

Qualifizierungskonzept zum Frühstück in der Kita

Günter Eissing, Heike Klocke-Knäpper, Aileen Zipp

Um die Frühstücksqualität in Kindertagesstätten zu verbessern, wurde von der Professur Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung und FABIDO ein Qualifizierungskonzept entwickelt. Es ist an drei Zielgruppen gerichtet, und gliedert sich daher folgendermaßen:

- Baustein A: Schulung der Erzieherinnen und Erzieher
- Baustein B: Schulung der Eltern
- Baustein C: Schulung der Kinder

Die Erzieher sollen eingangs geschult werden, damit sie über entsprechendes Fachwissen zum Thema Ernährung sowie über eine Argumentationsgrundlage im Diskurs mit den Eltern verfügen. Des Weiteren können gemeinsame Regeln für ihre Einrichtung festgelegt werden. Die Eltern werden anschließend ebenfalls geschult und über eventuelle neue Regelungen informiert. Zum Abschluss des Schulungskonzeptes werden die Kinder auf spielerische Art und Weise in die Thematik eingeführt. Alle drei Schulungen stützen sich besonders auf den Frühstückskreis (Molderings, Eissing 2006), der als Leitfaden für die Zusammenstellung eines ausgewogenen Frühstücks dient. Das Qualifizierungskonzept wurde zunächst als Pilotprojekt in drei ausgewählten Einrichtungen realisiert. Derzeit läuft die Schulung für die über 100 Kitas des Trägers FABIDO.

1 Einleitung

Das Projekt zur Entwicklung eines Qualifizierungskonzepts wurde gemeinsam von der Professur Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung und FABIDO (Familienergänzende Bildungseinrichtungen für Kinder in Dortmund) durchgeführt. In der Qualitätsentwicklung für die Kitas hatte bislang die Qualität des Mittagessens im Vordergrund gelegen; hier wurden bereits deutliche Fortschritte erreicht. Zusätzlich sah es der Träger der Kitas als bedeutsam an, auch die Qualität des Frühstücks zu verbessern. Die Notwendigkeit ist verständlich aus der Überlegung, dass nach der langen Nachtruhe der unter Sechsjährigen von über 10 Stunden die Energiespeicher wieder aufgefüllt werden müssen. Verstärkend kommt hinzu, dass nach den Erfahrungen des Trägers nicht alle Kinder zu Hause mit einem Frühstück vor dem Besuch der Kita versorgt werden.

FABIDO betreibt 102 Tageseinrichtungen für Kinder, in denen 7071 Kinder betreut werden. In den Einrichtungen arbeiten 1566 pädagogische Beschäftigte sowie 185 Hauswirtschaftsbeschäftigte. Die einzelnen Einrichtungen weisen bedeutsame Unterschiede auf, die in den unterschiedlichen Sozialräumen Dortmunds,

der Herkunft der Kinder und der historischen Entwicklung der Einrichtungen begründet sind.

Allgemeine Empfehlungen für die Frühstücksgestaltung findet man in einer Vielzahl von Schriften (z.B. FKE, 2012). Spezielle Empfehlungen zur Gestaltung des Frühstücks in Kitas sind in einigen Schriften nur sehr kurz gefasst (z.B. peb 2007; aid 2007; dge 2009). Andere Schriften zur Ernährung in Kitas sind zeitlich überholt (z.B. aid 1999; dge 1997).

Qualification concept for breakfast in the day-care center

In order to improve the breakfast quality in day-care center, a qualification concept was developed by professorship health promotion and consumer education and FABIDO. It is addressed to three target groups, and is arranged from there as follows:

- Component A: Training of educators
- Component B: Training of parents
- Component C: Training of children

The educators are to be trained initially, that they have over appropriate expertise about nutrition as well as an argumentation basis in the discourse with parents. The moreover one common rules for their facility can be specified. Afterwards parents are trained likewise and informed about possible new rules. At the end of the training concept the children are introduced into the topic in playful way. All three training courses particularly rely on the breakfast circle (Molderings, Eissing 2006), which serves as manual for the composition of a balanced breakfast.

