

Holger Renner, Benjamin Perry, Manja Plehn

Mittagessen

pädagogisch gestalten

**Qualität in Hort, Schulkindbetreuung
und Ganztagschule**

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Reihenkonzept:

Qualität in Hort, Schulkindbetreuung und Ganztagschule

herausgegeben von Manja Plehn

Wie steht es mit der Qualität in Hort, Ganztagschule und Schulkindbetreuung? Wie müssen die Angebote beschaffen sein, damit sie in gutem Ausmaß zum gelingenden Aufwachsen von Kindern beitragen? Diese Fachbuchreihe

- beschreibt gute Qualität im Hort, Schulkindbetreuung und außerunterrichtlichen Kontexten der Ganztagschule,
- gibt Impulse für die professionelle kindheits- bzw. sozialpädagogische Haltung,
- gibt Impulse für das professionelle pädagogische Handeln,
- gibt Impulse, die Qualität der eigenen Einrichtung zu reflektieren.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Coverfoto: © Rüdiger Sinn, Sigmaringen

Fotos im Innenteil: S. 10 © Florian Bolck; S. 26, 95 (M.) © Tommy Hentzel; S. 31, 38, 45,

52, 58, 70, 80, 82, 95 (o.) © Rüdiger Sinn, Sigmaringen; S. 76, 95 (u.) © Manja Plehn,

Dreieich; S. 34, 68, 74 © Schulkindbetreuung Schlossgespenst, Heusenstamm; S. 55, 84

© Dietrich Bonhoeffer Schule, Dietzenbach; S. 88, 89 © Schülerhaus Dreisamtal, Kirchzarten

Gesamtgestaltung und Satz: Sabine Ufer, Leipzig

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-38168-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81522-5

Inhalt

Einleitung: Was Sie in diesem Buch erwartet	7
1. Gute Nahrung für Kinder im Grundschulalter (Benjamin Perry) ...	10
1.1 Gesunde Ernährung – grundlegende Aspekte	10
1.2 Zucker	16
Wissen kompakt: Versteckte Zucker	19
1.3 Trinken	20
Wissen kompakt: Eine trinkfreundliche Umgebung schaffen	23
1.4 Zusatzstoffe	23
1.5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien ..	24
1.6 Jahreszeitliche und regionale Gestaltung des Speiseplans – vier gute Gründe	26
1.7 Zwischenfazit und Impulse für die Praxis	27
2. Kinder essen in einer pädagogischen Einrichtung – eine Kontextualisierung (Manja Plehn)	31
3. Die Akteure: Wünsche, Aufgaben, Verantwortung und Perspektiven (Holger Renner)	34
3.1 Die Sicht der Kinder	35
3.2 Die Sicht der Eltern	36
3.3 Die Verantwortung des Schulträgers	37
Wissen kompakt: Verpflegungskonzepte	38
3.4 Die Sicht der pädagogischen Fachkräfte	40
Wissen kompakt: Formen der Essensausgabe	42
3.5 Die Verantwortung der Schule bzw. des Hortes/ der Schulkindbetreuung	44
3.6 Die Verantwortung des Anbieters/Betreibers.....	44
4. Bedürfnisse von Kindern – auch im Kontext „Mittagessen“ (Holger Renner)	45
4.1 Körpererfahrung	47
4.2 Selbstbestimmte Aktivitäten	47
4.3 Andere Kinder	48
4.4 Selbstwirksamkeit und die Erfahrung, nützlich zu sein	49
4.5 Wissen und Können erwerben	50

