

Gesundes Frühstück im Marien-Kindergarten



Der Marien-Kindergarten liegt in der direkten Nachbarschaft der Marienkirche im Zentrum von Warendorf.

In der vier-gruppigen Einrichtung werden 78 Kinder im Alter von vier Monaten bis zum Schuleintritt betreut und gefördert.

34 der derzeit betreuten Kinder sprechen in ihrer Familie vorrangig die deutsche Sprache. Bei den 44 anderen Kindern werden 17 verschiedene Sprachen zuhause vorrangig gesprochen. Der Kindergarten zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass er neben der Vermittlung christlicher Werte besonders auch ein wertschätzendes Miteinander aller Kulturen und Religionen als Gegenstand seiner Arbeit mit den Kindern sieht.

Warum der Marien-Kindergarten das Frühstück für die Kinder im Kindergarten zubereitet

Die Kinder verbringen ihren Alltag zwischen 25 und 45 Stunden in der Woche in der Einrichtung. Bis Herbst 2018 nahm jedes Kind am Vormittag sein selbstgebrachtes Frühstück zu sich. Leider war es so, dass auch **ungesunde, überzuckerte oder einseitige Lebensmittel** mit in den Kindergarten gebracht und verzehrt wurden.

Um nur einige zu nennen, hier einzelne exemplarische (und nicht seltene) Beispiele:

Mini Donut, Bifi, Zimtschnecken, (Schoko-) Croissant, Milchschnitte, Berliner, Kekse, Babybel, Backfisch vom Markt, Chips, Bockwurstchen, Pudding, Fruchtjoghurtdrinks, etc...



Natürlich wurden den Kindern auch z.B. Brote, Obst und Gemüse mit in den Kindergarten gegeben. Allerdings stellte dies nicht die Mehrheit der mitgebrachten Frühstücke dar.

Die Beobachtungen machten die Notwendigkeit deutlich, das Thema „gesunde Ernährung“ im pädagogischen Alltag stärker in den Blick zu nehmen und immer wieder mit den Kindern und Eltern zu thematisieren.

Viele Eltern waren sich z.B. noch nicht bewusst, wie **viel Zucker** in einer Schüssel mit gesüßtem Müsli, Cornflakes, in einem Joghurt oder anderen Lebensmitteln steckt.

Zudem ist in unserer Gesellschaft ein **Verschwinden der Ess- bzw. Tischkultur** zu beobachten.

Die Familien nehmen sich immer weniger Zeit für das gemeinsame Essen. Ein wichtiger Ort der Kommunikation verschwindet immer mehr. Für viele Kinder ist es z.B. inzwischen zuhause selbstverständlich, außerhalb der geregelten Mahlzeiten Snacks zu Essen zu bekommen und damit auch während des Spiels herumzulaufen. Ähnliches war ebenfalls während der Bring- und Abholphase zu beobachten.

Gerade für Kinder ist ein gesundes Frühstück die Grundlage für einen guten Start in den Tag. Studien haben ergeben, dass ein gesundes Frühstück u.a. einen **wichtigen Beitrag zur Konzentration und zum Lernen** beiträgt.



Eine qualitativ hochwertige Kitaverpflegung hat einen hohen Stellenwert für die Ausbildung von Ernährungskompetenzen und die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Lebensstils.

(vergl. DGE-Qualitätsstandard 2015)

Zur ausgewogenen Ernährung zählt ein **abwechslungsreiches Angebot** an verschiedenen Lebensmitteln. Zudem ist die Vermittlung einer Tischkultur mit einer gelungenen Kommunikation wichtig. Dadurch können gleichzeitig die sozialen Kompetenzen gestärkt und gefördert werden. Das Gemeinschaftsgefühl wird gesteigert.



Weiter war zu beobachten, dass die Verpackungen der einzelnen Lebensmittel/des Frühstücks **ein hohes Müllaufkommen** mit sich brachte. Teils sind die Butterbrote noch zusätzlich in der Brotbox mit Cellophan-Papier oder Alufolie eingewickelt worden.



Müllaufkommen
einer Woche allein
durch das Frühstück



Welche positiven Aspekte zu beobachten sind:

Aus den oben beschriebenen Beobachtungen heraus bietet der Marien-Kindergarten seit Herbst 2018 ein **Frühstücksangebot für alle Kinder** der Einrichtung an, so dass die Eltern den Kindern kein Frühstück mehr mit in den Kindergarten mitgeben müssen und ein ausgewogenes Frühstück ermöglicht wird.