The qualification concept was realized first as pilot project in 3 selected facilities. Presently the training runs for over 100 Kita's of FABIDO.

Das Qualifizierungskonzept beruht auf einem mehrfach evaluierten Konzept der Ernährungsbildung für Grundschüler (Molderings 2007; Pötting, Eissing 2013). Dieses Konzept basiert auf der Einbeziehung der Eltern, der Lehrkräfte und insbesondere der Kinder; diese werden in der Beurteilung der Qualität eines ausgewogenen Frühstücks geschult und sollen die Anforderungen an ein Frühstück im Elternhaus kommunizieren können. Im Rahmen des Projektes wurden die erforderlichen Anpassungen an das Alter der Kinder in den Kitas vorgenommen.

2 Qualifizierungskonzept

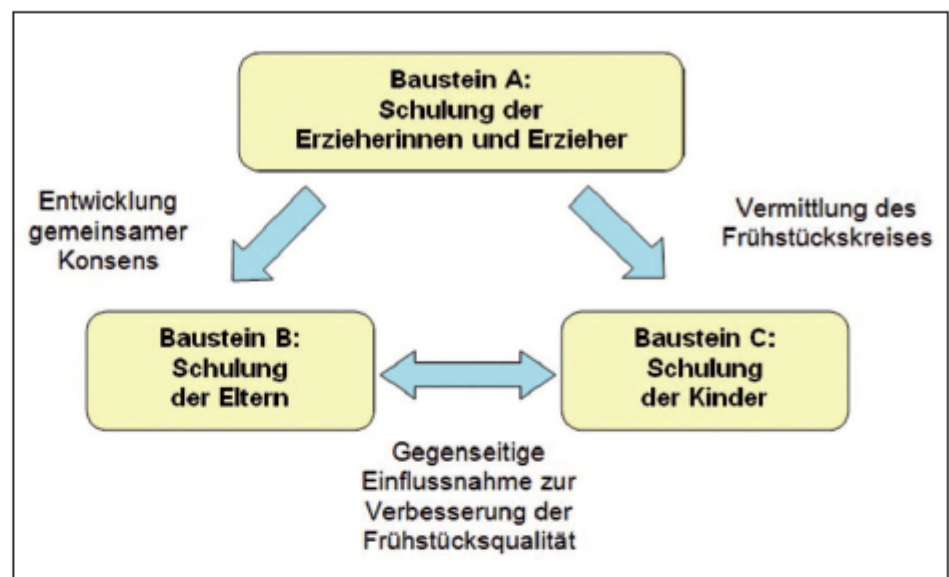


Abb. 1: Gesamtübersicht Qualifizierungskonzept

Um positive Veränderungen der Frühstücksqualität von Kindern in Kindertagesstätten zu erzielen, können drei Zielgruppen angesprochen werden, die die Ernährung beeinflussen: die Erzieherinnen und Erzieher, die Eltern und schließlich ebenfalls die Kinder selbst. Während der Zusammenarbeit mit FABIDO wurde ein Konzept zur Einbeziehung der drei Zielgruppen entwickelt (s. Abb. 1) und anschließend in drei Einrichtungen als Pilotprojekt erprobt. Es richtet sich vor allem an Kindertagesstätten, in denen das Frühstück von zu Hause aus mitgebracht wird. In einigen Einrichtungen wird das Frühstück in Form eines Frühstücksbuffets für die Kinder angeordnet.

2.1 Baustein A: Schulung der Erzieherinnen und Erzieher

Mit der Schulung der Erzieherinnen und Erzieher zu beginnen, ist wichtig, um allen pädagogischen Mitarbeitern die Chance zu geben, auf gleichem Wissensstand zu sein. Weiterhin erarbeiten sie in kooperativen Arbeitsformen gemeinsame Regeln bezüglich des Frühstücks in ihrer Einrichtung. Theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Ernährung und eigenständig erarbeitete Regeln bieten den Erzieherinnen und Erziehern ebenfalls eine Argumentationsgrundlage im Diskurs mit den Eltern. Die Schulung ist abwechslungsreich gestaltet und bietet neben Vorträgen als theoretischem Input den Teilnehmern an vielen Stellen die Möglichkeit, interaktiv an der Thematik mitzuwirken.

