

Kauen fördert die Sprachentwicklung

Gesunde Ernährung steht in Murgtälner Kindertagesstätten im Fokus / Kinderhaus Spielwiese erhält BeKi-Rezertifizierung

Von BT-Redakteurin
Nora Strupp

Gaggenau/Gernsbach – Für eine gesunde Entwicklung und ein schnelles Wachstum benötigen Kinder eine Fülle von Nährstoffen. Umso wichtiger ist deshalb eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Eine große Rolle spielt dabei das familiäre Umfeld und was Eltern ihren Sprösslingen in Bezug auf Essen und Trinken vorleben. Doch auch in den Kindertagesstätten im Murgtal wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass es bei der Verpflegung abwechslungsreich zugeht.

Gemüse, Rohkost, Fisch und Fleisch, Wurst und Käse, Milchprodukte sowie Nudeln, Kartoffeln und Reis – im Gaggenauer Kinderhaus „Spielwiese“ wird Vielfalt auf dem Teller großgeschrieben. „Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, alles probieren zu können“, erklärt Dominique Jans. Sie ist Erzieherin in der dortigen Kinderkrippe und BeKi-Beauftrag-

te (Stichwort). Die erste BeKi-Zertifizierung erhielt das Kinderhaus im Jahr 2017, die Rezertifizierung folgte 2021.

Neben der Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen hat ausgewogene Ernährung laut Jans und Sükran Gencer, Erzieherin in der Kindertagesgruppe und ebenfalls BeKi-Beauftragte, übrigens noch einen weiteren positiven Effekt: Kauen – insbesondere härteres Gemüse wie Karotten und Äpfel – fördert die Kiefermuskulatur und somit die Sprachentwicklung.

Eltern zeigen großes Interesse an Ernährung

In der Spielwiese gibt es jeden Tag abwechslungsreiche Gerichte zum Frühstück und Mittagessen und dazwischen kleine Snacks wie Quark mit Obst. Auf Süßes wie Marmelade, Honig oder Kakao wird verzichtet. Als Getränk stehen Wasser und ungesüßter Tee zur Auswahl. Wichtig dabei: Den Kleinen soll nichts aufgezwun-

gen werden. Das Essen werde auf den Tisch gestellt und wenn etwas nicht schmeckt, darf es auf dem Teller liegen lassen.

Besonders hoch im Kurs hätten lange Kohlenhydrate wie Nudeln und Kartoffeln gestanden – am liebsten ohne alles, schildert Gencer. Die Erzieherinnen seien dann dazu übergegangen, einen Klecks Soße mit auf die Teller zu geben und die Menge Stück für Stück zu steigern, wenn die Beilage gut ankommt. Bei fünf von zehn Kindern habe dies funktioniert. „Behutsames Lenken und Führen“ heißt also die Devise bei der Ernährungsbildung. Man müsse dem Nachwuchs die Lebensmittel jeden Tag aufs Neue anbieten, erläutert Jans.

Die Jüngeren würden sich zudem oftmals an den Älteren orientieren und deren Essverhalten nachahmen. Auch die Tatsache, dass die Erzieherinnen mit am Tisch sitzen und mitessen, könne Kinder animieren. Darüber hinaus geben feste Rituale wie das gemeinsame Aufsuchen des Essensraums oder das Decken des Tisches Struktur im Alltag.

Ein weiterer wichtiger Baustein, um die Kinder an das Thema Ernährung heranzuführen, ist pädagogisches Kochen und Backen wie etwa Gemüsesuppe, Plätzchen, Apfelmus und Kuchen, wie es laut Nicoletta Arand, Pressesprecherin der Stadt Gernsbach, auch vom städtischen Kindergarten „Fliegenpilz“ praktiziert wird. Der Besuch des Wochen- und Supermarkts führt in die Welt von saisonalem und regionalem Essen ein. Zudem gehe man mit den „Fliegenpilz“-Kindern zum Bäcker und anderen Fachbetrieben, die ihr Handwerk vorstellen.

Und: „Eltern können viel



Feste Rituale: Das gemeinsame Essen gibt Kindern Struktur im Alltag. Zudem animiert es sie, wenn die Erzieherinnen mit ihnen am Tisch sitzen.

Foto: Kinderhaus Spielwiese

mitwirken“, betont Gencer. Generell habe man die Beobachtung gemacht, dass Eltern mittlerweile viel Wert auf Abwechslung beim Essen und einen ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse legen und dies in der Einrichtung auch zur Sprache bringen. „Fast-Food-Eltern“ gebe es in der „Spielwiese“ nicht.

Nicht jede Kindertagesstätte bietet allerdings eine Vollverpflegung (im besten Fall mit einem zertifizierten Ernährungskonzept) an. In diesem Fall sind Eltern selbst dazu angehalten, ihren Kindern ein Vesper mitzugeben. Nichtsdestotrotz wird auch in diesen Einrichtungen auf gesunde Ernährung geachtet, wie Sarah Bierbaums, Leiterin des katholischen Kindergartens St. Marien, betont. „Beim Infoabend und im Elterngespräch sprechen wir an, was wir uns wünschen würden, was in der Ves-

perdose ist, wie etwa frisches Obst und Gemüse, ein Brot mit Wurst, Käse, Wasser und keine Süßigkeiten. Und bis auf wenige Ausnahmen klappt das sehr gut“, bilanziert sie.

Ähnliches berichtet auch Nicoletta Arand, Pressesprecherin der Stadt Gernsbach, für den „Fliegenpilz“. Dort steuern Eltern das erste und zweite Frühstück für die Kinder bei. „97 Prozent der Eltern geben den Kindern gesundes und ausgewogenes Vesper mit“, resümiert sie.

Doch wie ist eigentlich die Situation in einkommensschwachen Familien? Stellt es die Eltern vor eine finanzielle Herausforderung, ein gesundes, ausgewogenes Vesper einzupacken? Sowohl im Kinderhaus „Spielwiese“ als auch beim katholischen Kindergarten St. Marien sowie beim „Fliegenpilz“ sei dies kein Thema, bestätigen Jans, Gencer,

Bierbaums und Arand. Mit welchen Lebensmitteln die Essensbox gefüllt ist, hänge vielmehr von der Nation und dem kulturellen Hintergrund ab, erklärt Bierbaums: „Italiener essen zum Beispiel viel Weißbrot.“

Stichwort

BeKi steht für „Bewusste Kinderernährung“, eine Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Die Initiative richtet sich an Mädchen und Buben vom sechsten Lebensmonat bis zur sechsten Schulklasse und verfolgt das Ziel, dass die Kleinsten die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen lernen, gesundheitsbewusst essen und trinken sowie zunehmend selbstständiger werden. (stn)



BeKi-Beauftragte beim Kinderhaus Spielwiese: Dominique Jans (links) und Sükran Gencer.

Foto: Nora Strupp