

# Mit Engagement und Herzblut zur vollwertigen und nachhaltigen Ernährung in der Kita

Ein Interview mit Frau Alexandra Hauck-Lippert aus dem Haus für Kinder „Krempoli“ in Schönberg-Lauf

**Das Haus für Kinder „Krempoli“ befindet sich in einer schönen ländlichen und verkehrsberuhigten Umgebung von Schönberg bei Lauf. 152 Kinder im Alter von 10 Monaten bis 10 Jahre besuchen die Tageseinrichtung für Kinder in drei Häusern und sieben Gruppen. Innerhalb der zwei Krippengruppen, drei Kindergartengruppen und den zwei Hortgruppen wird bereichsübergreifend mit einem partizipativen Ansatz gearbeitet.**

**Die folgende Beschreibung der Vorgehensweisen ist ohne die aktuellen Einschränkungen der Corona-Hygieneverordnungen vorgenommen und entspricht dem Vorgehen vor Corona.**

**evKITA: Gesunde Ernährung ist schon lange Thema in den Kitas. Viele starten hierzu einmal in der Woche oder im Monat ein gesundes Frühstück. Sie und Ihr Team haben sich jedoch auf den Weg der kontinuierlichen gesunden und biologischen Ernährung in Ihrem Haus für Kinder „Krempoli“ begeben. Was hat Sie dazu bewegt, diesen Weg zu gehen?**

Für uns ist eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung im Wachstumsalter. Ich finde, gerade Kindern kann in dieser frühen Phase ihres Lebens der Weg in eine ernährungsbewusste Zukunft bereitet werden. Ja, und ich sehe da auch das Zeitfenster bei den Kindern, die in diesem Alter besonders offen und neugierig sind für neue Eindrücke. Ihre Geschmacksnerven werden herangebildet, und hier können wir gut neuartige Impulse setzen.

Wir wollen als Bildungseinrichtung Vorbild sein für Kinder und Eltern und ökologische Zusammenhänge aufzeigen. Hier setzen wir bei uns selbst im Team, bei den Eltern und mit dem, was wir alles in die Wege geleitet haben, an der Basis bei den Kindern an.

**evKITA: Sie haben eben erwähnt, dass Sie als Vorbild gesehen werden wollen, und da bin ich nun ganz gespannt, wie Ihr Ernährungskonzept konkret aussieht. Was wird alles berücksichtigt?**

Diese Frage möchte ich in zwei Teile, und zwar Mittagessen und Frühstück, aufgliedern.

Das Mittagessen wird von unserem Biomarkt in Lauf frisch mit biologischen, regionalen und saisonalen Zutaten gekocht und zeitnah an uns geliefert. Bei der Auswahl der Gerichte wird eine Balance zwischen traditionellen Gerichten und Zubereitungen aus der modernen Vollwertküche gehalten. Die Kinder erleben bei uns zum Beispiel Wiener mit Kartoffelsalat, was viele von zu Hause her kennen, und dann erleben sie ungewöhnlichere Essen wie etwa eine Linsenlasagne im Winter, oder sie erfahren wie Couscous mit Gemüse schmeckt.

Wir finden den Speiseplan sehr abwechslungsreich und sehr durchdacht, und er richtet sich nach dem Standard der modernen Ernährungspyramide. Der Biomarkt vermeidet Industriezucker und süßt Gerichte mit Rohrzucker oder Agavensirup. Es werden keine Auszugsmehle, keine Geschmacksverstärker und keine Konservierungsstoffe verwendet. Getreide gibt es aus biologischer Landwirtschaft, und wir haben einen hohen Anteil an Vollkornprodukten. Zudem sind wichtige Ernährungsbausteine das frische Obst und Gemüse. Fleisch und Milchprodukte werden sparsam eingesetzt. Unser Fleisch kommt von Biohöfen in der Nähe, und dem Tierwohl wird große Aufmerksamkeit geschenkt.

Allen Kindern, die hier in unserer Kita jeden Tag ein warmes Mittagessen erhalten, können wir so ein sehr hochwertiges Essen anbieten.