5. Aufgaben pädagogischer Fachkräfte im Kontext „Mittagessen“	
(Holger Renner und Manja Plehn)	52
5.1 Interaktionen mit den Kindern gestalten	53
5.2 Die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation der Kinder fördern	53
5.3 Vorbild sein	54
5.4 Zur Ernährungsbildung beitragen	54
5.5 Den Rahmen gestalten	55
5.6 Die Qualität der Schulverpflegung erheben, sichern, weiterentwickeln	56
Wissen kompakt: Qualitätszirkel Essen	57
6. Interaktionen am Essenstisch gestalten	
(Holger Renner und Manja Plehn)	58
6.1 Pädagogisch-professionelle Gestaltung von Interaktionen – ein Überblick	60
6.2 Kinder unterstützen, sich wahrzunehmen und für sich zu sorgen	62
Exkurs: Regeln am Mittagstisch	70
7. Die Mittagessenssituation organisatorisch gestalten: Strukturen und Abläufe (Holger Renner)	74
7.1 Der Raum als pädagogisches Element	75
7.2 Zeitraum – entspanntes Mittagessen ermöglichen	79
7.3 Übergänge: Rituale vor und nach dem Essen	80
8. Partizipation rund um die Mittagessenssituation: Impulse	
(Holger Renner und Manja Plehn)	82
9. Praxisbeispiel – Schülerhaus Dreisamtal, Kirchzarten	88
Literatur	90
Weiterführende Links	94
Die AutorInnen	95

Einleitung: Was Sie in diesem Buch erwartet

von Manja Plehn

Im Jahr 2017 besuchten rund zwei Drittel der Grundschul Kinder in Deutschland einen Hort, eine Ganztagschule oder eine Übermittagbetreuung (vgl. Plehn 2019a: 9). Durch die längere und häufigere Teilnahme an ganztägiger Bildung und Betreuung werden diese Institutionen zur täglichen Lebenswelt der Kinder. Dazu gehört auch das gemeinsame Essen. Die Definition der Kultusministerkonferenz für Ganztagschulen beinhaltet, dass „an allen Tagen des Ganztagschulbetriebs den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern ein Mittagessen bereitgestellt wird“ (KMK 2018: 4).

Welche Anforderungen müssen erfüllt werden, um eine Essens- und Verpflegungssituation in Schule und Hort zu gewährleisten, die die Kriterien einer gesunden und ernährungsphysiologisch wertvollen Ernährung für Grundschul Kinder beachten? Und welche Herausforderungen ergeben sich für eine pädagogische Gestaltung der Mittagessenssituation? Denn das gemeinsame Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme: Da geht es um soziale Kontakte und Kompetenzen, um Vorlieben und Abneigungen, um kulturelle Erfahrungen und Regeln, aber auch um Ernährungswissen. Es eröffnet sich ein Lern- und Lebensraum, der im Kontext der institutionellen Verpflegung als pädagogisches Handlungsfeld Ernährungsbildung aufgegriffen werden kann (→ Kap. 2).

Für beide Themenkomplexe, die eng miteinander verzahnt sind, möchten wir in diesem Buch Antworten liefern. Ob Sie die Qualität der Essenssituation in Ihrer Einrichtung verbessern möchten oder ob Sie gerade erst auf dem Weg sind zum Ganztagsangebot mit Mittagessenszeit: In diesem Buch finden Sie fachlich fundierte Impulse zu ernährungsphysiologischen Grundlagen *und* Impulse zur Gestaltung des pädagogischen Handlungsfelds „Mittagessen organisieren und begleiten“. Wichtig ist uns, zu verdeutlichen: Das Setting „Mittagessen“ kann die verschiedensten Entwicklungsbereiche von Kindern beeinflussen und ihre gesunde Entwicklung nachhaltig beeinflussen. Für institutionelle Kontexte ist das eine große Herausforderung, bietet aber auch Chancen und Möglichkeiten – die wir aufzeigen wollen.

„Wie sieht sie eigentlich aus, die gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche?“ Benjamin Perry beantwortet im ersten Kapitel des Buches diese Frage. Der Profikoch erklärt die Grundlagen, ausgehend von physikalischen Grundsätzen und auf aktuelle Forschungsergebnisse gestützt. Er präsentiert und erläutert seinen Ernährungskreis, orientiert u. a. an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung (DGE), der übersichtlich zeigt, was für eine gesunde Entwicklung von Kindern im Grundschulalter zuträglich ist. Darüber hinaus gibt er – als Koch einer Schulküche – Tipps für die Praxis. Vom Umgang mit Allergien bis zum Reizthema Zucker – Perry vermittelt fachlich korrektes Ernährungswissen. Sein engagierter Beitrag macht deutlich: Es reicht nicht, Kindern einfach „nur“ gesundes Essen anzubieten. Ein objektiv „gesundes“ Essen, das die sensorischen und gustatorischen Vorlieben von Kindern völlig außer Acht lässt, wird nicht ankommen bei der Zielgruppe. Auf das kindgerechte Setting kommt es an!

