

# Ernährung und Bewegung: Kombination aus Theorie und Praxis spricht Zielgruppe an

Jacqueline Köhler

*Im Rahmen der Modellphase des Projekts „Familien mit Kindern von 3 bis 6 Jahren – Netzwerk Ernährung und Bewegung“ von Frühjahr 2012 bis Sommer 2013 planten und organisierten die Projektmanagerinnen an den beteiligten Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung gemeinsam mit Netzwerkpartnern und der jeweiligen Einrichtung praxisorientierte Veranstaltungsreihen für Eltern und Kinder. Sie probierten dabei verschiedene Veranstaltungsarten und Zugangswege zur Zielgruppe aus, die anschließend von einem externen Institut evaluiert wurden. Die Veranstaltungen, die die Ziele des Modellprojekts am besten erfüllten und auf hohe Resonanz bei der Zielgruppe gestoßen sind, sind als Best-practice-Beispiele in einem Handlungsleitfaden für die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten definiert. – Der Beitrag ist ein Nachdruck aus SCHULE und BERATUNG 2-3/2014, Fachinformationen aus der Landwirtschaftsverwaltung in Bayern mit freundlicher Genehmigung des Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten*

An den Projektstandorten Bayreuth, Fürth, Fürstentfeldbruck, Regensburg und Würzburg konzipierten die Projektmanagerinnen gemeinsam mit den jeweiligen Kindertagesstätten, den Referenten und ggf. Elternvertretern bedarfsorientierte Veranstaltungen. In mehreren Planungstreffen wurden so Ernährungs- und Bewegungseinheiten als grundlegende Bausteine für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ausgearbeitet und sinnvoll in den Rahmen des Kindergartenjahres eingebunden. Auch die Gegebenheiten und Möglichkeiten der Einrichtung fanden ausreichend Berücksichtigung.

Mit der Kombination der im Folgenden vorgestellten Module in einer Veranstaltungsreihe können Familien mehrfach und dadurch nachhaltig erreicht werden. Die Veranstaltungen, durchgeführt von qualifizierten Referenten aus dem Netzwerk, bieten Eltern und Kindern viele Anregungen, die sie ohne großen Aufwand zu Hause durchführen können.

Diese Kombination aus Theorie und Praxis spricht die Zielgruppe gut an, was die Ergebnisse der durchgeführten Evaluation bestätigen.



*Bei der gemeinsamen Zubereitung im Kochkurs lernen die Kinder den Umgang mit Lebensmitteln kennen (Foto: J. Kohl)*

## Frühstückswoche als Türöffner

Ein Modul, das sich als besonders gut geeignet für den Einstieg in die Veranstaltungsreihe herausstellte, ist die Frühstückswoche. Sie wurde in ähnlicher Form an allen fünf Fachzentren des Modellprojekts als „Türöffner-Modul“ durchgeführt. Bei dem mehr-



tägigen, im Idealfall einwöchigen, Angebot steht das Befüllen von Brotzeitboxen bzw. das Probieren gesunder Pausenbrotalternativen (Gemüsespieße, Brotaufstriche etc.) im Mittelpunkt. Zur Bring- bzw. Abholzeit können Eltern mit ihren Kindern verschiedene Stationen durchlaufen und erhalten Antworten auf Fragen zu gesundem Frühstück und Kinderlebensmitteln. Die Aktionen finden möglichst im Eingangsbereich der Kindertageseinrichtung statt, sodass alle Eltern auf das Angebot aufmerksam werden. Jedes Kind kann sich an einem Tag in der Aktionswoche seine Brotdose mit den vorhandenen Pausenbrotalternativen füllen. Auch die Eltern dürfen probieren. Kombiniert wird das Befüllen der Brotzeitboxen mit weiteren Stationen, z. B. einer Lebensmittelausstellung mit Zucker-/Fettgehalt von Kinderlebensmitteln, einem Sinnesparcours, einem Quiz, einer Ernährungspyramide oder anderen interaktiven Bausteinen für Eltern und Kinder.

Die Eltern informieren sich an den Stationen, stellen gezielt Fragen, erfahren zusätzlich die weiteren Termine der Veranstaltungsreihe und lernen die Verantwortlichen hierfür kennen.

