

Methfessel/Höhn
Miltner-Jürgensen/Schneider

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung – Versorgung – Bildung



2., erweiterte und
überarbeitete Auflage

Kohlhammer

Kohlhammer

Barbara Methfessel, Kariane Höhn, Barbara Miltner-Jürgensen und Katja Schneider

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung – Versorgung – Bildung

mit einem Beitrag von Ulrike Arens-Azevêdo

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-039134-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-039135-2

epub: ISBN 978-3-17-039136-9

mobi: ISBN 978-3-17-039137-6

Vorwort der Herausgeberin und der Herausgeber

Die Lehrbuchreihe »*Entwicklung und Bildung in der Frühen Kindheit*« will Studierenden und Fachkräften das notwendige Grundlagenwissen vermitteln, wie die Bildungsarbeit im Früh- und Elementarbereich gestaltet werden kann. Die Lehrbücher schlagen eine Brücke zwischen dem aktuellen Stand der einschlägigen wissenschaftlichen Forschungen zu diesem Bereich und ihrer Anwendung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern.

Die einzelnen Bände legen zum einen ihren Fokus auf einen ausgewählten Bildungsbereich, wie Kinder ihre sozio-emotionalen, sprachlichen, kognitiven, mathematischen oder motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln. Hierbei ist der Leitgedanke darzustellen, wie die einzelnen Entwicklungsniveaus der Kinder und Bildungsimpulse der pädagogischen Einrichtungen ineinandergreifen und welche Bedeutung dabei den pädagogischen Fachkräften zukommt. Die Reihe enthält zum anderen Bände, die zentrale bereichsübergreifende Probleme der Bildungsarbeit behandeln, deren angemessene Bewältigung maßgeblich zum Gelingen beiträgt. Dazu zählen Fragen, wie pädagogische Fachkräfte ihre professionelle Responsivität den Kindern gegenüber entwickeln, wie sie Gruppen von Kindern stressfrei managen oder mit Multikulturalität, Integration und Inklusion umgehen können. Die einzelnen Bände bündeln fachübergreifend aktuelle Erkenntnisse aus den Bildungswissenschaften wie der Entwicklungspsychologie, Diagnostik sowie Früh- und Sonderpädagogik und bereiten für den Einsatz in der Aus- und Weiterbildung, aber ebenso für die pädagogische Arbeit vor Ort vor. Die Lehrbuchreihe richtet sich sowohl an Studierende, die sich in ihrem Studium mit der Entwicklung und institutionellen Erziehung von Kindern befassen, als auch an die pädagogischen Fachkräfte des Elementar- und Krippenbereichs.

Mit dem Band *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa* wird ein sehr aktuelles Thema erstmals in einem Buch in all seinen verschiedenen Facetten, die von ernährungsphysiologischen, ernährungswissenschaftlichen, entwicklungspsychologischen und fachdidaktischen bis hin zu praktischen pädagogischen Konzepten und Handlungsempfehlungen in der KiTa reichen, beleuchtet. Säuglinge und Kleinkinder müssen als »instinktlose Omnivoren« essen lernen. Auch Geschmack ist erlernt, ist Ergebnis von Sozialisation und Enkulturation – auch beim Essen in der KiTa. Geschmack zu »bilden«, d. h. durch die Essentwicklung über unterschiedliche Lebensmittel und Speisen ein breites Feld der Geschmacksakzeptanz gezielt zu fördern, ist möglich, wenn man die wissenschaftlichen Grundlagen zur Essentwicklung kennt und beachtet.

Vor dem Hintergrund des rasanten Ausbaus von Kinderkrippen stellt sich die Frage, welche Lebensmittel und Speisen in der KiTa für wen und wie angeboten werden sollen, wie dadurch Essgewohnheiten gebildet, Kulturen berücksichtigt und Gesundheit gefördert werden können – d. h. auch Ernährungsbildung gefördert wird: »Was sollen Kinder essen?« Die Autorinnen haben dazu u. a. die zentralen Empfehlungen für das erste und zweite Lebensjahr zusammengestellt. Die Entwicklungsperspektive der Ernährung von Geburt an ermöglicht, für die KiTa die allgemeine Entwicklung des Essens der Kinder sowie ihre individuellen Entwicklungen besser einzuordnen und nachzuvollziehen. Um bei den vielen »Ratgebern« und der nicht unbeträchtlichen Werbung in diesem Bereich den Überblick zu behalten, stellen die Autorinnen die wissenschaftlich legitimierten Empfehlungen im deutschsprachigen Raum zusammen und geben Hinweise, worauf im Umgang mit den Produkten der Lebensmittelindustrie zu achten ist.

Die pädagogischen und organisatorischen Herausforderungen zur Gestaltung von Mahlzeiten und der Ernährungsbildung in der KiTa für eine entwicklungsangemessene Pflege, Erziehung und Bildung bilden einen Schwerpunkt. Für die pädagogischen Fachkräfte und die Leitungsebenen werden konkrete organisatorische Empfehlungen gegeben, die sowohl Hinweise für die rechtlichen Voraussetzungen und Vorgaben sowie Ausführungen zur Qualitätsentwicklung und zu den unterschiedlichen Verpflegungskonzepten enthalten.

Die fünf Autorinnen sind ausgewiesene Expertinnen aus den mit dem Thema verbundenen Inhaltsbereichen: Barbara Methfessel, Katja Schneider und Ulrike Arens-Azevêdo sind Diplom-Ökotrophologinnen, Kariane Höhn ist Diplom-Sozialpädagogin, Barbara Miltner-Jürgensen ist Diplom-Biologin. Sie alle haben in ihren beruflichen und fachlichen Bereichen mit der Ernährung und Ernährungsbildung in Kindheit und Jugend zu tun. Aufgrund der interdisziplinären Zusammensetzung war dieses Team auch in der Lage, in diesem Buch Inhalte zusammenzuführen, die ansonsten nur – falls überhaupt – einzeln und in Ausschnitten abgehandelt werden. Erstmals liegt damit ein Lehrbuch vor, in dem der derzeitige Erkenntnisstand relevanter Disziplinen zusammengefasst wird und die wesentlichen Wirkfaktoren für eine gelingende Versorgung, Erziehung und Bildung im Bereich Essen und Ernährung in der KiTa herausgearbeitet werden.

Seit 2013 haben Eltern einen rechtlichen Anspruch auf einen KiTa-Platz für ihr Kind schon ab seinem zweiten Lebensjahr. Das hat die Kinderzahlen im U3-Bereich deutlich ansteigen lassen. Auch die Ganztagsbetreuung von Kindern hat zugenommen. Zugleich sind die Ansprüche an die Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung in der KiTa gestiegen. Diese Entwicklungen erhöhen die Anforderungen an die pädagogischen Fachkräfte. Das spiegelt sich auch in steigenden Vorgaben und wissenschaftlichen Handreichungen zu dieser Thematik. Daher haben die Autorinnen schon nach fünf Jahren eine überarbeitete Auflage ihres Ernährungsbuches erstellt, in dem diese neuen Erkenntnisse und Vorgaben für die Früh- und Elementarbildung aufbereitet werden.