Die Präsentation „Frühstück in Kitas“ gliedert sich in

- allgemeine Einführung zur Ernährung,
- Ernährungsempfehlungen,
- Ansätze zur Verbesserung der Frühstückssituation.

Zunächst wird der DGE Ernährungskreis für eine ausgewogene Ernährung vorgestellt. Daraufhin wird der Frühstückskreis mit den vier Komponenten eines fitten Frühstücks eingeführt (Molderings, Eissing 2006). Dieser wiederum dient als Grundlage der Schulung der Eltern sowie der Kinder und soll

die Zusammenstellung eines ausgewogenen Frühstücks der Kinder erleichtern.

Anschließend werden Empfehlungen für die vier Lebensmittelgruppen (Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte und Getränke) des Frühstückskreises gegeben. Als Zusatz werden die Bedarfe von Wurst, Eiern und Fetten besprochen. Die Verzehrsempfehlungen stützen sich dabei auf das optimiX-Ernährungskonzept (Alexy et al. 2008). Da der Umgang mit sogenannten Kinderlebensmitteln eine Herausforderung an die Erzieherinnen und Erzieher stellt, wird dies ebenfalls thematisiert und Argumente zum Verzehr und für den Bedarf derartiger Produkte gesammelt.

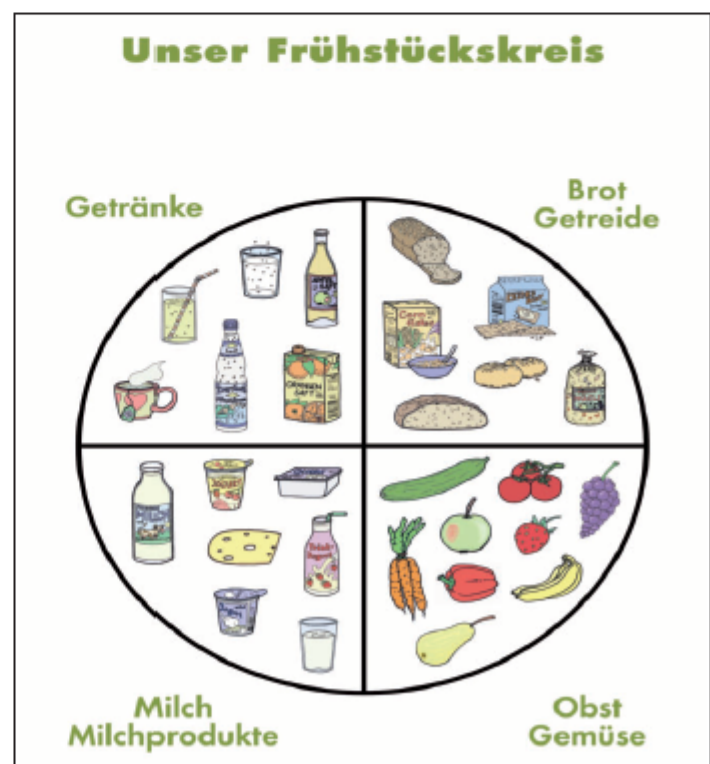


Abb. 2.: Der Frühstückskreis (Molderings, Eissing 2006, S. 20)

Daraufhin folgt eine Gruppenarbeitsphase. In Kleingruppen werden zu jeder Lebensmittelgruppe Regeln formuliert, die in der Einrichtung gelten sollen. Diese werden im Anschluss im Plenum vorgestellt und diskutiert, sodass sich schließlich alle Mitarbeiter auf gemeinsame und feste Regeln für ihre Kita einigen können. Dies ist besonders wichtig, da verschiedene Gruppen in den Kitas vorhanden sind und somit nicht alle Erzieher stets zusammenarbeiten, aber dennoch in allen Gruppen dieselben Regeln gelten sollen.