### Neue Ideen in Eltern-Kind-Kochkursen

Gemeinsam mit den Kindern schneiden, rühren und abschmecken und dabei viele Anregungen für gesunde Familiengerichte bekommen, aber auch Tipps zur Küchenpraxis und einer gesunden Kinderernährung, das ist Ziel der Eltern-Kind-Kochkurse.

Angepasst an die Jahreszeit bzw. einen Anlass (z. B. Ostern) werden im Kochkurs saisonale und preisgünstige Familiengerichte zubereitet und gemeinsam verzehrt. Ob im Herbst die „Kürbisküche“, „Leckerer aus Wintergemüse“, „Frisch in den Frühling“ oder „Klassiker der Familienküche (in gesunder Ausführung)“ kommen bei den Eltern vor allem neue Rezeptideen gut an. Auch die Möglichkeit, im Rahmen des praktischen Tuns viel Wissenswertes zu erfahren, wird geschätzt: Viele Eltern nutzen die Chancen, in der aufgelockerten Kursatmosphäre ihre Fragen stellen zu können. Dabei

fließen Informationen zu den verwendeten Lebensmitteln ebenso ein wie Hinweise zur Ernährungserziehung.

Die Kinder sind begeistert bei der Sache, wenn sie selbst mithelfen können, Gemüse zu schneiden, Quark anzurühren oder Teig zu mixen. Und das Essen schmeckt allen im Anschluss noch mal so gut. Wichtig ist, dass die Gruppe nicht zu groß ist und auch kindgerechte Rezepte eingeplant werden, so-

dass alle mithelfen können. Ein Vergleich zwischen Fertigprodukten und selbst zubereiteten Gerichten ist ebenfalls eine Möglichkeit, dieses Praxisbeispiel im Rahmen der Veranstaltungsreihe der Kita anzupassen.

### Komm mit, wir gehen zum Bauernhof!

Ein Besuch auf dem Bauernhof ist sowohl für Eltern als auch für Kinder ein Erlebnis und in Zusammenarbeit mit qualifizierten Erlebnisbäuerinnen eine informative Veranstaltung. Das Modul hat sich im Rahmen der Modellphase als sehr gut geeignet her-

ausgestellt, um Familien zu erreichen und ihnen die Herkunft von Produkten und die Wertschätzung für Lebensmittel zu vermitteln. Im Idealfall bietet sich ein gemeinsamer Spaziergang von einem vereinbarten Treffpunkt zum Bauernhof an und kann so die Säulen des Projekts, Ernährung und Bewegung, kombinieren.

Auf dem Bauernhof können Eltern und Kinder die Herkunft der Milch kennenlernen oder den Weg des Getreides vom Acker auf den Teller. Die Themen werden entsprechend der Altersstufe der Kinder angepasst. Besonders gut kommt an, wenn die Kleinen selbst aktiv werden dürfen, sei es beim Ernten von Gemüse, Füttern der Tiere oder Zubereiten einer kleinen Brotzeit aus den gewonnenen Produkten. Getreide für ein Müsli quetschen oder Butter schütteln sind nur zwei Beispiele, die im Rahmen dieses Bausteins ausprobiert worden sind und mit relativ wenig Aufwand zu Aha-Erlebnissen bei den Kindern führen.

Als Alternative zum Bauernhofbesuch, den manche Kitas bereits in ihren Jahresplan integriert haben, eignet sich die Besichtigung einer Bäckerei, einer Mühle oder eines anderen Ver-



Die Kleinen sind beim Kochen begeistert bei der Sache (Foto: J. Kohl)



treters des Lebensmittelhandwerks, bei denen die Familien einen Einblick in die Herkunft der Lebensmittel bekommen.

### **Vom Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln**

Das Thema Kinderlebensmittel zeigte sich in der Bedarfserfassung zu Beginn der Planungen als wichtiges Thema für Eltern. Hier bestehen viele Unsicherheiten, immer wieder tauchen Fragen auf. Daher ist es als fester Bestandteil in die Veranstaltungsreihe aufgenommen worden. Familien erfahren in diesem Baustein, worauf sie beim Einkauf achten können und erhalten einen Überblick über den „Lebensmittelschunegel“.