Als Herausgeber und Herausgeberin freuen wir uns, der Leserschaft mit dieser zweiten, aktualisierten Auflage ein topaktuelles, wissenschaftlich fundiertes Buch zu dieser anspruchsvollen Aufgabe einer Ernährungsbildung vorlegen zu können. Dieses interdisziplinäre Grundlagenwerk erhält, so hoffen wir, einen angemessenen Platz in Ausbildung und Studium, Fortbildung und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften.

Münster, Freiburg und Heidelberg im September 2020

Manfred Holodynski, Dorothee Gutknecht und Hermann Schöler

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin und der Herausgeber

1 KiTa: Lern- und Lebensort auf Zeit – auch für Essen und Ernährung. Eine Einführung

- 1.1 Ernährung und Entwicklung – Der Mensch ist, was er isst
 - 1.1.1 Kinder müssen essen und lernen zu essen
 - 1.1.2 Essen und Ernährung – Wollen und Sollen
 - 1.1.3 »Is(s)t KiTa gut«? – Bisher noch nicht genug
 - 1.1.4 KiTa – eine systemrelevante Institution ohne systemrelevante Unterstützung
- 1.2 Essen und Ernährung – ein vielseitiges und herausforderndes Bildungs- und Handlungsfeld der KiTa
 - 1.2.1 Ess-Enkulturation und Ess-Sozialisation in der KiTa
 - 1.2.2 Erlebnis- und Erfahrungswelt Essen
 - 1.2.3 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – ein vernachlässigtes pädagogisches Feld
- 1.3 Essen und Ernährungsbildung – ein interdisziplinärer Themenbereich in sieben Kapiteln
 - 1.3.1 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – Der kindlichen Entwicklung folgen
 - 1.3.2 Disziplinäre Forschungsergebnisse – interdisziplinäre Zugänge und Folgerungen
 - 1.3.3 KiTa – (H)Ort der Vielfalt
 - 1.3.4 Vom Kind zur KiTa – der Aufbau des Buches
 - 1.3.5 Ein Dankeschön

2 Physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Essen und Ernährung

2.1 Physische Voraussetzungen für Essen und Ernährung

2.1.1 Pränatale Entwicklung

2.1.2 Postnatale Entwicklung

2.1.3 Abschließende Bemerkungen

2.2 Emotionen – ihr Einfluss auf Essen und Ernährung

2.2.1 Emotionen

2.2.2 Ausdrucksformen der Emotionen

2.2.3 Emotions- und Tätigkeitsregulierung

2.2.4 Formen der Tätigkeitsregulation

2.3 Essen und die Befriedigung von Grundbedürfnissen

2.3.1 Theorien zur Strukturierung von Grundbedürfnissen

2.3.2 Unterschiedliche Perspektiven – unterschiedliche Strukturierungen

2.3.3 Bedürfnisse: ihre Strukturierung und ihre Befriedigung

2.3.4 Mögliches Verhältnis der Bedürfnisse untereinander und zu Motiven

2.3.5 Bedeutung für Essen und Ernährungsbildung

2.3.6 Abschließende Überlegungen für Essen und Ernährungsbildung

2.4 Empfohlene Literatur

3 Wie lernen Kinder essen? – Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die KiTa

3.1 Voraussetzungen – Ernährung und Essen zwischen Natur und Kultur

3.2 Entwicklung von Geschmacksprägungen, Geschmacksvorlieben und Geschmacksakzeptanz – Konflikt zwischen Natur und Kultur

3.2.1 Phylogenese: Geschmack – Sicherheit und Verführung

3.2.2 Aromen, zentrale »Geschmacksgeber«

- 3.2.3 Ontogenese – der Geschmack der Mutter und der Gefühle
- 3.2.4 Exkurs: Gene und Epigenetik
- 3.2.5 Geschmacksentwicklung durch Essen – Umgang mit dem Erbe der Evolution
- 3.2.6 Mahlzeiten und Gerichte – die »Kultivierung von Hunger und Appetit«
- 3.3 Funktionen des Essens – Voraussetzung für eine Esskultur-Entwicklung
 - 3.3.1 Physische Funktion
 - 3.3.2 Psychische Funktion
 - 3.3.3 Soziale bzw. soziokulturelle Funktion
 - 3.3.4 Lebensmittel: Bedeutungszuschreibungen und Symbolgehalte
 - 3.3.5 »Irrationales« Ernährungsverhalten ist eine Frage der Werte und Perspektiven
 - 3.3.6 Essen in der KiTa – Verbindung zwischen physischer, psychischer und soziokultureller Funktion
- 3.4 Esskultur – Grundlage einer Ernährungsbildung
 - 3.4.1 Warum haben Menschen – anders als Tiere – eine Esskultur?
 - 3.4.2 Institutionen der Esskultur
 - 3.4.3 Das »richtige« Essen – Interkulturelle und soziale bzw. soziokulturelle Unterschiede
 - 3.4.4 Ethik und Verantwortung – Esskulturelle Werte
 - 3.4.5 Vielfalt der Esskulturen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels – eine Herausforderung für die KiTa
- 3.5 Ernährungs- und Esskulturbildung in der KiTa – Orientierungen
 - 3.5.1 Erziehung und Ernährung – Geschichte einer »Einheit«
 - 3.5.2 Erziehung und Bildung bei Tisch – von der Kinderkrippe an

- 3.5.3 Ernährungsbildung als Bildungsaufgabe der KiTa – Beziehungen stiften und Werte vermitteln
- 3.5.4 Pädagogische Fachkräfte – Professionelle Vorbilder
- 3.5.5 Exkurs: Zur Problematik eines interdisziplinären Diskurses zur Ernährungsbildung

3.6 Empfohlene Literatur

4 Ernährung, Gesundheit und soziale Lage

- 4.1 Gesundheit – Begriff und Verständnis
 - 4.1.1 Gesundheitsverständnis im Wandel
 - 4.1.2 Gesundheit zwischen Stressoren und Widerstandsressourcen
- 4.2 Ernährung und Gesundheit
 - 4.2.1 Wissenschaftliche Erkenntnisse, ihre Aussagekraft und Relevanz für den Alltag
 - 4.2.2 Gesundheit und Ernährung – Grenzen der Steuerung
 - 4.2.3 Ernährung, Gesundheit und Krankheit in der KiTa
 - 4.2.4 Übergewicht und Adipositas bei Kindern
- 4.3 Gesundheit und soziale Lage
 - 4.3.1 Arme sind kränker – Zusammenhang von Gesundheit und sozialer Lage
 - 4.3.2 Ernährungsstile und soziale Lage
- 4.4 Folgerungen für die KiTa
- 4.5 Empfohlene Literatur

5 Was brauchen Kinder? – Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder

- 5.1 Einleitung
- 5.2 »Der Mensch ist, was er isst« – Zur Funktion der Nahrung
 - 5.2.1 Funktionen der Nährstoffe
 - 5.2.2 Referenzwerte für die Nährstoffzusammensetzung
- 5.3 Ernährungsempfehlungen und ihre Begründung
 - 5.3.1 Ernährungsempfehlungen – Von wem, mit welchen Zielen?