Zum Abschluss der Schulung wird ein evaluiertes Unterrichtskonzept zur Ernährungserziehung: „Schritt für Schritt – Mach ich mich fit“ (Molderings, Eissing 2006) vorgestellt. Das darin enthaltene Stationenlernen zur Einbeziehung der Kinder kann ebenfalls mit den Kindern in Kitas durchgeführt werden (s. Baustein C).

2.2 Baustein B: Schulung der Eltern

Die Zusammenarbeit mit Eltern ist nicht nur in der Grundschule ein wichtiges Thema, sondern sollte bereits in den Kitas stattfinden. Die Eltern sind zum einen für das Lebensmittelangebot verantwortlich und besitzen zum anderen insgesamt den größten Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder. Für Kleinkinder nehmen die Eltern eine Vorbildfunktion ein (Modelllernen), sodass sie unter Umständen auch ihr eigenes Ernährungsverhalten überdenken sollten.

Aus diesem Grund findet ein Elternabend/-nachmittag statt, um die Eltern entsprechend zu qualifizieren. Dieser wurde aufgrund der hohen Anzahl von Kindern mit türkischem Migrationshintergrund in Dortmund zusätzlich auch auf Türkisch konzipiert. Die Schulung der Eltern ist ebenso interaktiv gestaltet und beinhaltet mehrere Gruppenarbeitsphasen, in denen der Austausch der Eltern untereinander in den Fokus tritt.

Zum Einstieg sollen die Eltern in Kleingruppen zu folgenden Aussagen ihre spontanen Assoziationen notieren: „Mein Frühstück in der Kindheit“, „So frühstückt mein Kind heute“, „Frühstück – Stress am Morgen“ und „Kita-Frühstück – da habe ich eine Idee“. Die anschließende Präsentation „Frühstück mit Pfiff“ bzw. „(K)olay kahvalti“ beinhaltet einen kurz gefassten fachwissenschaftlichen Vortrag (Dauer ca. 15 Minuten), referiert allerdings dieselben Aspekte, die zuvor in der Schulung der Erzieherinnen und Erzieher erläutert wurden.

In der zweiten Gruppenarbeitsphase bereiten die Eltern ein ausgewogenes und für ihr Kind ansprechendes Frühstück zu; die Lebensmittel werden in einem Buffet zur Auswahl angeboten. Das Frühstück wird anschließend präsentiert, diskutiert und zum Ende der Schulung von den Eltern verzehrt.

Die abschließende Gruppenarbeit beinhaltet eine Ideensammlung, welche Veränderungen die Eltern für das Frühstück ihres Kindes in Zukunft vornehmen wollen (Bildung von Intentionen).

Unterstützend wurde von FABIDO ein anschaulicher Flyer für Eltern entwickelt. „Wir Frühstückler bei FABIDO“ bindet den Frühstückskreis (Molderings, Eissing, 2006) ein.

2.3 Baustein C: Schulung der Kinder

In diesem Baustein sollen die Kinder ebenfalls über die Gestaltung eines ausgewogenen Frühstücks informiert werden. Die Vermittlung soll dabei weniger komplex gestaltet und die Kinder spielerisch durch Stationenlernen geführt werden. Zentral ist hierbei die Arbeit mit und an dem Frühstückskreis, der zunächst in einer Einführungsrunde den Kindern vorgestellt wird.

Es gibt die Möglichkeit, mit den Kindern sieben Stationen zu durchlaufen. Ein Bewegungsspiel kann ergänzend eingesetzt werden. An den einzelnen Stationen sollen unter anderem Zuordnungen verschiedener Lebensmittel in den Frühstückskreis von den Kindern vorgenommen, aber auch selbst Frühstücksvariationen hergestellt und Geschmacksproben von Saftschorlen gemacht werden. Ebenfalls kann ein Frühstücksset mit dem Frühstückskreis als Motiv gestaltet und ein Quartett bzw. Memory gespielt werden. Auf diese Weise lernen die Kinder auf abwechslungsreiche Art den Frühstückskreis kennen. Das wesentliche Lernziel ist die Beurteilungskompetenz für das eigene Frühstück. Grundsätzlich ist in allen Einrichtungen das Thema Ernährung ein wesentlicher Bildungsbereich und fließt in die pädagogische Arbeit ein.

