altersgruppe notwendig, da ein stimmiges Eigengewicht intuitiv zum achtsamen Umgang anregt (Maier-Ruppert 2018, S. 123).

Beispiel 3: Rückzugsmöglichkeiten spielen im Einrichtungsaltag eine wichtige Rolle. Bei Schulkindern sollten deshalb z. B. Speiseraum und Hausaufgabenzimmer voneinander getrennt sein und „Lounge-/Chillecken“ eingerichtet werden, z. B. abgetrennt durch Blumenkästen als Raumteiler. Wenn es der Lärmpegel zulässt, kann leise Hintergrundmusik für die Atmosphäre eingesetzt werden (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021a, S. 22).

Gemeinschaft leben

Beispiel 1: Durch Routinen wie das Sprechen eines gemeinsamen Tischspruchs wird signalisiert, dass alle nun an ihrem Platz sitzen und gemeinsam mit dem Essen starten. Weitere Regeln wie z. B. die Benutzung von Messer und Gabel werden in der Tischgemeinschaft zusammen mit der Betreuungsperson in entspannter und gelassener Atmosphäre geübt (DGE/aid infodienst 2016, S. 3/4).

Beispiel 2: Neben der alltäglichen Ernährungsbildung sind es vor allem Aktionen und Erlebnisse, die in Erinnerung bleiben und die Gemeinschaft stärken. Gemeinsame Back- und Kochaktionen oder „Experimente“ wecken das Interesse an Lebensmitteln. Wenn die Einrichtung z. B. aus Obst Mus oder Marmelade einkocht, können die Kinder diese idealerweise im Anschluss stolz zu Hause der Familie präsentieren und mitteilen, was sie alles über das Thema „Beeren“ gelernt haben.

Beispiel 3: Tischgemeinschaften aus *älteren und jüngeren Kindern* sowie pädagogischen Fachkräften sind die ideale Zusammensetzung, um Rituale zu pflegen und Tischgespräche zu erlernen (Sobotka 2018, S. 131). In der Schule können zudem Tischpatenschaften sehr

gewinnbringend sein, wenn also ältere Schüler:innen sich beispielsweise um die Erstklässler:innen *kümmern*.
Ein Highlight für die älteren Vorschulkinder oder Viert-

klässler:innen kann wiederum die Einrichtung eines „Stammtisches *für die Großen*“ sein (Kompetenzzentrum für Ernährung 2021, S. 6, S. 21).

5 Fazit

Das Thema Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen stellt eine entscheidende Grundlage für die ganzheitliche Entwicklung von Mädchen und Jungen dar. Vor dem Hintergrund, dass in Deutschland jedes sechste Kind übergewichtig ist und auch der Verzehr bestimmter gesundheitsfördernder Lebensmittelgruppen wie z. B. Obst und Gemüse nicht den empfohlenen Mengen entspricht, ist es umso wichtiger, an den Lebenswelten und im Alltag anzusetzen, um präventiv einzuwirken. Eine durchdachte Organisation, hohe Verpflegungsqualität und kompetente Ernährungsbildung schaffen zusammen ein starkes Fundament und tragende Säulen, um gesundheitsfördernde Ernährungsstandards in Tageseinrichtungen für Kinder erfolgreich zu etablieren und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention im Setting Kita- und Schulverpflegung zu leisten.

Die Organisation stellt sicher, dass die Abläufe effizient gestaltet sind und die Kinder überhaupt Zugang zu einer hohen Verpflegungsqualität haben. Das erfordert nicht nur eine gründliche und gute Zusammenarbeit im etablierten Essensgremium, sondern auch ein definiertes Verpflegungsleitbild und -konzept sowie eine transparente und wertschätzende Kommunikation. Die hohe Verpflegungsqualität selbst wird durch die Einhaltung wissenschaftlich begründeter Standards gewährleistet. Hierbei steht ein abwechslungsreiches voll-

wertiges Angebot pflanzenbasierter Gerichte sowie energiearmer Getränke im Fokus. Schließlich wird die hohe Verpflegungsqualität um Maßnahmen der Ernährungsbildung bereichert. Damit Kinder nicht nur Wissen über Nahrungsmittel, sondern außerdem gesundheitsfördernde Essgewohnheiten erlernen, ergänzen Tageseinrichtungen für Kinder hier das Elternhaus.