Wie das pädagogische Handlungsfeld „Mittagessen“ qualitativ begleitet und organisiert werden kann, ist Thema der folgenden Kapitel. Die Grundhaltung ist – wie in allen Bänden dieser Reihe – eine kindheitspädagogische, das heißt, das individuelle Kind mit seinen Bedürfnissen und Rechten steht im Mittelpunkt. Welche Bedürfnisse haben „große Kinder“ und welche Zusammenhänge ergeben sich für die Gestaltung der Mittagessenssituation (→ Kap. 4)? Es zeigt sich, dass für Kinder Bewegung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeitserfahrungen ebenso wichtig sind wie der Wissenserwerb. Daraus ergeben sich wichtige Hinweise für die Aufgaben pädagogischer Fachkräfte in Hort und Ganztagschule als non-formale Bildungsorte (vgl. Plehn 2019b): *Über* das Essen lernen die Kinder vieles bereits in der Grundschule – Ernährungspyramide, Lebensmittelkunde etc. –, was die Kinder tagtäglich *beim* Essen lernen können, begleitet von pädagogischen Fachkräften, eröffnet ganz andere Aufgabenfelder (→ Kap. 5). Hier steht die Interaktion mit den Kindern im Vordergrund, es geht ums Vorbild-Sein, um Ernährungsbildung, die mehr ist als Wissensvermittlung. Darüber hinaus können pädagogische Fachkräfte zur Qualitätssicherung und -weiterentwicklung der Schulverpflegung beitragen. Weil die Interaktion am Esstisch so bedeutsam ist, haben wir diesem Thema ein eigenes Kapitel gewidmet (→ Kap. 6), ebenso wie den Möglichkeiten zur Mitwirkung der Kinder (→ Kap. 8).

Es liegt uns fern, die Mittagessenssituation mit pädagogischen Ambitionen zu sehr zu befrachten. Kinder im Grundschulalter haben das Bedürfnis nach Räumen und Zeiten ohne Erwachsene. Sie brauchen Freiräume. Das Essen soll schmecken und das Miteinander-Essen Spaß machen. Lärm, Raummangel, zu wenig Zeit zum Essen – das sind allerdings Genusskiller – für Kinder und Erwachsene. Wie kann das Mittagessen für alle genussvoll und erfahrungsreich organisiert werden? Räume, Zeitstrukturen, Abläufe – bei der Gestaltung gibt es viele Varianten (→ Kap. 7). Ein Beispiel, wo viele Faktoren für alle Beteiligten positiv erlebbar umgesetzt werden konnten, präsentieren wir zum Abschluss (→ Kap. 9).

Ein erfolgreiches Konzept der Essensverpflegung in Hort und Ganztagschule ist immer das Ergebnis einer gelingenden Kommunikation zwischen den ver-

schiedenen Beteiligten. Die Wünsche, Aufgaben und Verantwortungsbereiche differieren (→ Kap. 3). Nur miteinander lassen sich tragfähige qualitätvolle Konzepte entwickeln.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!
Manja Plehn

Arbeitshilfen zum Downloaden

Manja Plehn hat zu diesem Buch **Reflexionsimpulse zum pädagogischen Handlungsfeld „Mittagessenbegleitung“** entwickelt.

Benjamin Perry hat unter dem Motto **„Kinder kochen selbst“** exklusiv für dieses Buch erprobte Rezepte zur Verfügung gestellt.

Rezepte und Reflexionsimpulse können Sie unter <https://www.herder.de/extras> downloaden.

Die **Reflexionsimpulse** bieten Ihnen eine strukturierte Möglichkeit, einen Eindruck der Qualität als Beschaffenheit des Angebotes „Mittagessenbegleitung“ in Ihrer Einrichtung zu gewinnen. Dazu zählen die organisatorische und strukturelle Gestaltung sowie die sozialen Interaktionen zwischen den pädagogisch tätigen Professionellen mit den Kindern.