- 5.3.2 Allgemeine Ernährungsempfehlungen und ihre Begründungen
- 5.3.3 Grundsätze der nachhaltigen Ernährung
- 5.3.4 Lebensmittelgruppen und ihre Bedeutung
- 5.3.5 Umgang mit Süßigkeiten, Knabbereien und anderen Extras
- 5.4 Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in der Kita: Das erste Lebensjahr
 - 5.4.1 Säuglingsernährung mit Muttermilch
 - 5.4.2 Milchernährung: Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen
 - 5.4.3 Exkurs: Spezielle Säuglingsnahrungen bei Allergiegefährdung und bei Milcheiweiß-Allergie
 - 5.4.4 Trinken – Trinkmenge – Hunger und Sättigung
 - 5.4.5 Umstellungen auf die Beikost – Voraussetzungen
 - 5.4.6 Beikost – Die zweite Ernährungsphase im ersten Lebensjahr
 - 5.4.7 Trinken und Getränke
 - 5.4.8 »Familien-« bzw. »Gemeinschaftskost« – Die dritte Ernährungsphase im ersten Lebensjahr
 - 5.4.9 Empfehlungen für die Mahlzeiten der Gemeinschaftskost
 - 5.4.10 Frühe Fütter- und Essstörungen
- 5.5 Ernährungsempfehlungen und Ernährungsweise ab dem 2. Lebensjahr
 - 5.5.1 Mit dem 2. Lebensjahr in die Gemeinschaftsmahlzeit »wachsen«
 - 5.5.2 Fünf Mahlzeiten verteilen die Nahrung über den Tag
 - 5.5.3 Feste und Feierlichkeiten in der KiTa: Speisen und Verpflegung zu besonderen Anlässen
 - 5.5.4 »Kinderlebensmittel« – Unnötig und nicht bedarfsgerecht
 - 5.5.5 Problematisches Essverhalten, Fütter- und Essstörungen bei Kleinkindern

- 5.6 »Selbstbestimmtes« Essen fördern
 - 5.6.1 Was heißt »Selbstbestimmung?«
 - 5.6.2 Die Essmengen bestimmt das Kind
 - 5.6.3 Das Kind wählt aus – Die Wahlalternativen sind begrenzt
 - 5.6.4 Essen – Kein Druckmittel und keine Belohnung
- 5.7 Kinder sind unterschiedlich – Kinder essen unterschiedlich
 - 5.7.1 Hunger und Zeitrhythmus
 - 5.7.2 Kinder sind unterschiedlich
- 5.8 Lebensmittelunverträglichkeiten
 - 5.8.1 Lebensmittelintoleranzen
 - 5.8.2 Allergien
 - 5.8.3 Weitere Unverträglichkeiten
 - 5.8.4 Umgang mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten in der KiTa
 - 5.8.5 Prävention von Allergien
 - 5.8.6 Esskalender
- 5.9 Empfohlene Literatur

6 Rechtliche Grundlagen und Bestimmungen zur Ernährung und Gesundheitsförderung in der KiTa

- 6.1 Rechtliche Grundlagen und Bildungspläne – Folgerungen für pädagogische Konzepte
 - 6.1.1 Rechtsansprüche als Grundlage für Chancengleichheit
 - 6.1.2 Folgen für das Thema Ernährung und Speiserversorgung
 - 6.1.3 »Is(s)t KiTa gut?«
- 6.2 Qualität der Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung in der KiTa
 - 6.2.1 Dimensionen der Qualität in der Kindertagesbetreuung fokussiert auf Ernährung

6.2.2 Ernährung und Mahlzeiten – Verfahren zur
Qualitätsentwicklung und sicherung

6.3 Empfohlene Literatur

7 Mahlzeiten und Ernährungsbildung in der KiTa – Pädagogische und organisatorische Anforderungen

7.1 Ess- und Lebenswelt KiTa – Einführung

7.2 Die pädagogische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa

7.2.1 Von der gemeinsamen »Brotzeit« zur Mahlzeit als
Lernort

7.2.2 Grundlagen der Gestaltung von Mahlzeiten für
Kinder unter drei Jahren

7.2.3 Entwicklung rund ums Essen im Alter ab drei Jahren

7.3 Bildung rund ums Essen in der KiTa

7.3.1 Lern- und Bildungsanlässe rund um die Mahlzeit in
der KiTa

7.3.2 Die Welt des Essens erkunden

7.3.3 Bildungsangebote und pädagogische Projekte
kritisch nutzen

7.4 Die zeitliche Organisation von Mahlzeiten in der KiTa

7.5 Professionelles Selbstverständnis und Kompetenzen für
die Ausgestaltung von Mahlzeiten – Ein
zusammenfassender Überblick

7.5.1 Anforderungen an eine pädagogische Fachkraft

7.5.2 Vereinbarungen zur verbindlichen Gestaltung,
Assistenz und Teilnahme an den Mahlzeiten

7.5.3 Relevanz einer Rückmeldekultur im Team zum
Verhalten der pädagogischen Fachkräfte bei den
Mahlzeiten

7.6 Zusammenarbeit mit der Familie rund um Essen und
Ernährungsbildung

7.6.1 Rechtlicher Rahmen und Dimensionen der
Zusammenarbeit mit der Familie

- 7.6.2 Essen und Ernährungsbildung – Zur Abstimmung zwischen KiTa und Familie
- 7.7 Die räumliche Gestaltung aus pädagogischer Sicht
 - 7.7.1 Einführung
 - 7.7.2 Anregungen für die räumliche Ausgestaltung und Ausstattung
- 7.8 Betriebsorganisatorische Gestaltung von Mahlzeiten in der KiTa
 - 7.8.1 Einführung
 - 7.8.2 Träger einer KiTa in Deutschland
 - 7.8.3 Exkurs: Benutzerordnung und Satzung – Formale Vereinbarungen zwischen Träger und Eltern, auch zur Gestaltung und Finanzierung von Mahlzeiten
 - 7.8.4 Der Verantwortungsbereich der KiTa-Leitung
- 7.9 Empfehlungen für ein Verpflegungskonzept
- 7.10 Verpflegungssysteme im KiTa-Bereich und gesetzliche Bestimmungen im Bereich der Hygiene
 - Ulrike Arens-Azevêdo*
 - 7.10.1 Ausgangslage
 - 7.10.2 Verpflegungssysteme
 - 7.10.3 Anforderungen an die Hygiene
 - 7.10.4 Allergenmanagement
- 7.11 Empfohlene Literatur