Wie die eigene Philosophie in der Tageseinrichtung für Kinder definiert und gelebt wird, ist immer individuell und fokussiert unterschiedliche Schwerpunkte. Keine Einrichtung gleicht der anderen, auch nicht in Bezug auf die Zusammensetzung der Kinder oder pädagogischen Fachkräfte. Im Sinne der Gesundheitsförderung, die insbesondere in den einzelnen Lebenswelten ein hohes Potenzial entfalten kann, gilt: Wenn Organisation, Verpflegungsqualität und Ernährungsbildung stabil miteinander verbunden sind, haben Kindertageseinrichtungen die Möglichkeit, einen bedeutsamen Beitrag dazu zu leisten, dass Kinder in einer gesunden Umgebung aufwachsen können. Dies fördert nicht nur deren individuelle Entwicklung, sondern macht die Einrichtung selbst zu einer gesunden Lebenswelt und trägt damit zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten und zur Schaffung eines gesundheitsbewussten, nachhaltigen Lebensstils bei.

6 Anhang

Ausgewählte Institute, Projekte und Beratungsstellen auf Bundes- und Länderebene
(Stand: August 2024)

I Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung in den Bundesländern

Beratung und Betreuung rund um alle Fragen der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder und Schulen

Baden-Württemberg: Landeszentrum für Ernährung
https://landeszentrum-bw.de/,Lde/vernetzen/Gemeinschaftsverpflegung_/Kita+und+Schule

Bayern: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
<https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de>

Berlin: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
<https://www.vernetzungsstelle-berlin.de>

Brandenburg: Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung & Seniorenernährung
<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de>

Bremen: Vernetzungsstelle Schulverpflegung
<http://www.vernetzungsstelle-bremen.de/vernetzungsstelle-bremen.1bin.de/index.html>

Hamburg: Vernetzungsstelle Schulverpflegung
<https://www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesund-aufwachsen/schule/vernetzungsstelle>

Hessen: Vernetzungsstellen Kitaverpflegung und Schulverpflegung
<https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/kitaverpflegung/unser-ziel-90095>
<https://lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung/vernetzungsstelle-schulverpflegung-hessen>

Mecklenburg-Vorpommern: DGE-Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
<https://www.dgevesch-mv.de/index.php?id=24>

Niedersachsen: Vernetzungsstellen Kitaverpflegung und Schulverpflegung

<https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de>
<https://dgevesch-ni.de>

Nordrhein-Westfalen: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw>

Rheinland-Pfalz: Fachzentrum Ernährung – Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Saarland: Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung
<https://www.saarland.de/mukmav/DE/portale/ernaehrung/informationen/vernetzungsstellekitaandschulverpflegung/vernetzungsstellekitaandschulverpflegung>

Sachsen: Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung
<https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de>

Sachsen-Anhalt: Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung
<https://www.lvg-lsa.de/beratungsstellen/vernetzungsstelle-kita-und-schulverpflegung-sachsen-anhalt/>

Thüringen: Vernetzungsstellen Kitaverpflegung und Schulverpflegung
<https://vnst.de/index.php?id=58&L=0>
<https://www.schulverpflegung-thueringen.de/vernetzungsstelle-schulverpflegung-thueringen>

Schleswig-Holstein: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein
<https://www.dge-sh.de/angebote.html>

II Fachinstitutionen mit Fachmedien

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
www.bfr.bund.de

Fachinformationen zur Lebensmittelsicherheit, teilweise mit gut zusammengefassten Merkblättern für den Arbeitsalltag, z. B.

- Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen
<https://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

www.bzga.de

Fachinformationen und Erklärvideos zu gesundheitlichen Themen

- Kindergesundheit
www.kindergesundheit-info.de
- Übergewicht
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

www.bzfe.de

Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland

- verschiedene BZfE-Medien, z. B.:
Formular zum Umgang mit Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten in der Kita
<https://www.ble-medienservice.de/0460-1-formular-zum-umgang-mit-nahrungsmittel-allergien-und-unvertraeglichkeiten-in-der-kita.html>
- Onlineportal mit weitreichenden Medien und Materialien zur Ernährungsbildung von Kita bis Schule
<https://www.bzfe.de/bildung/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ernährungsempfehlungen in Deutschland

www.dge.de

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Aktionen und Rezepte für gesundheitsförderndes Verhalten aller Altersgruppen

www.in-form.de

Netzwerk Gesund ins Leben

Unterstützung für Eltern beim gesunden Aufwachsen ihrer Kinder

www.gesund-ins-leben.de

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule

Koordinierungsstelle für Maßnahmen und Initiativen für gutes Kita- und Schulessen

www.nqz.de

Projekt Fit Kid – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

www.fitkid-aktion.de

u. a. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien

Projekt Schule + Essen = Note 1

www.schuleplusessen.de

u. a. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

www.schuleplusessen.de/service/medien

III Förderung

Bildung- und Teilhabe

Kostenübernahme von gemeinschaftlicher Mittagsverpflegung in Kitas und Schulen

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe>

EU-Schulprogramm

Förderung von Obst, Gemüse und Milchprodukten

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/schulobst.html>

Tag der Kitaverpflegung/Tag der Schulverpflegung

Jährlicher Kreativ-Wettbewerb zur Verpflegung mit verschiedenen Prämien

<https://www.nqz.de/vernetzungsstellen/tag-der-kitaverpflegung>

<https://www.nqz.de/vernetzungsstellen/tag-der-schulverpflegung>

7 Literatur

- Abou-Dakn, Michael/Alexy, Ute/Beyer, Kirsten/Cremer, Monika/Ensenauer, Regina/ Flothkötter, Maria/Geene, Raimund/Hellmers, Claudia/Joisten, Christine/ Koletzko, Berthold/Mata, Jutta/Schiffner, Ulrich/ Somm, Irene/Speck, Melanie/Weißenborn, Anke/ Wöckel, Achim/Nationale Stillkommission am Max Rubner-Institut (MRI) Karlsruhe/Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. Bonn/Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi) e. V. Edemissen/Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) e. V. Berlin (2023): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter: Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. In: Monatsschrift Kinderheilkunde, H. 171 (S1), S. 7-27
- Alexy, Ute/Hilbig, Annett/Kersting, Mathilde (2018): Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. In: Kersting, Mathilde: Kinderernährung aktuell – Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. 2. komplett akt. und erw. Aufl. Wiesbaden
- Arens-Azevêdo, Ulrike/Pfannes, Ulrike/Tecklenburg, Ernestine (2014): I(s)st KiTa gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe. BertelsmannStiftung. Gütersloh