Somit erhalten die Kinder im Kindergarten frisches Obst, Gemüse, Milchprodukte, (z.T. selbstgebackenes) Brot, Wurst, Käse und andere Brotauflagen. Marmelade und Dips können mit den Kindern selbst hergestellt und anschließend verzehrt werden. Auf Schweinefleisch wird komplett verzichtet.

Folgende Vorteile sehen wir für die Kinder:

- Ein regelmäßiger Verzehr von ausgewogenen/abwechslungsreichen Lebensmitteln.
- Die Kinder werden aktiv am Ernährungskonzept beteiligt.
- Durch das selbständige Zubereiten von z.B. Brot, Aufstrich und Marmelade wird den Kindern Wissen über die einzelnen Zutaten, bzw. Lebensmittel und der gesunden Ernährung vermittelt.
- Das Essverhalten kann bewusster gestaltet und ggf. verändert werden.
- Kinder probieren mehr unbekanntes Essen, wenn sie an der Zubereitung beteiligt werden und gemeinsam essen.



- Die Kinder entscheiden selbst, wie sie z.B. ihr Brot belegen und was sie sich ins Müsli mischen.



- Beim Frühstück werden die Kinder angeregt, miteinander in Kommunikation zu treten. Mittels gezielter Sprachimpulse durch das pädagogische Personal kann dies noch intensiviert werden. Dadurch gewinnt die Sprachförderung somit selbst beim Essen an Bedeutung.

- Der Müll wird reduziert, welches den Kindern ebenfalls vermittelt wird.

- Gezielte Elternarbeit zum Thema gesundes Frühstück kommen der ganzen Familie zugute.

Aufgrund der veränderten Nutzung der alten „Hausmeisterwohnung“ am Marien-Pfarrheim hat der Kindergarten eine kleine Grünfläche zum Außengelände hinzubekommen. Diese Fläche wird neben einer neu geschaffenen Rasenfläche zudem für drei **Gemüse- und Kräuterbeete** genutzt.

Auch hier werden die Kinder aktiv an der Gestaltung, Pflege und Nutzung des Gemüse- und Kräutergartens beteiligt. Erste Einsaaten sind bereits mit den Kindern



unternommen worden. Die Pflanzen, wie z.B. Möhren, Schnittlauch, Gurken, Kürbisse, Obst werden gemeinsam mit den Kindern gesät, eingepflanzt und künftig geerntet, zubereitet und verzehrt. Das **Wissen über diese Lebensmittel** (wie wird es z.B. gesät, wie wächst eine Tomate heran, wann ist sie reif...) wird dadurch sehr anschaulich und fast „nebenbei“ vermittelt. Die Kinder erleben daher zudem **Eigenverantwortlichkeit**. Im gemeinsamen „Tun“ wird die **Sozialkompetenz erhöht**, das (Selbst-)Bewusstsein – „ich kann etwas erschaffen, pflegen, ernten“...- wird gestärkt.

Die Umsetzung:

Aufgrund des geringen Raumangebotes im Kindergarten findet das Frühstück auf Gruppenebene in einem festen Zeitrahmen und Raum statt. Die Kinder können in diesem Zeitrahmen frei entscheiden, wann und mit wem sie frühstücken möchten. Eine Pädagogin begleitet das Frühstück.



An den verschiedenen Wochentagen erhalten die Kinder **wechselnde Frühstücksangebote** (z.B. Brottage, Müsli-Tag, etc.), so dass die Kinder viele

Nahrungsmittel,

auch saisonbedingt, **abwechslungsreich** verzehren (und auch kennen lernen) können.

Die Kinder werden soweit wie möglich bei der Zubereitung der Zutaten (z.B. Brot backen, Aufstriche herstellen, Marmelade kochen, Gemüse/Obst schneiden) und Vorbereitung des Frühstücks **mit einbezogen**.



Aufgrund zusätzlicher Personalstunden im Hauswirtschaftsbereich wird das Team in der Vorbereitung durch eine Hauswirtschaftskraft unterstützt.