Jetzt kommen wir zum zweiten Teil, dem Frühstück. Das Frühstück, wie wir es jetzt auf der Homepage und in der Konzeption beschrieben haben und durchführen, ist relativ neu. Wir haben es erst zum 01.09.2019 eingeführt. Initiiert haben dies meine Mitarbeiter\*innen. Es war für sie eine Herzensangelegenheit, denn sie wollten ein gutes und vollwertiges Gesamternährungskonzept, und da gehörte zu dem Mittagessen ein tägliches gesundes Frühstück einfach dazu. Mit diesem Wunsch haben sie bei mir sofort eine Unterstützerin gefunden.

Das Frühstück wird täglich von zwei motivierten Mitarbeiter\*innen frisch zubereitet. Es gibt immer Obst und Gemüse. Jeden Tag gibt es einen Schwerpunkt: verschiedenes Brot mit süßen oder herzhaften Aufstrichen oder Beilagen oder einen Müslitag mit Milch und Joghurt. Wir stellen den Kindern ein kleines überschaubares Auswahlbuffet zur Verfügung, von dem sie sich dann selbstständig bedienen

können. Hier stehen wir für „weniger ist mehr“. Wir wollen bewusst kein Frühstücksbuffet wie in einem Hotel. Das würde die Kinder überfordern. Wir wollen, anhand der Ernährungspyramide, dass unser Frühstücksangebot ausgewogen und abwechslungsreich ist, und achten dabei auf biologische und regionale Lebensmittel.

Ferner können die Kinder Wünsche in den Kinderkonferenzen äußern, und so gibt es Wunschtage, an denen wir zum Beispiel schon einmal Waffeln gebacken haben. Bei den Wünschen der Kinder achten wir ebenfalls auf gute Lebensmittel und nehmen zum Backen Vollkornmehl, biologische Milch und Butter.

**evKITA: Toll, wie aktiv Ihre Mitarbeiter\*innen da waren. Werden denn alle Kinder in Ihrer Kita gleich gepflegt, also vom Frühstück bis zum Nachmittagsimbiss und vom Krippen- bis zum Hortkind?**

Nein, wir haben unterschiedliche, ein bisschen voneinander abweichende Modelle in den verschiedenen Bereichen. Allein vom Alter her gibt es gewisse Unterschiede. Die Krippe bietet seit dem 01.01.2020 ein offenes Frühstücksbuffet für die Kleinkinder an. Das warme Mittagessen ist in der Krippe verpflichtend. Das neue Verpflegungskonzept kommt bei den Kindern sehr gut an: Sie sind glücklich darüber, dass sie sich selber schöpfen dürfen. Sie lernen, wann und wie viel sie essen können, und sie entscheiden, neben wem sie sitzen und mit wem sie essen möchten. Sie erleben hier bereits einen demokratischen, partizipativen Umgang im Kosmos dieser kleinen Gesellschaft.

Im Kindergarten wird allen Kindern ein Frühstücksbuffet angeboten. Uns als Team war es wichtig, dass es keine qualitativen Unterschiede beim Frühstück gibt. Beim Mittagessen können die Eltern wählen, ob sie warmes Mittagessen für ihr Kind bestellen oder selbst für die Vesper sorgen wollen. Manche Kinder und Eltern sind sehr durch unser partizipatorisches Konzept geprägt, und die Eltern fragen ihre Kinder anhand des Speiseplans, wann diese warm mitessen wollen. Die Nachmittagsvesper können die Eltern von zu Hause mitbringen. Hier raten wir den Eltern, dass sie Obst und Gemüse als Nachmittagsnack in die Dose einpacken, aber es kann auch einmal etwas Süßes sein, das soll jedoch nicht im Vordergrund stehen.

Im Hort ist es so wie im Kindergarten auch, dass sie eine Wahlmöglichkeit haben zwischen einem warmen Mittagessen und einer Brotzeit von zu Hause.