- Arens-Azevêdo, Ulrike/Schillmöller, Zita/Hesse, Inga/ Paetzelt, Gunnar/ Roos-Bugiel, Joana/Glashoff, Marieke (2015): Qualität der Schulverpflegung – Bundesweite Erhebung. Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Hamburg
- Bartsch, Silke/Büning-Fesel, Margareta/Cremer, Monika/ Heindl, Ines/Lambeck, Andrea/Lührmann, Petra/ Oepping, Antje/Rademacher, Christel (2013): Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. In: ErnährungsUmschau, 60. Jg., H. 2, S. M84–M95
- Biesalski, Hans Konrad/Grimm, Peter/Nowitzki-Grimm, Susanne (2020): Taschenatlas Ernährung. 8. Aufl. Stuttgart
- Bosche, Heidegret/von Atens-Kahlenberg, Wiebke (2020): Bremer Checkliste: Für ausgewogene Mittagessen in Kindertagesstätten. https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer-Checkliste_2020.pdf (Zugriff: 25.06.2024)
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung/ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2018): Das beste Essen für Kinder. Bonn
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2024): Merkblatt: Sicher verpflegt: Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen. Berlin
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2024a): Das EU-Schulprogramm. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/schulobst.html> (Zugriff: 11.08.2024)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2024b): Gutes Essen für Deutschland. Ernährungsstrategie der Bundesregierung. Berlin
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2022): Kindertagesbetreuung Kompakt. Berlin
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024): Bildung und Teilhabe. Familienportal. <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe> (Zugriff: 15.03.2024)
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2019): Präventionsgesetz. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz> (Zugriff: 12.04.2024)
- Bürgerrat „Ernährung im Wandel“ (2024): Empfehlungen an den Deutschen Bundestag. https://www.bundestag.de/resource/blob/984354/39efba25c218ee935e26f786abbce81c/Empfehlungen_buergerrat.pdf (Zugriff: 12.04.2024)
- Buyken, Anette/Alexy, Ute/Kersting, Mathilde/Remer, Thomas (2012): Die DONALD Kohorte: Ein aktueller Überblick zu 25 Jahren Forschung im Rahmen der Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 55. Jg., H. 6/7, S. 875–884
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023a): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Aufl., 2. korr. und akt. Nachdruck. Bonn
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023b): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. 5. Aufl., 2. korr. und akt. Nachdruck. Bonn
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2024): Referenzwerteübersicht: Referenzwerte. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> (Zugriff: 06.06.2024)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)/aid infodienst (2016): Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder. 4. Aufl. Bonn
- Deutsches Jugendinstitut/Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (DJI/WiFF) (Hrsg.) (2022): Ganztags für Grundschul Kinder. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung. WiFF Wegweiser Weiterbildung, Band 16. München