3 Frühstücksanamnese

Um exemplarisch die Verzehrdaten für das Frühstück der Kinder zu erfassen, wurde in einer Kita eine Frühstücksanamnese durchgeführt. In dieser Kita bringen die Kinder das Frühstück von zu Hause mit. Die Methode besteht in einer detaillierten Aufschreibung (Eissing et al. 2009) des mitgebrachten Frühstücks. Der Protokollbogen ist nach Lebensmittelgruppen gegliedert, in den die verzehrten Lebensmittel in direkt beobachtbaren Einheiten wie Stück oder Scheiben notiert werden. Hierzu wurde in jeder Kita Gruppe eine Erzieherin geschult, die über fünf Tage die Frühstückdaten erfasste. Diese wurden zunächst in Excel eingegeben und zu Mittelwerten verrechnet. Die weitere Auswertung und Umrechnung der anschaulichen Einheiten wie Scheibe Brot in Gramm wurde mit dem Programm SPSS V22 durchgeführt. Hier folgte auch die Bildung von Obergruppen wie zum Beispiel wünschenswerte Lebensmittel (s. Molderings 2007, S. 266).

In Tab. 1 sind die Verzehrdaten für das Frühstück und die Vergleiche mit der Tagesempfehlung nach optimiX (FKE 2008) sowie mit den Verzehrdaten aus dem Schulfrühstück Grundschule (Eissing et al. 2009) zusammengefasst. Getreide und Getreideerzeugnisse mit Vollkornanteil werden nur gering verzehrt; zusammen mit den Getreideerzeugnissen ohne Vollkorn ergibt sich ein Verzehr von 55,6 g, was den Empfehlungen entspricht. Dieser Verzehr ist auch deutlich höher als bei den Grundschulkindern. Sowohl Obst als auch Gemüse werden deutlich geringer im Vergleich zu den Empfehlungen verzehrt, andererseits deutlich höher im Vergleich zu den Grundschulkindern. Dies gilt insbesondere für Gemüse. Milch und Milcherzeugnisse werden dagegen insgesamt deutlich weniger im Vergleich

zu beiden Vergleichsdaten verzehrt; deutlich höher als bei den Grundschulkindern ist der Verzehr bei der Gruppe Milcherzeugnisse. Auffallend ist dabei auch, dass die Streuung sehr hoch ist. Dies bedeutet, dass die interindividuellen Unterschiede beachtenswert sind.

Tab. 1: Verzehrsdaten für das KiTa-Frühstück vor der Intervention und die Vergleiche mit der Tagesempfehlung nach optimiX (FKE 2008) sowie mit den Verzehrsdaten Schulfrühstück Grundschule (Eissing et al. 2009)

Lebensmittel	Verzehr Frühstück (g)		1/3 Tagesempfehlung optimiX	Verzehr Schulfrühstück GS MW
	MW	s		
Getreide/Getreideerzeugnisse mit Vollkorn oder Vollkornanteil	6,2	13,6		3,7
Getreide/Getreideerzeugnisse ohne Vollkorn oder Vollkornanteil	49,4	26,3	56	37,8
Süßwaren und Backwaren	1,8	3,9		13,0
Obst und Gemüse	87,0	75,8		32,0
Obst	43,1	38,7	67	22,8
Gemüse	44,0	62,1	67	9,2
Milch und Milcherzeugnisse	56,6	46,6	117	124,1
Milch und Milchmischgetränke	20,6	24,5		111,2
Milcherzeugnisse	36,0	39,5		12,9
Getränke gesamt	79,3	33,8	267	231,3
Ungesüßte Getränke	75,6	37,8		153,6
Gesüßte Getränke	3,7	11,6		77,7
Wünschenswerte Lebensmittel	274,8	98,9		442,0
Nicht wünschenswerte Lebensmittel	5,5	12,4		
Stichprobe	n = 57			n = 1554