Darüber hinaus wurden **„Dialogimpulse für Kinder“** entwickelt mit Fragen, die Sie an die Kinder stellen können, die am Mittagessen teilnehmen bzw. eben gerade nicht teilnehmen.

1. Fragen zur Strukturqualität	2. Fragen zur Prozessqualität	3. Dialogimpulse für Kinder
1.1 Personal	2.1 Aktivitäten und Angebote	3.1 Rund um meine Essenszeit
1.2 Kinder	2.2 Interaktionen und Kommunikation	3.2 Mein Essen und Trinken
1.3 Räume	2.3 Beteiligung der Kinder	3.3 Mein Essensraum
1.4 Organisation, Abläufe und Zeitstrukturen	2.4 Qualitätsmanagement	3.4 Die Erwachsenen während meiner Essenszeit
1.5 Kompetenzen des Personals	2.5 Kooperation zwischen pädagogischen Fach- und Lehrkräften	3.5 Ich bestimme und mache mit
1.6 Angebotenes Essen und Getränke	2.6 Zusammenarbeit mit den Eltern	3.6 Ich mag lernen, verstehen, entdecken, ausprobieren

Aus der systematischen Ermittlung der Beschaffenheit des Angebotes „Mittagessenbegleitung“ können und sollen wertvolle Impulse entstehen, die Sie nutzen können, um gute Qualität zu sichern und weniger gute Qualität weiterzuentwickeln.

1. Gute Nahrung für Kinder im Grundschulalter

von Benjamin Perry



1.1 Gesunde Ernährung – grundlegende Aspekte

Grundlage der Herangehensweise an das Thema „gesunde Ernährung“ ist das Wissen über den starken Einfluss der Ernährung auf unser Leben. Kaum ein anderer Aspekt unserer Lebenswelt bestimmt unser Wohlbefinden, unsere gesunde Entwicklung, unseren psychischen Zustand und die Zeit, die wir im Alter noch agil und gesund leben können, so sehr wie unsere Ernährung. Es ist grundlegend wichtig, was wir essen! Diese Entwicklung beginnt schon im Mutterleib: Hier

werden durch die Versorgung des wachsenden Kindes mit essenziellen Fettsäuren, Aminosäuren und Mineralien die Grundlagen für ein gut entwickeltes und „leistungsfähiges“ Gehirn gelegt (vgl. McCann & Ames 2005). In dieser Entwicklungsphase kann beispielsweise ein Mangel an Folsäure fatale Folgen haben (vgl. MRC Vitamin Study Research Group 1991).

Was wir als Kleinkinder und Kinder über das Thema Ernährung lernen, also vorgelebt bekommen und selbst erleben und erfahren, legt den Grundstein für unsere spätere Entwicklung, für unseren gesamten Lebensweg.

Man könnte unsere groben, aber auch schädlichsten Ernährungs-Fehlentscheidungen vielleicht so zusammenfassen: Wir essen zu fett, zu süß und zu salzig. Über die Auswirkungen einer solchen Ernährung auf unseren Körper und unser Wohlbefinden werden wir im Folgenden noch genauer eingehen – insbesondere auf das Thema Zucker.

Ich habe mich viele Jahre mit dem Wissen zu optimaler Ernährung auseinandergesetzt und habe mich mit den Empfehlungen großer Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und anderen Ernährungsinstituten beschäftigt. Viele Versuche in der Praxis und die Suche nach der Antwort auf die Frage, was eine grundsätzlich gesunde Ernährungsweise für Kinder im Grundschulalter ist und was logistisch möglich ist, fließen in diese Arbeit ein.