**evKITA: Mich würde es an dieser Stelle interessieren, wie das Mittagessen im Kindergarten und Hort von den Eltern und Kindern angenommen wird.**

Wir haben aktuell 77 Kindergartenkinder und vor der Corona-Zeit hatten wir bis zu 40 Kinder mit warmem Mittagessen.

**evKITA: Ich komme noch einmal auf Ihr Frühstück zurück. Habe ich es richtig verstanden, dass die Kindergartenkinder vollkommen frei frühstücken, also dann, wenn sie Hunger haben?**

Ja, sie werden nur gefragt, ob sie frühstücken möchten. Die Kinder können schon sehr bald selbst einschätzen, wie viel Hunger sie haben. Ihre Selbstwahrnehmung wird hier gut geschult. Die wenigsten Kinder frühstücken nicht. Das ist eine der Sorgen der Eltern gewesen. Die Kinder genießen jedoch die Geselligkeit und Gemeinschaft in den Kleingruppen. Manche Kinder gehen gleich nach dem Morgenkreis zum Frühstück, denn sie wissen schon, dass sie dann ihr Spiel nicht mehr unterbrechen müssen. Das kriegen sie ganz von allein heraus. Jedes Kind kann seinen eigenen Rhythmus innerhalb des Zeitfensters für das Frühstück entwickeln.

Noch zu erwähnen ist, dass neben dem Essen natürlich auch das Trinken wichtig ist. Es gibt bei uns kostenloses Wasser und Tee. Im Kindergarten haben wir einen frei zugänglichen Wasserspender. Die Kinder können sich hier mit Bechern selber bedienen, wenn sie Durst haben. In der Krippe haben sie einen großen Glasbehälter mit einem Zapfhahn, die Kinder lernen ganz schnell und super, sich ihr Wasser selbst zu nehmen und zu dosieren.



**evKITA: Gab es Hürden, die es zu bewältigen galt? Zum Beispiel bis Sie einen Caterer hatten, der auf Nachhaltigkeit achtet, biologisch kocht und auf Ihre Rückmeldungen und Bedürfnisse einging, oder mussten Sie**

## Überzeugungsarbeit leisten im Team, bei den Eltern oder in der Trägerschaft?



Die Kita ist seit 2014 bei dem Bio-Caterer in Lauf, da- vor bezog sie das Essen aus Nürnberg. Das biologische Mittagessen war ein Wunsch der Eltern, und die Einführung war sehr problemlos. Irgendwann kam der Wunsch der Mitarbeiter\*innen auf, dass das Essen kürzere Fahrwege bekommt, und es waren flexiblere Bringzeiten erwünscht, die sich nach unseren Bedürfnissen richteten. Wir hatten das Glück, dass bei unserem Caterer in Lauf zufällig ein Platz frei wurde und wir so reingerutscht sind. Damit verbunden waren nun auch kürzere Fahrzeiten und somit kürzere Warmhaltezeiten.

## evKITA: Die Küche beliefert sozusagen mehrere Institutionen. Kann die Küche die Qualität aufrechterhalten?

Ja, sie beliefern mehrere Institutionen und bauen jetzt auch weiter aus. Sie gestalten gerade eine neue Großküche, und andere Kitas von anderen Trägern beziehen nun ihr Essen ebenfalls von diesem Caterer.

Ich finde, das Essen ist nicht schlechter geworden, und es ist auch ein sehr großes Bemühen vonseiten der Küche vorhanden, nach wie vor die gewohnte Qualität zu liefern. Die Küche macht sich sehr viele Gedanken über die richtige Ernährung von Kindern und orientiert sich dabei an den Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Frau Fiedler, die Küchenleitung, macht gerade einen Speiseplancheck in Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Ernährung, um die Zusammensetzung der Kinderessen weiter in der Qualität zu optimieren. Die Rückmeldungen dieses Amtes sind sehr erfreulich.

Zudem führen wir jedes Jahr ein Reflexionsgespräch in unserer Kita. Da sind die Küchenchefin und der Koch dabei, dann Mitglieder des Elternbeirats und eine Mitarbeiter\*in aus jedem Bereich. Es ist mir wichtig, dass wir hier einen

guten Austausch pflegen und in diesen fortwährenden Prozess die Eltern integrieren.