Die Pilotphase mit anschließender Evaluation:

Die Zeit von November 2018 bis Juli 2019 diente als Pilotphase, um zu sehen, wie und ob die veränderte Frühstückssituation auf Dauer im Kindergarten umgesetzt und fest ins Konzept verankert werden kann.

Die **Evaluation des Projekts der Eltern, der Kinder sowie der Mitarbeiterinnen** hat im Juli 2019 stattgefunden. Insgesamt wurden Fragen rund um das Frühstück, der Rahmenbedingungen und Verbesserungsvorschlägen beantwortet. Das Ergebnis war sehr positiv, so dass sich gemeinsam im Rat der Tageseinrichtung dafür ausgesprochen wurde, die aktuelle Frühstückssituation beizubehalten.

Von den 65 Familien haben 52 Familien den Fragebogen ausgefüllt. 46 Familien haben sich klar für eine Weiterführung der jetzigen Frühstückssituation ausgesprochen. Drei Familien waren sich unsicher, drei Familien sprachen sich dafür aus, wieder zur alten Frühstücksregelung zurück zu kehren.

Zudem wurden einige Verbesserungsvorschläge von den Eltern getätigt, die aktuell und künftig zu gewissen Teilen umgesetzt werden.

Der Großteil der Mitarbeiterinnen des Marien-Kindergartens haben sich klar für eine Weiterführung der jetzigen Frühstückssituation ausgesprochen.

Die Kinder waren unterschiedlicher Meinung. Viele fanden es toll, bei der Zubereitung helfen und anschließend die Zutaten essen zu können. Vieles schmeckt ihnen sogar besser als zuhause. Manche vermissen es, nicht mehr z.B. Croissant oder das eigene Butterbrot mit in den Kindergarten nehmen zu können.

Die Finanzierung:

Durch Spenden konnte ein Großteil der anfallenden Neuanschaffungen und Kosten gedeckt werden. Gespendet, bzw. neu angeschafft wurden u.a. ein Brotbackautomat, ein Kühlschrank, eine Brot-, bzw. Aufschnittmaschine, Kinder-Gartengeräte, ein Teewagen, die Errichtung von drei großen Gemüse- und Kräuterbeete und Weiteres.



Zudem konnte durch die Spenden der Elternbeitrag relativ gering gehalten werden. Dieser wurde für das Frühstück in der Pilotphase auf **5,00€ im Monat festgelegt**. Umgerechnet bedeutete dies für das Frühstück bei rund 20 Betreuungstagen im Monat **25 Cent am Tag**.



Der oben genannte Betrag konnte allerdings nur in der Pilotphase durch die Spenden gehalten werden. Künftig werden wir **pro Monat 7,00€ für jedes Kind** einnehmen müssen, um die größten Ausgaben decken zu können.

Dies bedeutet bei durchschnittlich 20 Betreuungstagen für jedes Kind einen Betrag von **35 Cent pro Tag/Frühstück**. Dafür erhalten die Kinder im täglichen Wechsel frisches Obst, Gemüse, Müsli, Milchprodukte, Brot, Wurst, Käse und Weiteres. Für Getränke wird ebenfalls gesorgt.

Der Betrag wird von den Eltern als Pauschale über das Verpflegungsportal eingezogen.

Durch eine weitere Spende werden einmal im Monat die Einkäufe gemeinsam mit den Kindern auf dem Wochenmarkt getätigt.

Dadurch wird ein gemeinsames Frühstück auf Gruppenebene ermöglicht, um so die Aspekte des gesunden Frühstücks bei den Kindern noch weiter zu vertiefen.

Weitere Vorhaben:

Wir möchten durch verschiedene Aktionen, wie z.B. Projekte in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie oder thematische Elternabende das Wissen und das Interesse an gesunder Ernährung bei den Kindern weiter stärken. Durch weitere Spenden kann dies gut realisiert werden.

Daher sind **Spenden weiterhin gerne willkommen!**

Ein



-liches Dankeschön an alle Spender

Austermann
Bäckerei Schmitz
Bürgerstiftung
Darpe
Die Küche (Luchtefeld)
DKM
DKM Stiftung
EDEKA
Getränke Holtkamp
Goldmann
Hotel Zum Engel
Lions Club
Marienstiftung
Miele
Mönnigmann
Round Table
Smörrebröd
Sparkasse
Volksbank
Zumbusch