8 Literaturverzeichnis

Anhang

- A.1 Nahrungsbestandteile und ihre Eigenschaften
 - Kohlenhydrate
 - Fette/Lipide
 - Eiweiß/Proteine
 - Vitamine
 - Mineralstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe

A.2 Wasser – »Lebensmittel Nummer eins«

A.3 Empfohlene Literatur

Zu den Autorinnen

1 KiTa: Lern- und Lebensort auf Zeit – auch für Essen und Ernährung. Eine Einführung

Vom ersten Lebenstag an besteht ein enger Zusammenhang zwischen Ernährung und Erziehung. Für die Entwicklung eines Kindes ist daher immer bedeutend, wer dem Kind welche Nahrung gibt, wie auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert wird, wie diese befriedigt werden und wie die Interaktion bei der Nahrungsaufnahme gestaltet ist. All dies ist entscheidend für Entwicklung, Sozialisation und Erziehung des Kindes.

Diese enge Verbindung von Erziehung und Ernährung zeigt sich auch in den Sprachen: In vielen europäischen Sprachen wurden *Ernährung* und *Erziehung* synonym verwendet, sie bedeuteten zunächst dasselbe: Kinder benötigen die Nahrung für »Geist und Seele« ebenso wie für die Entwicklung des Körpers, und die Entwicklung von Körper und Geist bedarf der Pflege (Seichter, 2012, 2014a). Und diese enge Beziehung zwischen Ernährung und Erziehung findet sich heute noch, wenn z. B. Hunger und Durst auch auf Bildung und Wissen bezogen werden: Kinder werden mit Wissen »gefüttert« und »gefüllt«, sie »dürsten nach Wissen« (s. Seichter, 2014a, S. 3 f.).

1.1 Ernährung und Entwicklung – Der Mensch ist, was er isst

1.1.1 Kinder müssen essen und lernen zu essen

Essen, eine der selbstverständlichsten Handlungen im Alltag, ist auch ein zentraler Lernbereich. Dies zu erkennen, ist nicht selbstverständlich, denn essen, das tun alle, jeden Tag, mehrfach. Essen

ist ein menschliches Grundbedürfnis: Ohne Nahrung ist kein Überleben, keine Leistungsfähigkeit und für Kinder keine Entwicklung möglich. Essen ist daher – oder dennoch – eine Alltagshandlung, die nach Vorstellung vieler keiner besonderen Anleitung bedarf.

Kinder müssen jedoch lernen zu essen: Anders als manche Tiere, die dies sofort ohne Hilfe können, müssen Menschen erst die körperlichen Voraussetzungen entwickeln und üben, sie zu nutzen. Zudem müssen sie lernen, zu unterscheiden, was (insbesondere für sie selbst) verträglich ist und was aus physiologischer Perspektive sozusagen guttut. Von Beginn des Lebens an lernt ein Kind, »Geschmack zu finden«. Es lernt, aus der prinzipiellen Vielfalt und dem konkreten Angebot der Möglichkeiten zu wählen und dem Rhythmus seines Essalltags zuzuordnen. Vermutlich war die Auswahl an Nahrung in der Menschheitsgeschichte meist begrenzt, und die Mehrzahl der Menschen musste eher den Kampf gegen den Hunger führen. Heute umfasst Ernährungsversorgung in Westeuropa vorrangig den Umgang mit einer Vielfalt, die gleichzeitig Ernährungssicherheit ermöglicht, aber auch zu ernährungsbedingten Problemen führen kann. Sich diesen Herausforderungen kompetent zu stellen, ist wichtig, denn rein physisch kann der Körper nur aus dem auf- und umgebaut werden, was ihm an Nahrung zugeführt wird. In diesem Sinne *ist der Mensch, was er isst*. Die daraus erwachsende Verantwortung muss für Kinder von den jeweils verantwortlichen Erwachsenen übernommen werden.

Was Kinder wann und wie essen, beschäftigt von jeher vor allem diejenigen, die – meist in der Familie – dafür verantwortlich sind, das Kind ins Leben zu begleiten, für seine Versorgung, Erziehung, Bildung und Betreuung zu sorgen.

Seit im 19. Jahrhundert die naturwissenschaftliche Forschung zur Ernährung begann, wurden aus den Ergebnissen allgemeine Vorgaben zur »richtigen« Ernährung abgeleitet, auch Forderungen zur Ernährung der Kinder. Heute verfügen wir in der »westlichen Welt« über ausdifferenzierte Empfehlungen und zahlreiche Nahrungs- bzw. Lebensmittel¹ zur optimalen Ernährung der Kinder. Die öffentliche Diskussion darüber, welche Ernährung für Kinder »gut« und welche »schlecht« ist, repräsentiert einerseits die Entwicklung der Wissenschaft und die Zunahme des allgemeinen Wissens. Andererseits belegen die unterschiedlichen Diskurse auch, welche Verunsicherungen

durch Informationen zur Gefährdung, zu Skandalen und zu Irrungen und Wirrungen durch neue »Giftwarnungen« und »Heilslehren«, die durch unterschiedliche Medien »geistern«, hervorgerufen werden.

1.1.2 Essen und Ernährung – Wollen und Sollen

Essen und *Ernährung* – diese beiden Begriffe spiegeln, wie der Ernährungspsychologe Pudiel (2002a) feststellt, zwei grundlegende Konnotationen zum Essen wider:

1. *Das alltägliche Essen*: Dieses alltägliche Essen wird vor allem als »privat« erlebt, d. h. als ein – zumindest aus subjektiver Sicht – zentraler, wenn nicht gar einzig verbliebener Bereich der Selbstbestimmung. Dabei ist alltägliches Essen durch unterschiedliche Ziele und Bedingungen bestimmt, es ist eine Quelle von Lust und Genuss und folgt physischen, psychischen und sozialen Bedürfnissen, Motiven und kulturell bestimmten Regeln.
2. *Die Ernährung*: Ernährung ist die (idealerweise) bewusste Zufuhr von Lebensmitteln, die der Körper benötigt. Oder anders formuliert: Mit Ernährung wird von den meisten Menschen die Zufuhr der lebenswichtigen Nährstoffe bzw. Lebensmittel und damit das »richtige« Essen verstanden, das auch den jeweils präferierten Erkenntnissen und Empfehlungen der Fachgesellschaften oder anderen Vorstellungen von »richtigem Essen« entsprechen sollte.

Ernährungsempfehlungen stellen so auch einen »öffentlichen Eingriff« in das »private Leben« dar. Gleichzeitig bieten sie Hilfe zur Orientierung und Prävention und sie können – im Falle von Krankheiten – ggf. auch Teil einer Therapie sein.