Auf dieser Basis habe ich einen eigenen Ernährungskreis entwickelt:

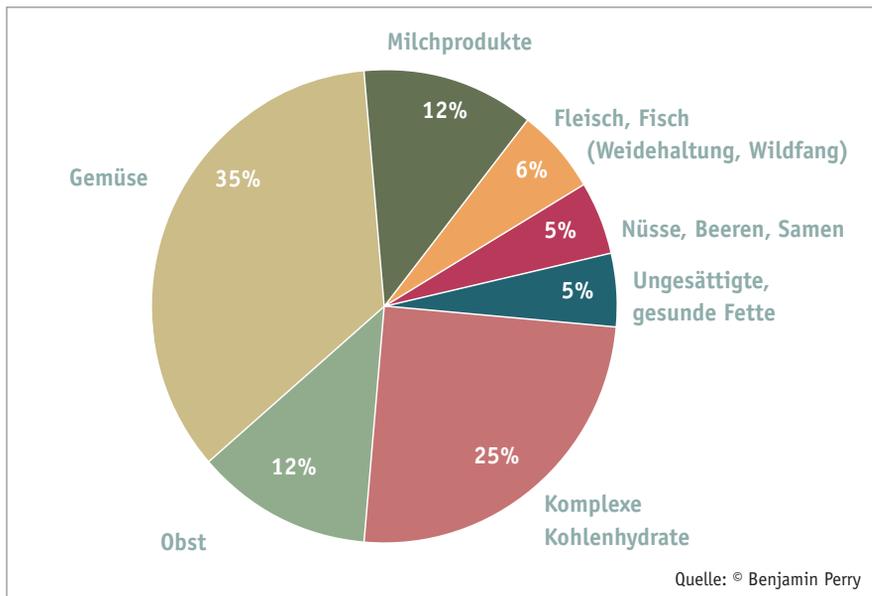


Abb. 1: Benjamin Perry-Ernährungskreis®

Der Ernährungskreis besteht aus sieben Segmenten:

- Gemüse
- Obst
- Komplexe Kohlenhydrate
- Ungesättigte, gesunde Fette
- Nüsse, Beeren, Samen
- Fleisch, Fisch (Weidehaltung, Wildfang)
- Milchprodukte

Die größte Gruppe setzt sich aus **Gemüse** und **komplexen Kohlenhydraten** zusammen.

Gemüse sollte möglichst frisch und mehrmals am Tag verzehrt werden. Hierbei ist ein Drittel Anteil an rohem Gemüse empfehlenswert.

Gemüse enthält viele Mineralien und Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, Makronährstoffe, Mineralien sowie Fett- und Aminosäuren, meist rein und in hohem Anteil.

Damit ist es wohl das gesündeste und ernährungsphysiologisch abwechslungsreichste Nahrungsmittel, das uns die Natur zu bieten hat. Es ist nahezu unmöglich, sich mit Gemüse „falsch“ zu ernähren. Je abwechslungsreicher wir Gemüse essen, desto mehr profitieren wir von dieser Vielfalt.

Auch Hülsenfrüchte (Leguminosen) können botanisch dem Gemüse zugeordnet werden. Insbesondere der hohe Eiweißgehalt und die sekundären Pflanzenstoffe machen sie für eine ausgewogene Ernährung attraktiv. In meinem Segment „Gemüse“ sollte der Anteil an Hülsenfrüchten bei etwa 15 % liegen.

Komplexe Kohlenhydrate sind Kohlenhydrate, die aus natürlichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln stammen. Alle Kohlenhydrate werden in unserem Körper wie Zucker verstoffwechselt. Dabei haben die komplexen Kohlenhydrate einen großen Vorteil: Sie schlüsseln den Zucker während der Verdauung *langsam* auf, was einen positiven Effekt auf unseren Blutzuckerspiegel hat. So stellen diese „langsam aufschließenden“ Kohlenhydrate eine Vielzahl an Ballaststoffen und eine große Menge Vitamine, Mineralstoffe und Mineralien zur Verfügung.

Getreidesorten wie Hafer, Bulgur und Couscous, Mischungen mit hohem Vollkornanteil, Gemüse und Linsen sorgen dafür, dass der Blutzucker langsam und auf einen längeren Zeitraum hin ansteigt und dann wieder langsam abfällt. Dadurch werden wir lange und optimal mit Energie versorgt – denn das Hormon Insulin erfüllt seine vielleicht wichtigste Aufgabe: Es regt wie ein Türöffner die Körperzellen dazu an, Energie aufzunehmen.

Bei „leeren“ Kohlenhydraten wie z. B. Weißmehlprodukten, raffiniertem Zucker