Was wirklich in Kinderlebensmitteln steckt und was die Angaben auf den Verpackungen bedeuten, wird entweder in Form eines interaktiven Workshops oder (wenn möglich) als Einkaufstraining im Supermarkt behandelt. Der Workshop greift das Thema anhand vieler Produktbeispiele auf.

Zusätzlich erhalten Eltern Tipps zur allgemeinen Lebensmittelauswahl, aber auch zum Umgang mit Süßigkeiten. Ergänzt werden kann die Theorie mit Kostproben, bei denen z. B. unterschiedliche Süßungsgrade ausprobiert werden, was oft zu Erstaunen bei den Teilnehmern führt.

### **Fitness-Olympiade**

Diese Aktion hat zum Ziel, dass Familien mehr Bewegung in ihren Alltag bringen. Daher wird in einer Aktionswoche die fitteste Familie einer Kita/eines Stadtteils gesucht. Mit Alltagsbewegungen können Familien selbstständig Punkte sammeln und in einen Laufzettel eintragen: Spielplatzbesuche, zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto zur Kita kommen, den Aufzug links liegen lassen und lieber die Treppe nutzen, und vieles mehr. Die Familie, die am Ende der Laufzeit von ein bis zwei Wochen die meisten Punkte gesammelt hat, bekommt einen Preis bzw. Wanderpokal verliehen. Das Angebot der Fitness-Olympiade kann ohne besondere Anmeldung und Anleitung eingesetzt werden und ist daher sehr niedrigschwellig angelegt. Familien erhalten zudem Anregungen für Bewegungsstationen, die sich mit Alltagsmaterialien gestalten lassen und beispielhaft auch in der Kita aufgebaut werden können. Als gut geeignet erweist sich zudem ein Infostand, der zur Bring- bzw. Abholzeit der Kinder besetzt ist und weitere Informationen zur Bewegung bietet. Außerdem kann ein kleiner Parcours mit Fragen zu Dingen, die in der Umgebung der Kita liegen (z. B. „Wie viele Schritte braucht man von a nach b?“ „Welche Öffnungszeiten hat das Schwimmbad?“) die Bewegung spannender gestalten und helfen, den Ort besser kennenzulernen.

Im Rahmen der Preisverleihung bietet sich die Kombination mit dem Thema Ernährung an, z. B. in Form einer Getränkebar, an der man Anregungen für leckere und gesunde Getränke erhält. Auch die Einbindung der Preisverleihung in ein Kindergartenfest oder eine andere Aktion ist möglich.

### **Wanderung mit Picknick**

Der Aktionsnachmittag „Wanderung mit Picknick“ kombiniert ebenfalls gut die Säulen Ernährung und Bewegung. In der Modellphase wurde er unter dem Titel „Auf Entdeckungstour mit Willi Wiesel“ durchgeführt. Im Rahmen einer kleinen Wanderung gibt es Tipps für Bewegungsspiele, mit denen Spaziergänge mit Kindern interessanter gestaltet werden können. Gemeinsam werden Bewegungsanregungen ausprobiert und Bewegungsmöglichkeiten in der nahen Umgebung neu entdeckt. Hierfür eignen sich Naturlehrpfade, Trimm-dich-Wege o. Ä., wenn diese in der Nähe der Kita vorhanden sind, aber auch Spielplätze oder Parks. Der Bewegungsreferent gibt immer wieder Tipps und beantwortet Fragen. Für die Kinder besonders motivierend ist die Einführung eines „Mottotieres“ (z. B. Willi Wiesel), mit dem gemeinsam Aufgaben gelöst werden, wie das Sammeln verschiedener Naturmaterialien, das Erasten von Gegenständen oder kleine Bewegungsübungen. Am Zielort findet ein kleines Picknick mit vorbereiteten Kostproben statt, das Ideen für schnelle und gesunde Zwischenmahlzeiten liefert. Hierzu gibt ein Ernährungsreferent einen kurzen Input mit Informationen zu den verwendeten Lebensmitteln und deren Zubereitung. Ein Termin am Wochenende ist für diese gemeinsame Familienaktion gut geeignet. Dies sollte jedoch in der Planung mit Kita und Elternvertreter abgeprochen werden.

Jacqueline Köhler

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Unterfranken

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

[jacqueline.koehler@aeIf-wu.bayern.de](mailto:jacqueline.koehler@aeIf-wu.bayern.de)