Essen und Ernährung spiegeln im Alltag also den Widerspruch zwischen *Wollen* (»lecker«) und *Sollen* (»gesund«), zwischen privat und öffentlich. Dieser Widerspruch kann dazu führen, dass auch dort, wo sich Kinder in einer öffentlichen Institution wie einer Kindertageseinrichtung (im Folgenden KiTa)² den Tag über aufhalten und davon abhängig sind, wie sie dort betreut und versorgt werden, die

volle Verantwortung für ihre Ernährung dennoch meist der Familie zugeschrieben wird.

Für den Widerspruch zwischen »Sollen und Wollen« gibt es inzwischen nicht nur differenzierte Erklärungen, sondern auch Lösungswege, genau genommen sogar einfache und gesellschaftlich gesehen preiswerte Lösungswege: Wenn Kinder von Beginn an das essen, was für sie gut ist, und dazu auch Vorbildern folgen können, dann lernen sie dies als schmackhaft zu werten und als »ihr Essen« in ihre Essbiografie einzuordnen. Wenn sie in zwei Esskulturen aufwachsen, werden sie beide akzeptieren. Die KiTa ist also ein idealer Ort, um Kinder über das angebotene Essen daran zu gewöhnen, was sinnvoll und förderlich für ihre Entwicklung ist: Denn KiTa-Mahlzeiten sind zentrale Institutionen³ einer Ess-Enkulturation und -Sozialisation, die der Entwicklung der Kinder dienen kann – sofern die Qualität stimmt.

1.1.3 »Is(s)t KiTa gut«? – Bisher noch nicht genug

Ein großer Teil der Kommunen, Träger und schlussendlich der KiTas selbst hat das Angebot einer gesundheitsförderlichen Ernährung als Beitrag zur Ess-Sozialisation noch nicht als zentrale Aufgabe entdeckt. Die von Arens-Azevêdo und ihrem Team durchgeführten Erhebungen »*Is(s)t KiTa gut?*« (Arens-Azevêdo et al., 2014⁴) und »*Verpflegung in Kindertageseinrichtungen*« (VeKiTa) (Arens-Azevêdo, 2016; Arens-Azevêdo et al., 2016b⁵) brachten leider zu wenig Erfreuliches zutage: Auf jeder Ebene der Ernährungsversorgung, angefangen von den Speiseplänen über die Professionalität der Verantwortlichen bis zu den räumlichen Rahmenbedingungen, entspricht die bundesdeutsche Realität des Essens in der KiTa meist nicht den Erfordernissen des Kindeswohls.

Im März 2015 gab es bundesweit 54 536 Tageseinrichtungen, in denen ca. 2,86 Mio. Kinder unter 7 Jahren betreut wurden. Von diesen erhielten ca. 2,01 Mio. eine Mittagsverpflegung. Die Altersgruppe der unter 3-Jährigen (auch Krippenkinder genannt) spielt eine immer größere Rolle: Allein 593 639 der Kinder in Tageseinrichtungen sind in dieser Altersgruppe zu finden. (Arens-Azevêdo et al., 2016b, S. 103)

Beide Studien zeigten, dass weder alle Kinder für die Zeit des Besuches die von Fachgesellschaften empfohlene Abfolge der »kalten« (wie Frühstück) und »warmen« (wie Mittagessen) Mahlzeiten geboten bekamen, noch war eine ausreichende Versorgung mit Nähr- und Wirkstoffen gewährleistet, wobei vor allem das Angebot an Obst und Gemüse (auch als Frischkost) zu gering und das an Fleisch(erzeugnissen) zu hoch war. Die personelle Ausstattung, die räumlichen Bedingungen und die Sicherung der Hygienestandards ließen nach wie vor zu wünschen übrig. DGE-zertifizierte KiTas⁶ hatten dabei ein besseres Angebot und eine größere Zufriedenheit mit der Situation (Arens-Azevêdo et al., 2014, 2016b; Tecklenburg et al., 2016).

2019 besuchten 3,7 Mio. Kinder eine KiTa. Das waren 93 % aller Kinder! Bezogen auf Kinder derselben Altersgruppe besuchten durchschnittlich 34,3 % der Kinder von 0–2 Jahren (ABL 30,3 %, NBL 52,1 %)⁷ und 93 % der Kinder von 3–5 Jahren (ABL 92,7 %; NBL 94,2 %) eine KiTa (Statistisches Bundesamt, 2020).

Angesichts dieser hohen Quote der Inanspruchnahme werfen die institutionellen Strukturen der KiTa weitere Fragen⁸ auf: Von den 3,7 Millionen betreuten Kindern nahmen im Jahr 2019 nur rund 2,3 Mio. Kinder eine Mittagsverpflegung in Anspruch (NQZ, 2020a)⁹, was – bis auf Ausnahmen – bedeutet, dass für 1,4 Mio. Kinder die KiTas keine Warmspeisenversorgung angeboten haben. Auch die Versorgungs*qualität* wurde nicht ausreichend gesichert:

Noch 2015 gaben nur 35,1 % der befragten KiTas an, ein dokumentiertes Verpflegungskonzept zu haben. In diesem sind die »Qualität und Angebotsbreite der Mahlzeiten sowie die strukturellen Rahmenbedingungen« zu beschreiben (Tecklenburg et al., 2016, S. 52/M 110).

10,4 % der Kitas sind dabei, ein solches [Verpflegungskonzept] zu erarbeiten und bei 6,0 % ist es in Planung. In 42,3 % der Kitas fehlt hingegen ein Verpflegungskonzept und 6,2 % machten hierzu keine Angabe. Ähnlich ist das Bild auch in Bezug auf das HACCP2-Konzept, über das jede Kita im Rahmen des Hygienemanagements verfügen sollte. Nur 42,1 % der Kitas geben an, ein solches zu haben, während 34,1 % das Konzept nicht bekannt ist und 15,0 % über kein HACCP-Konzept verfügen. (ebd.)

2013 gab nur ein Drittel (34,1 %) der befragten KiTas an, sich für die Gestaltung ihres Verpflegungsangebots an externen (wissenschaftlich fundierten) Standards zu orientieren. Auch 2015 hatten nur

knapp die Hälfte (47,2 %) der Kitas [...] Kenntnis über externe Standards für die Verpflegung in Kitas, 45,8 % kennen solche Standards nicht und 7,0 % machen keine Angaben. 29,6 % der befragten Kitas geben an, den DGE-Qualitätsstandard als Basis für die Verpflegung zu berücksichtigen. (ebd.)

Mangelnde Regulierung zeigt sich auch bei der Vertragsvergabe mit Dienstleistern (z. B. Caterern), bei denen nach wie vor noch allzu oft keine oder unzureichende bzw. indifferente Qualitätskriterien ausgewiesen sind. Dazu zählen u. a. Kriterien wie Hersteller- und Einkaufsnachweis¹⁰, Be- und Verarbeitung der Speisen, Speisenzusammenstellung, Mengen. Die langfristigen gesundheitlichen Folgen einer ungenügenden Qualität der Ernährung werden in zu hohem Maße noch ignoriert. Daher ist es wichtig, dies in die Verpflegungskonzeptionen aufzunehmen und mit der Auftragsvergabe zu verknüpfen (► [Kap. 7.9](#)).