Im Hort gibt es noch individuelle schriftliche Essensbewertungen, und die fließen in das Gespräch ebenfalls mit ein. Und mit den Kindergartenkindern wurde in diesem Jahr eine Abfrage mit Smileys durchgeführt. Die Kinder konnten zwei Wochen lang nach dem Essen immer einen Smiley in eine Box werfen, wie sie das Essen fanden. Damit haben wir einen Überblick über die Zufriedenheit der Kinder bekommen, was eine gute Ergänzung zur Wahrnehmung der Mitarbeiter\*innen war.

## evKITA: Ich sehe schon, Sie sind in einem wirklich guten Austausch mit dem Caterer und Sie erfassen gut, wie zufrieden die Kinder sind. Gab es Hürden, die Sie mehr herausforderten?

Ja, die Einführung des Frühstücks war tatsächlich sehr spannend. Es war viel zu tun von der ersten Idee bis zur aktiven Durchführung. Ein vierwöchiger Testlauf war notwendig um die Eltern einzustimmen und die Kosten zu ermitteln. Parallel fanden Vorgespräche mit der Trägervertreterin, unserer Pfarrerin Frau Geyer, und dem Elternbeirat statt. In der Folge gab es einen Elternbrief und einen ausführlichen Elternabend. Im Elternabend haben wir neben dem Verpflegungskonzept unseren pädagogischen Anspruch mit den Zielen und die daraus resultierende Haltung dargestellt. Das Konzept ist überwiegend positiv angenommen worden, nur wenige Eltern haderten mit der Verpflichtung zum Frühstück. Mit ihnen haben wir aufgrund ihrer Bedenken individuelle Gespräche geführt.

Dann hatten wir noch die Preiskalkulation. Hier haben wir am Anfang zu viel veranschlagt, und wir konnten gut auf 8,50 Euro im Monat runtergehen. Da waren viele Eltern besänftigt. Das Geld ist gut bemessen und reicht aktuell sehr gut, und wenn wirklich einmal etwas übrig bleibt, können wir noch extra Anschaffungen machen, wie ganz aktuell einen Honiglöffel. Das Geschirr finanzieren wir vom normalen Haushalt. Nachdem wir in der Kita kein Plastikgeschirr haben möchten, sondern Porzellan, haben wir auch einen Verschleiß an Geschirr. Es geht doch immer wieder etwas zu Bruch. Porzellangeschirr liegt jedoch einfach ganz anders in der Hand als Plastik. Es ist schwerer, und die Kinder gehen überwiegend sehr achtsam damit um. Die ästhetische und sensorische Wahrnehmung spielt hier schon für die aller kleinsten Kinder eine große Rolle.

## evKITA: Was schätzen die Eltern besonders an Ihrem Ernährungskonzept? Gab es Eltern, die Sorge hatten, ihr Kind esse zu wenig oder nichts, wenn es „nur“ gesundes Essen gibt?

Kinder probieren in der Peergroup ganz anders und viel mehr als zu Hause. Wir hatten Eltern, die wirklich ganz

große Sorgen hatten, dass ihr Kind nichts zu essen finden würde. So haben wir in der Testphase Dokumentationen über das Essen einiger Kinder geführt und regelmäßig den Eltern zurückgemeldet. Dabei zeigte sich, dass es zum Teil weit auseinanderklaffte, was die Kinder zu Hause essen und was nicht und wie es in der Kita war. Die Peergroup spielt hier eine sehr wichtige Rolle. Die Gemeinschaft animiert Kinder sehr zu probieren.

**evKITA: Mit Ihrem Ernährungs- beziehungsweise Verpflegungskonzept haben Sie sicherlich pädagogische Leitlinien, die Ihnen und Ihrem Team wichtig sind. Welche sind das und wie werden diese in die Mahlzeitgestaltung mit hineingenommen?**

In unserem begleitenden pädagogischen Konzept haben wir die Selbstständigkeit, die feinmotorischen Kompetenzen, das Erspüren der Sättigung und die Kommunikation in der Peergroup und mit den pädagogischen Fachkräften besonders im Blick. Viele Elemente habe ich bereits im Gespräch beschrieben.