- Elmadfa, Ibrahim/Leitzmann, Claus (2019): Ernährung des Menschen. 6. überarb. und akt. Aufl. Stuttgart
- Feulner, Martina/Sennlaub, Angelika (2018): Einführung Mahlzeiten wertschätzend gestalten. In: Sennlaub, Angelika/Feist, Cornelia/Feulner, Martina/Hagspihl, Stephanie/Maier-Ruppert, Inge/Schukraft, Ursula/Sobotka, Margarete/Dasbach, Margot: Mahlzeiten wertschätzend gestalten. Blicke über den Tellerrand verändern die Gemeinschaftsverpflegung. Freiburg, S. 11–19
- Foterek, Kristina/Hilbig, Annett/Kersting, Mathilde/Alexy, Ute (2016): Age and time trends in the diet of young children: Results of the DONALD study. In: European Journal of Nutrition, 55. Jg., H. 2, S. 611–620
- Hartung, Susanne/Rosenbrock, Rolf (2022): Settingansatz–Lebensweltansatz. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/settingansatz-lebensweltansatz/> (Zugriff: 25.06.2024)
- Heseker, Helmut/Dankers, Rhea/Hirsch, Julia (2019): Ernährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen (ErnBildung). Schlussbericht für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Paderborn
- Hilbig, Annett/Alexy, Ute/Drossard, Claudia/Kersting, Mathilde (2011): GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland. In: Aktuelle Ernährungsmedizin, 36. Jg., H. 4, S. 224–231
- Höhn, Kariane (2017): Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken. In: Kindergarten heute. Praxis kompakt. Sonderheft. Freiburg
- Kalhoff, Hermann/Kersting, Mathilde (2018): Kinderernährung und spätere Gesundheit – Möglichkeiten für eine präventive Ernährung von Anfang an. In: Kersting, Mathilde: Kinderernährung aktuell – Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. 2., komplett akt. und erw. Aufl. Wiesbaden
- Klug, Alessa/Barbaresko, Janett/Alexy, Ute/Kühn, Tilman/Kroke, Anja/Lotze-Campen/Hermann/Nöthlings, Ute/Richter, Margrit/Schader, Christian/Schlesinger, Sabrina/Virmani, Kiran/Conrad, Johanna/Watzl, Bernhard für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024): Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung. In: ErnährungsUmschau international, 7, S. 60–85
- Kompetenzzentrum für Ernährung (2018): Praxisheft Schulverpflegung. Mahlzeit! Die Gestaltung der Mittagsverpflegung im Ganztage. Freising/Kulmbach
- Kompetenzzentrum für Ernährung (2021a): Praxistipps Schulverpflegung: Mit praxiserprobten Ideen zum Erfolg. 4. korr. Nachdruck. Kulmbach/Freising
- Kompetenzzentrum für Ernährung (2021b): Praxistipps Kitaverpflegung: Mit praxiserprobten Ideen zum Erfolg. 3. korr. Nachdruck. Kulmbach/Freising
- Maier-Ruppert, Inge (2018): So wird es umgesetzt: Die Kindertagesstätte. In: Sennlaub, Angelika/Feist, Cornelia/Feulner, Martina/Hagspihl, Stephanie/Maier-Ruppert, Inge/Schukraft, Ursula/Sobotka, Margarete/Dasbach, Margot: Mahlzeiten wertschätzend gestalten. Blicke über den Tellerrand verändern die Gemeinschaftsverpflegung. Freiburg, S. 119–124
- Mensink, Gert/Haftenberger, Marjorie/Lage Barbosa, Clarissa/Brettschneider, Anna-Kristin/Lehmann, Franziska/Frank, Melanie/Heide, Karoline/Moosburger, Ramona/Patelakis, Eleni/Perlitz, Hanna (2020): EsKiMo II – Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Robert Koch-Institut. Berlin
- Methfessel, Barbara/Höhn, Kariane/Miltner-Jürgensen, Barbara (2016): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung–Versorgung–Bildung. Stuttgart
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2023a): NQZ im Interview mit: Prof. Dr. Stephanie Hagspihl, Hochschule Fulda. <https://www.nqz.de/das-nqz/im-gespraech-mit/prof-dr-stephanie-hagspihl-hochschule-fulda> (Zugriff: 12.04.2024)
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2023b): Kita: Rechtliche Rahmenbedingungen. <https://www.nqz.de/kita/rechtliche-rahmenbedingungen> (Zugriff: 15.03.2024)
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2023c): Schule: Rechtliche Rahmenbedingungen. <https://www.nqz.de/schule/rechtliche-rahmenbedingungen> (Zugriff: 15.03.2024)
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2023d): Kinderverpflegung international. <https://www.nqz.de/kita/international> (Zugriff: 15.03.2024)
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2023e): Schulverpflegung international. <https://www.nqz.de/schule/international> (Zugriff: 15.03.2024)
- Nentwig-Gesemann, Iris/Walther, Bastian (im Erscheinen): Essenssituationen in der Kita – Potenziale und Herausforderungen einer pädagogischen Schlüssel-situation. Empirische Erkenntnisse, theoretische Diskurse und Impulse für die Praxis. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte, WiFF Expertisen, Band 60. München
- Nowak, Nicole/Höpfner, Tobias/Rüdiger, Thomas/Lindtner, Oliver (2022): Kinder-Ernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehr (KiESEL): Forschungsbericht Teil 1: Ergebnisse des Fragebogens. In: BfR-Wissenschaft (Bd. 1/2022). Bundesbehörden und Einrichtungen im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Berlin
- Pfefferle, Holger/Hagspihl, Stephanie/Clausen, Kerstin (2021): Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland – Stellenwert und Strukturen. In: ErnährungsUmschau, 68. Jg., H. 8, S. 470–483