1.1.4 KiTa – eine systemrelevante Institution ohne systemrelevante Unterstützung

In einem Lebensbereich, der einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung und dabei auch auf die gegenwärtige und zukünftige Gesundheit der Kinder hat, wird also – positiv formuliert – in der Mehrzahl der KiTas immer noch nicht nach wissenschaftlichen Empfehlungen, sondern nach »bestem Wissen« und/oder Einstellungen der jeweils Verantwortlichen gehandelt. Negativ könnte man dieses Vorgehen auch als willkürlich bezeichnen. Dabei trifft dieser Vorwurf in erster Linie die verantwortlichen Träger der öffentlichen Jugendhilfe, die Kommunen und die dort engagierten verantwortlichen Institutionen¹¹ (► [Kap. 6](#) u. [7](#)). In den meisten öffentlichen Bereichen gelten DIN-Vorschriften, sind TÜV-Prüfungen und andere Normierungen und Kontrollen verpflichtend, auch wenn diese nicht die Relevanz wie der Bereich Essen und Ernährung für das Wohlergehen und die Entwicklung des Kindes haben. Falls die Toilettenschüssel einige Zentimeter zu groß ist, kann dies die Betriebsgenehmigung für eine KiTa gefährden. Was für jeden baulichen Aspekt und die bauliche Ausstattung wie auch jedes Außenspielgerät gilt, fehlt für die Qualitätssicherung bei der KiTa-Verpflegung.

Die Chancen, die eine qualitätsorientierte Kindertagesbetreuung für die Entwicklung und Bildung der Kinder bis zum Schuleintritt, für die Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit sowie für die Unterstützung von Familien haben kann, wurden in den alten Bundesländern bis Mitte der 1990er Jahre wenig genutzt. Der breitere Ausbau von Kindergärten in den alten Bundesländern begann in den 1960er Jahren (bis auf Ausnahmen) für die Vormittagsbetreuung von Kindern ab vier Jahren. In den folgenden Jahrzehnten wurde es legitimer, Kinder vor dem Schuleintritt einen Kindergarten besuchen zu lassen, um den Übergang in die Schule zu erleichtern. Die Vorstellung, dass die Aufgabe der Erziehung und Betreuung eine Aufgabe der Familien (d. h. konkret meist der Frauen) ist, leitete – und leitet in vielen Bereichen immer noch – die deutsche Familien- und Bildungspolitik in den alten Bundesländern. Dass noch heute nicht in allen Bundesländern die Verpflichtung besteht, Kindern auch bei verlängerten bzw. nicht geteilten Öffnungszeiten einer KiTa von sechs bis sieben Betreuungsstunden pro Tag (d. h. seines Wandels zur ganztägigen Betreuung) eine warme Mittagsmahlzeit anzubieten, ist ein Ausdruck davon. Das Ehegattensplitting, der späte und zögerliche Ausbau der Ganztagschulen oder der unzureichende Ausbau von KiTas und vor allem von Krippenplätzen sind in diesem Zusammenhang als Ausdruck einer Gesellschaft, die nach wie vor auf die Verfügbarkeit der »Hausfrau« setzt, also eine Person im Familienhaushalt, die zeitlich uneingeschränkt der Versorgung mit Mahlzeiten nachkommt, immer noch kritisch zu diskutieren.

Die Möglichkeiten des »Gute KiTa Gesetzes« werden bisher (Stand Juli 2020) meist für infrastrukturelle Maßnahmen wie den überfälligen räumlichen und personellen Ausbau,¹² die Reduktion des Beitrags und die Qualifizierung von (Leitungs-)Personal genutzt. Weniger als die Hälfte der Bundesländer machen allgemeine Angaben zur Förderung der Bildung, nur drei konkrete Angaben (zur sprachlichen Bildung) – und in *keinem* Bundesland¹³ für den Bereich »Gesundes Aufwachsen«, zu dem auch eine gesundheitsförderliche Ernährung gehört (► [Kap. 6](#)).

Dass »gesundheitliches Aufwachsen« für die Nutzung des Einsatzes der Mittel bisher wenig bis gar keine Bedeutung hat, signalisiert leider nicht, dass in diesem Feld kein Bedarf besteht. Die Sicherung einer qualitätsorientierten Ernährungsversorgung wird vonseiten der

Gesetzgeber und Träger weiterhin vor allem den Familien überlassen. In der Diskussion spielen auch ökonomische Argumente eine Rolle.¹⁴ Aus volkswirtschaftlicher Sicht bringt der KiTa-Ausbau durch die nachgewiesenen Vorteile in der Bildungs- und Berufsbiografie einen bedeutsamen Gewinn.¹⁵ Zudem ist die Notwendigkeit des Ausbaus angesichts des Wandels der Lebensbedingungen und -formen (Bartsch & Methfessel, 2012b) inzwischen auch rechtlich gesichert und – wenn mit 93 % fast alle Kinder und dabei zunehmend Kinder unter drei Jahren in der KiTa betreut werden – mehr und mehr über alle Gesellschaftsschichten gefordert.

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie von 2020 haben mehr als deutlich offengelegt, dass sich die gesellschaftlichen Strukturen auf funktionsfähige KiTas stützen – KiTas bekommen die Bedeutung sogenannter systemrelevanter Institutionen. Kinderärzte und die Familienverbände forderten bereits Anfang Mai 2020 die Wiedereröffnung der KiTas und Schulen und warnten vor der Gefährdung des Kindeswohls und vor psychischen und gesundheitlichen Schäden.¹⁶ Die Corona-Krise zeigte deutlich, dass die Bedeutung von KiTas ebenso wie die von Schulen in der politischen Diskussion immer noch zu wenig verstanden und/oder berücksichtigt wird und dass die alleinige bzw. vorrangige Zuweisung der Verantwortung an die Familien weder der gesellschaftlichen Entwicklung noch den Bedürfnissen der Kinder gerecht wird. Die hohe Rate erwerbstätiger Elternteile unterstreicht, dass die Vereinbarkeit von Familien und Beruf die stützende Struktur der institutionellen Kindertagesbetreuung erfordert. Die Corona-Krise zeigte leider auch, dass für Kinder aus Familien, die in prekären ökonomischen und sozialen Bedingungen leben, die Versorgung in der KiTa eine große Bedeutung hat, insbesondere auch für ihre Ernährung und Gesundheit.¹⁷ Mit dem Bildungs- und Teilhabegesetz hat die Bundesregierung seit 2011 die Grundlage für die Bezuschussung der Inanspruchnahme des Mittagessens in KiTa und Schule für Kinder in sozioökonomisch prekären Lebenslagen geschaffen (Bundesministerium für Arbeit und Soziales BMAS, 2020).