Bei den Getränken werden überwiegend ungesüßte Getränke verzehrt; gesüßte Getränke sind mit weniger als fünf Prozent des Verzehrs vertreten und damit deutlich geringer als der Anteil von 50 Prozent bei den Grundschulkindern. Die Verzehrsmenge der Getränke von 79 ml liegt deutlich unter den

Vergleichswerten von 231 ml. Hier ist jedoch zu beachten, dass die Erfassung des Verzehrs nur während der Frühstückspause erfolgt; trinken können die Kinder jedoch ad libitum während des ganzen Vormittags, da immer Mineralwasser bereitsteht. Auch der Verzehr von Süß- und Backwaren ist gering. Insgesamt werden damit überwiegend wünschenswerte Lebensmittel verzehrt; der Anteil nicht wünschenswerter Lebensmittel beträgt ca. zwei Prozent. Der geringere Verzehr im Vergleich zu den Grundschulkindern ist insgesamt durch das Alter zu erklären.

Zusammengefasst zeigen die Ergebnisse der Frühstücksanamnese im Vergleich zu den Empfehlungen, dass Getreideerzeugnisse entsprechend verzehrt werden. Die Empfehlungen für den Verzehr von Obst und Gemüse werden zu zwei Dritteln erreicht. Deutlich niedriger liegt der Verzehr bei Milch und Milcherzeugnissen. Als Brotbelag wurde im Mittel 8,3 g Käse verzehrt; aufgrund des hohen Calciumgehalts von Käse (z.B. Junger Gouda: 820 mg Calcium je 100 g) würde der Verzehr einer halben Scheibe Käse mit ca. 15 g fast die empfohlene Calciumzufuhr decken.

Die Veränderungen durch den Elternabend wurden mit einer zweiten Frühstücksanamnese ca. sieben Monate später erfasst. Es werden damit die langfristigen Veränderungen betrachtet. Tabelle 2 fasst für wichtige Lebensmittelgruppen die Veränderungen absolut und prozentual zusammen. Positiv ist die Erhöhung des Verzehrs von Getreide und Getreideerzeugnissen um zwölf Prozent wie auch des Obstverzehrs um 23 Prozent. Letzteres wird aber übertroffen durch den Rückgang des Gemüseverzehrs um 32 Prozent. Dies wird auf einen Jahreszeiteffekt (erste Erhebung im September, zweite Erhebung im Mai) zurückzuführen sein, da im Frühherbst das Angebot an Gemüse deutlich reichhaltiger und preisgünstiger ist.

Der Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen erreicht nicht die Verzehrsempfehlungen und ist weiter zurückgegangen. Der geringere Verzehr von Getränken wird ebenfalls auf den Jahreszeiteffekt zurückgeführt, da während der zweiten Erhebung deutlich niedrigere Temperaturen vorherrschten. Der letztere Punkt führt

Tab. 2: Veränderungen des Frühstücksverzehrs im Vorher-nachher-Vergleich für einzelne Lebensmittelgruppen (n = 57)

Lebensmittelgruppe	Veränderung vorher – nachher		Bewertung
	absolut	in %	
Getreide und Getreideerzeugnisse	6,8	12	+
Obst	10,0	23	+
Gemüse	-14,0	-32	-
Milch und Milchzeugnisse	-14,9	-26	-
Getränke gesamt	-30,8	-39	-
Wünschenswerte Lebensmittel	-39,2	-14	-
Nicht wünschenswerte Lebensmittel	-3,2	-59	+

insbesondere auch zu dem Rückgang des Verzehrs wünschenswerter Lebensmittel.

