

Pater-Delp-Kindergarten: Eltern und Erzieherinnen sorgen für gesundes Essen

Jetzt wird gemeinsam gefrühstückt

HEMSBACH. Keine Frage – auf das Frühstück kommt es an! Nur wer frühstückt, hat Energiereserven für den ganzen Tag. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern ganz besonders für Kinder, die von morgens bis abends in Bewegung sind. Ernährungsgewohnheiten werden sehr früh geprägt. Es liegt in der Verantwortung von Eltern und Erziehern, Kinder zu einer eigenverantwortlichen und gesundheitsorientierten Ernährung anzuleiten. Kinder sind flexibel und lernbereit. Diese Chance kann durch eine praxisbezogene, handlungsorientierte Ernährungserziehung in Kindereinrichtungen optimal genutzt werden.

Aufgrund dieser Tatsachen veränderten die Erzieherinnen im Pater-Delp-Kindergarten ihr Konzept in diesem Bereich. Sie nahmen Abstand vom so genannten „Gleitenden Frühstück“, bei dem Kinder innerhalb einer vorgegebenen Zeit frei entscheiden können, wann und mit wem sie frühstücken. Die Kinder frühstücken stattdessen nun ge-

meinsam in der Gruppe mit ihren Erzieherinnen alle zur selben Zeit. Dabei beobachteten die Erzieherinnen, dass die Kinder sich mehr Zeit zum Essen nehmen; die sozialen Kontakte untereinander intensiver werden, sie viel Spaß dabei haben und leichter neue Speisen ausprobieren, weil andere es auch tun.

Die Eltern unterstützen die Erzieherinnen bei der Umsetzung, indem sie täglich frisches Obst und Rohkost in den Kindergarten bringen. Ein großer Korb steht im Flur, in den die Spenden eingelegt werden. Die Erzieherinnen richten dann – oft zusammen mit den Kindern – bunt gemischte Rohkostteller her, die die Kinder entweder während des Frühstücks oder auch einfach zwischendurch verzehren. Ganz nach dem Motto der bundesweiten Kampagne „5 am Tag“, die empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse während des Tages zu essen, wobei als einfache Messeinheit eine Portion der Menge entspricht, die in eine Kinderhand passt.

Zwei Müslitage in der Woche, die ebenfalls von den Eltern finanziert und unterstützt werden, bringen Abwechslung in das Frühstücksangebot. Dabei können die Kinder ihr Müsli selbst zusammenstellen. Den Erzieherinnen ist wichtig, dass die Kinder Mahlzeiten als Vergnügen, nicht als Stress empfinden, Nahrungsmittel nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt werden. Sie entscheiden selbst, wann sie satt sind, und müssen den Teller nicht leer essen, und sollen dabei trotzdem achtsam und nicht verschwenderisch mit den Lebensmitteln umgehen lernen. Sie übernehmen Dienste und üben ein, wie man sich bei Tisch benimmt.

Auch der kommunikative Aspekt hat eine große Bedeutung gewonnen: Die Kinder haben Spaß, sich zu unterhalten, oder es werden Geschichten erzählt und vorgelesen oder sie speisen bei angenehmer Hintergrundmusik. Wer möchte da nicht gerne mit frühstücken?

ReSch