- Renner, Britta/Arens-Azevêdo, Ulrike/Watzl, Bernhard/Richter, Margrit/Virmani, Kiran/ Linseisen, Jakob (2021): DGE position statement on a more sustainable diet. In: ErnährungsUmschau, 68. Jg., H. 7, S. 144–154
- Richter-Kornweitz, Antje/Kruse, Christina (2024): Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-in-kindertageseinrichtungen/> (Zugriff: 25.06.2024)
- Schienkiewitz, Anja/Brettschneider, Anna-Kristin/Damerow, Stefan/Schaffrath Rosario, Angelika (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. In: Journal of Health Monitoring, 3. Jg., H. 1, S. 16–23
- Sobotka, Margarete (2018): So wird es umgesetzt: Grundschule. In: Sennlaub, Angelika/Feist, Cornelia/Feulner, Martina/Hagspihl, Stephanie/Maier-Ruppert, Inge/Schukraft, Ursula/Sobotka, Margarete/Dasbach, Margot: Mahlzeiten wertschätzend gestalten. Blicke über den Tellerrand verändern die Gemeinschaftsverpflegung. Freiburg, S. 125–136
- Sobotka, Margarete/Feist, Cornelia (2018). Die Zeit für das Mahl wertschätzen. In: Sennlaub, Angelika/Feist, Cornelia/Feulner, Martina/Hagspihl, Stephanie/Maier-Ruppert, Inge/Schukraft, Ursula/Sobotka, Margarete/Dasbach, Margot: Mahlzeiten wertschätzend gestalten. Blicke über den Tellerrand verändern die Gemeinschaftsverpflegung. Freiburg, S. 42–53
- Statista (2021): Rund 8 Mio. Deutsche essen kein Fleisch. <https://de.statista.com/infografik/24000/anzahl-der-vegetarier-und-veganer-in-deutschland/#:~:text=Die%20Zahl%20der%20Vegetarier%20und,Zuwachs%20von%20rund%2023%20Prozent> (Zugriff: 06.06.2024)
- Statistik der Bundesagentur für Arbeit (2024): Berichte: Arbeitsmarkt kompakt – Arbeitsmarkt Kinderbetreuung und -erziehung. Nürnberg
- Statistisches Bundesamt (2023): Kindertagesbetreuung nach ausgewählten Merkmalen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Tabellen/kita-betreuung-merkmale.html> (Zugriff: 15.03.2024)
- Tecklenburg, Ernestine/Arens-Azevêdo, Ulrike/Pfannes, Ulrike (2016): Catering in nurseries (VeKiTa): Nutritional situation, awareness and implementation of the specific German Nutrition Society's Quality Standard. In: ErnährungsUmschau, 63. Jg., H. 2, S. 48–55
- Weihrauch-Blüher, Susanne/Kromeyer-Hauschild, Katrin (2018): Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Präventions- und Therapieansätze. In: Kerstin, Mathilde. Kinderernährung aktuell – Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. Wiesbaden
- Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Berlin

Zur Autorin

Dr. Katharina Anna Goerg ist Mitarbeiterin der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern, Standort Regensburg und freiberufliche Wissenschaftsjournalistin.

Sie studierte Ernährungs- und Haushaltswissenschaften an der Universität Bonn sowie Fachjournalistik an der Deutschen Fachjournalistenschule Berlin. Ab dem Jahr 2007 entwickelte sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. die ersten bundesweiten DGE-Qualitätsstandards mit.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Robert Bosch
Stiftung



Deutsches
Jugendinstitut

Essen ist nicht nur reine Nahrungsaufnahme, sondern erfüllt eine physische, psychische und soziale Funktion. Eine bedarfsgerechte, hochwertige Verpflegung leistet somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und ist ein Merkmal guter Qualität in Kindertageseinrichtungen. Wie sieht ein gesundes Lebensmittelangebot für Kinder aus und welche Handlungsempfehlungen ergeben sich daraus für Fachkräfte? Damit beschäftigt sich die Expertise anhand von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Wissen über frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozesse.

ISBN 978-3-86379-521-4

www.weiterbildungsinitiative.de