Bezogen auf das Thema *Essen und Ernährungsbildung* ist also insgesamt festzuhalten, dass die KiTa eine optimale Möglichkeit für die

Versorgung und Prävention für alle sozialen Gruppen bietet – und die Verpflichtung dazu hat. Eine KiTa ist wie die Schule ein

relevantes Setting für Prävention und Gesundheitsförderung im Sinne von Public Health Nutrition (PHN), welche die engen wechselseitigen Beziehungen zwischen Gesundheit und politischen, ökologischen und ökonomischen Bedingungen in den Blick nimmt, ... [diese] wird in Deutschland jedoch noch nicht flächendeckend verfolgt. Dadurch werden bestehende Potenziale nicht ausgeschöpft (Kroke et al., 2020b, S. M32).

Der weitere, notwendige KiTa-Ausbau verlangt die Herausbildung neuer Strukturen – nicht nur bezogen auf Betreuungsumfang und -qualität. Auch die Umstellung des Mahlzeitenangebotes – vom gemeinsamen Verzehr des Frühstücks, das aus den (in den Familienhaushalten gefüllten) Brotdosen genommen wird, hin zu einer Versorgung mit zwei bis drei Hauptmahlzeiten und Varianten der Zwischenmahlzeiten – erfordert in der KiTa eine Neuorganisation von Zeiten, Räumen und Kooperationen der Akteure (inklusive Arbeitsbereichen und Arbeitsteilung; ► [Kap. 7](#)). Angesichts der unterschiedlichen rechtlichen Rahmenbedingungen, Anbieterstrukturen und damit verbundenen Verantwortlichkeiten ist auch eine Verbesserung der Zusammenarbeit an den »Schnittstellen« zwischen allen beteiligten Akteuren und Institutionen notwendig. Mit diesen Fragen und Problemen müssen sich die Leitungskräfte vor Ort bisher im Wesentlichen alleine auseinandersetzen. Auf verbindliche finanzielle, personelle und räumlich ausreichende sowie effektive Strukturen können sie sich nicht stützen. Leidtragende sind einerseits die Kinder und ihre Familien und andererseits die pädagogischen Fachkräfte, die alle damit verbundenen Schwierigkeiten bewältigen müssen.

Die Vorstellung, dass die Eltern (allein) für die Ernährung der Kinder verantwortlich sind, ist sowohl überholt als auch rechtlich im Widerspruch zum UN-Recht. Nach der UN-Kinderrechtskonvention von 1989 (1990 von Deutschland unterzeichnet und seit 1992 in Kraft; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend BMFSFJ, 2018; Deutsches Kinderhilfswerk, 2020) ist der Träger einer KiTa verpflichtet, Kinder nicht nur ausreichend, sondern auch gesundheitsförderlich zu ernähren und zu versorgen. Diesem Anspruch *muss* entsprochen werden. Da Ernährung grundlegend für Gesundheit

und Lebensqualität ist, schließt diese Forderung auch eine Ernährungsbildung ein (Scherbaum et al., 2012a, 2012b; ► [Kap. 6](#)).

Abschließende Anmerkung: In diesem Buch wird mit Ernährung immer nur das Attribut *gesundheitsförderlich* verbunden und nicht das oft zu lesende, sprachlich bzw. fachlich inkorrekte Attribut »gesund« (► [Kasten 1.1](#)).

Kasten 1.1: »Gesund« oder gesundheitsförderlich?

Im Alltag wird »gesund« häufig als Kennzeichnung genutzt, z. B. »gesunde« Ernährung, »gesundes« Lebensmittel oder etwas ist »gesund«. Diese Nutzung von »gesund« ist einerseits inhaltlich nicht korrekt und beinhaltet andererseits eine problematische Einengung.

Ernährungsweisen und -angebote als »gesund« zu bezeichnen, beinhaltet, ein System oder einen Handlungsbereich als »gesund« zu bewerten, und bezieht sich also auf die Gesundheit bzw. das Handeln der Person: *Is(s)t diese Person nicht essgestört? Das heißt, ist sie psychisch, physisch und sozial »gesund«? Ist die Organisation der KiTa gesund, oder »krank« sie an etwas?*

Bezogen auf Lebensmittel bedeutet »gesund«, dass das Lebensmittel nicht von Krankheiten befallen ist. Ein Lebensmittel, eine Lebensmittelgruppe oder ein Essstil kann alleine nicht die Gesundheit sichern, dies kann nur durch eine gesundheitsförderliche Zusammenstellung von Lebensmitteln als Teil entsprechender Ernährungsstile und Lebensweisen¹⁸ gewährleistet werden.

Aus diesem Grund sind »gesundheitsförderlich«, »weniger gesundheitsförderlich« bzw. »gesundheitsabträglich« wissenschaftlich korrekte Bezeichnungen. Diese Begriffe beinhalten, dass ein Lebensmittel oder ein Essstil (a) einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten kann oder (b) wenig gesundheitsförderlich oder gesundheitsabträglich ist, sodass die gesundheitliche Entwicklung behindert oder erschwert wird.

Gesundheit und Krankheit sind Ergebnisse komplexer Prozesse, die nicht durch einen einfachen kausalen Zusammenhang erklärt werden können. Eine gesundheitsförderliche Ernährung kann – wie

der Begriff ausdrückt – (nur) einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten.

Essen hat für die Menschen eine physische, psychische und soziale Funktion (► Kap. 3). Wenn im Weiteren von einer »bedarfsgerechten Ernährung« gesprochen wird, dann wird darunter nur verstanden, dass die Ernährung dem *physischen* Bedarf des Menschen entspricht (bezogen auf die Nährstoffe und Lebensmittelinhaltsstoffe mit präventiv wirkender Funktion).

1.2 Essen und Ernährung – ein vielseitiges und herausforderndes Bildungs- und Handlungsfeld der KiTa

1.2.1 Ess-Enkulturation und Ess-Sozialisation in der KiTa

Vom ersten Tag an sind Essen und Ernährung verbunden mit Enkulturation und Sozialisation.¹⁹ Seit Menschen Nahrung auswählen und bearbeiten (müssen), entwickeln sie Esskulturen, deren Übernahme bzw. (bildlich und wörtlich) Inkorporation vor allem durch Essen im jeweiligen kulturellen Umfeld erfolgt. Darüber wird auch vermittelt,

- was gegessen werden soll oder darf und welche Normen und Werte damit verbunden sind,
- wie Lebensmittel bearbeitet werden und
- in welcher Form zusammen gegessen wird.

Esskulturen leiten unbemerkt unseren Alltag, weil sie einen Rahmen für die Entscheidungen des Alltags bieten wie: Welche Lebensmittel und Speisen sind zu essen? Was ist ein »gutes«, was ein »weniger gutes Essen«? Wie, wo, was und wann wird gegessen? Esskulturen zu vermitteln, gehört auch zu den Aufgaben der KiTa. Einerseits geschieht dies durch die Ess-Sozialisation und -bildung am gemeinsamen Tisch.