Ein positives Ergebnis zeigt sich bei den Getränken darin, dass gesüßte Getränke und Softdrinks in der Postanalyse überhaupt nicht mehr verzehrt wurden. Gute Aspekte der Frühstücksqualität zeigten sich bereits in der Präanalyse darin, dass Riegel und Süßigkeiten den Kindern von Zuhause nicht mitgegeben wurden. Weiterhin zeigen sich Jahreszeiteffekte darin, dass im Mai durchschnittlich 1,5 Erdbeeren als Fingerfood den Kindern mitgegeben wurde. Allerdings wurden im Mai auch weiterhin 1,6 Stück Weintrauben mitgegeben, die nicht mehr aus regionalem Anbau stammen können. Insgesamt sind die langfristigen Effekte gering; dies ist auch darin begründet, dass die Frühstücksqualität in der Kita bereits unerwartet hoch war.

4 Ausblick

Aufgrund der Vielzahl von 102 Tageseinrichtungen der FABIDO wurde das Qualifizierungskonzept modifiziert. Baustein A, die Schulungen der Erzieherinnen und Erzieher, findet weiterhin statt. Bezüglich des Bausteins B wurde ein Leitfaden zur Schulung der Eltern entwickelt. (www.hww.fk14.tu-dortmund.de/cms/hww/de/aktuelles/news/index.html)

Dieser beinhaltet zusätzlich vorgefertigte Einladungen, Verlaufspläne sowie Einkaufs- und Materiallisten. Das Schulungspaket wird in den Mitarbeiterschulungen vorgestellt und erläutert, sodass die Erzieherinnen und Erzieher mithilfe des Leitfadens sowie ihrem in der Schulung gesammelten Hin-

tergrundwissen in der Lage sind eigenständig die Eltern bei Informationsabenden/-nachmittagen zu schulen. Die Schulung der Kinder soll ebenfalls weiterhin mit der Methode des Stationenlernens durch die Erzieherinnen und Erzieher angeleitet stattfinden.

Literatur

aid (1999): *Gesund essen und trinken in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen*. Eigenverlag, Bonn

aid u. aid infodienst (2007): *Verpflegung für Kids in Kindertagesstätten und Schulen*. 4. Auflage, Eigenverlag, Bonn

Alexy, U., Clausen, K., Kersting, M. (2008): *Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost*. In: *Ernährungs Umschau* H. 3, S.168-175

dge (1997): *Essen und Trinken für Kinder in Kindertagesstätten (Kitas)*. Vollwertige Kost nach den Richtlinien der DGE. Frankfurt am Main

dge (2009): *Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder*. 1. Auflage, Bonn

Eissing, G., Molderings, M., Nolle-Gösser, T., Bönnhoff, N. (2009): *Anamnese des Schulfrühstücks von Grundschulkindern*. In: *Ernährungs Umschau* 56 H. 3, Seite 140-149.

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) (2008): *optimiX. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen*. Dortmund

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) (2012): *Empfehlungen für das Frühstück – Das Frühstücks-Zweimaleins mit optimiX*. 4. Auflage, Dortmund

Molderings, M. (2007): *Evaluation pädagogisch-didaktischer Ansätze im Rahmen der gesundheitsförderlichen Ernährungserziehung der Grundschule – Einfluss von Unterrichtsformen, Elterneinbeziehung und Zielvereinbarung hinsichtlich einer Veränderung des Ernährungsverhaltens*. Dissertation Universität Dortmund. Baltmannsweiler: Schneider Verlag, Hohengehren

Molderings, M., Eissing, G. (2006): *Schritt für Schritt mach ich mich fit!*, Neuried

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (2007): *gesunde Kitas-starke Kinder*. 1. Auflage, Berlin

Pötting, G., Eissing, G. (2013): *Ernährungserziehung in der Grundschule*. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 8 H. 4, S. 240-245

Prof. Dr. Günter Eissing
 B.A. Aileen Zipp
 TU Dortmund
 g.eissing@tu-dortmund.de

Heike Klocke-Knäpper,
 Pädagogische Fachreferent in FABIDO
 hklocke@stadttdo.de