Andererseits sind Themen rund um das Essen ebenfalls Teil des Bildungsauftrags (§ 22 SGB VIII), der alle Bildungs- und Entwicklungsfelder berührt, vor allem aber die Bildungsbereiche *Körper, Bewegung und Gesundheit*.

Empfehlungen zur Kinderernährung folgten nie allein dem Stand des Wissens, sondern immer auch den Vorstellungen einer richtigen »Ess-Erziehung«, wie u. a. Empfehlungen zum Stillen und Füttern. Schon der erste Kontakt eines Kindes mit Nahrung ist geprägt vom »in Bezug sein«: Gestillt zu werden oder eine Milchflasche zu erhalten, ist unabdingbar mit sorgenden Personen, in erster Linie der Mutter bzw. den Eltern verbunden. Damit ist nicht nur der Start für die Verknüpfung von Essen und Emotionen gegeben, sondern auch der Start zur sozialen Interaktion (vgl. Gutknecht & Höhn, 2017) und Integration, denn mit zunehmendem Alter gelten die Ess- und Ernährungsregeln der sozialen Gemeinschaft, in der das Kind Mitglied ist, als mitbestimmend für seine Integration.

1.2.2 Erlebnis- und Erfahrungswelt Essen

Essen und Ernährung sind für die KiTa sowohl Bildungs- als auch Handlungsfeld. Essen und Ernährung sind »soziale Totalphänomene« (Mauss, 1968), in denen sich die unterschiedlichen Kulturen, sozialen Bedingungen, Strukturen, Beziehungen etc. widerspiegeln. Sie sind damit nicht nur zentrale, sondern auch vielseitige Erlebnis- bzw. Erfahrungswelten der Kinder. Daher sind Essen und Ernährung nicht nur für das Kind und seine zukünftige physische Entwicklung relevant, sondern sie stellen auch einen umfassenden Bildungsbereich dar: Essen und Ernährung können und sollten mit Lust und Genuss verbunden werden, sie können das Zusammenleben der Menschen erklären und gestalten, und sie können Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder fördern u. v. a. m. Als Bildungsbereich kann Essen und Ernährung in der KiTa entsprechend ihren Rahmenbedingungen unterschiedlich und leicht gestaltet werden.

Aufgrund der eigenen Alltagserfahrungen fühlen sich die meisten pädagogischen Fachkräfte dem Bildungsbereich Essen und Ernährung gewachsen. Ernährungserziehung und -bildung setzt allerdings mehr

voraus als das mehr oder weniger zufällige individuelle Alltagswissen. Anders als das Elternhaus ist die KiTa verpflichtet, auf der Basis von professionellem Wissen zu handeln. Entsprechende Handlungskompetenzen basieren dann auf Ergebnissen der Entwicklungs- und Kognitionspsychologie, der Ernährungswissenschaft und -psychologie sowie aktuellen Erkenntnissen der Ernährungsdidaktik. All dies ist grundlegend für eine professionelle Ernährungsbildung. Zur Zusammenstellung dieser unterschiedlichen Kompetenzen der pädagogischen Fachkräfte soll dieses Buch dienen.

1.2.3 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – ein vernachlässigtes pädagogisches Feld

Zum Themenbereich des Buches können die Leitungen, Träger und Fachberatungen für die KiTa bisher noch nicht auf umfassende und differenzierte Erkenntnisse und entsprechende Literatur zurückgreifen. Theoriebasierte evaluierte pädagogische Konzepte für die Ernährungsbildung in der KiTa fehlen bisher.

Das ernährungswissenschaftliche Wissen zur Kinderernährung hat in den letzten ca. 30 Jahren deutlich zugenommen. Auch die Forschung zu Geschmack und Geschmacksentwicklung erbrachte viele wichtige Erkenntnisse für die Essentwicklung und das Essverhalten. So kann man heute auf wissenschaftlich fundierte Kernempfehlungen für die Ernährung von Kindern zurückgreifen. Zudem liegen grundlegende Ergebnisse aus der Ernährungspsychologie vor – wenn auch noch nicht für alle Bereiche und Erfordernisse.

Wie diese Erkenntnisse für die KiTa genutzt werden können, wurde bisher im Wesentlichen von Ernährungswissenschaftlern und Ernährungswissenschaftlerinnen entwickelt und meist über Bund, Länder und Kommunen sowie über spezifische Institutionen zur Gesundheitsförderung verbreitet. Eine vorbildliche Initiative der »ersten Stunde« ist hierfür die vor 40 Jahren begründete Initiative »Bewusste Kinderernährung – BeKi« des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Baden-Württemberg (Landeszentrum für Ernährung, 2020a).

Die in den Ländern nach den Vorgaben der Kultusministerkonferenz (KMK, 2004) formulierten Curricula für die Frühkindliche und Elementarbildung (als Orientierungs- oder Bildungsplan bezeichnet; s. Deutscher Bildungsserver, 2020a) geben erste Empfehlungen. In engagierten KiTa-Teams wurden zur Umsetzung Konzepte für die Ernährungsversorgung und -bildung entwickelt, unterstützt durch Programme der Länder. Von unterschiedlich seriösen und qualifizierten Anbietern (von Ministerien und Verbraucherzentralen bis hin zu Unternehmen der Lebensmittelindustrie)²⁰ werden zudem auch diverse Konzepte für »Bildungsprojekte« zur Unterstützung der Ernährungsbildung in der KiTa angeboten. Da diese in der Regel keinen qualitätsprüfenden Prozessen unterliegen, ist es für die KiTa u. U. schwierig, sinnvolle gesundheits- und ernährungsbildungsförderliche Angebote auszuwählen.

Vor diesem Hintergrund schloss das vorliegende Buch mit der ersten Auflage 2016 eine wichtige Lücke – und tut dies immer noch, da es zentrale ernährungsphysiologische, psychologische, soziologische und pädagogische Grundlagen der Entwicklung und Ernährung von Kindern als Orientierung für die KiTa-Praxis in einem Werk zusammenfasst. Diese Grundlagen sind für eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung für die Ernährungsbildung unabdingbar. Die Grundlagen mussten hier jedoch stark »verdichtet« werden. Den Ausführungen zur Gestaltung der Esssituationen, der Ernährung und der Ernährungsbildung in der KiTa etc. liegen neben Zusammenstellungen rechtlicher und wissenschaftlicher Vorgaben auch die Berufserfahrungen der Autorinnen und beruflicher Kooperationspartner/-innen zugrunde.

1.3 Essen und Ernährungsbildung – ein interdisziplinärer Themenbereich in sieben Kapiteln

1.3.1 Essen und Ernährungsbildung in der KiTa – Der kindlichen Entwicklung folgen