Die Kinder decken sich selbstständig ihren Essensbereich ein. Hierzu müssen sie überlegen: Was brauche ich beim Frühstück? Muss ich mir ein Messer nehmen? Und wie jongliere ich das zu meinem Platz? Muss ich erst den Teller nehmen und hole dann das Messer oder schaffe ich es, beides zu transportieren? Sie lernen, selbstverantwortlich zu handeln. Sie lernen abzuräumen und ihren Platz ordentlich zu hinterlassen. Sie lernen wirklich jeden Tag dazu. Das berichten uns auch die Eltern. Die Feinmotorik üben sie jeden Tag, indem sie sich ihr Brot selbst streichen oder schneiden. Viele Elemente der Stifthaltung erübrigen sich: Sie wissen, welche Hand rechts oder links ist, sie wissen, welches ihre Schwerpunkthand ist, sie können Druck ausüben, Kraft dosieren. Zudem wird die Auge-Hand-Koordination geschult, indem sie lernen, sich selber aus einer Kanne einzuschenken.

#### **Zero Waste ...**

... (engl. für Null Müll oder auch Null Verschwendung) ist eine Denkrichtung, die nach Nachhaltigkeit strebt. Es geht darum, so zu leben, dass möglichst wenig Abfall produziert wird und Rohstoffe nicht verschwendet werden.

Da dieses Thema für viele Kitas noch recht neu ist, haben wir uns entschlossen, das Interview in dieser langen Form abzudrucken, auch wenn Zero Waste kein klassisches Mahlzeiten-Thema ist. (Anm. d. Red.)

Ja, insgesamt ist es ein hoher pädagogischer Anspruch, den wir hier leben. Um dies umzusetzen, mussten wir unseren Dienstplan umstellen. Zudem brauchten Mitarbeiter\*innen zeitliche Freiräume zur Vor- und Nachbereitung des Frühstücks. Und ich brauche auch Leute, die das Einkaufen übernehmen, inklusive meiner Person. Ich gehe dann bei mir zur Mühle und lasse da das Müsli abfüllen.

Das alles stellt uns vor hohe Herausforderungen, wenn Personal ausfällt, springe ich als Leitung immer wieder ein.

**evKITA: Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung sind Sie auch auf das Thema Zero Waste gestoßen und haben den Nachhaltigkeitsgedanken miteinbezogen.**

Ja, es hat sich in diesem Jahr hier sehr viel bei uns bewegt. Ich habe das große Glück, dass meine Stellvertretung Frau Michaela Beier bei den Zero Waste Helden in Nürnberg aktiv ist. Sie hat das Thema sehr intensiv in der Kita eingebracht und hat sich dessen angenommen. Gemeinsam mit dem Team hat sie einen Leitfaden entwickelt, auf was wir in der Einrichtung alles schauen können. Jeder Bereich der Kita gestaltet dies etwas anders, je nach Möglichkeiten. Aber dennoch haben wir miteinander Standards erarbeitet, und die sind in stetiger Weiterentwicklung.

Wir sehen uns in unserer Funktion als Bildungseinrichtung in einer ökologischen und sozialen Verantwortung. Diese Umweltgedanken sollen Kreise ziehen, und es sollen immer mehr werden, die mit sich und ihrer Umwelt wertschätzend umgehen. So hat meine Mitarbeiterin Zero Waste auf der Homepage verlinkt, und inzwischen hat sie für interessierte Kitas in Lauf und Nürnberg bereits Weiterbildungen zu diesem Thema angeboten. Das Interesse ist hier sehr groß, und die Weiterbildungen wurden sehr gut angenommen. Wir sehen uns hier nicht nur als Insel, sondern wir wollen aktiv werden und Einrichtungen inspirieren und motivieren, sich weiterzuentwickeln.

Wir wünschen uns, dass viele Eltern ihre Gedanken überprüfen oder angetriggert werden und Kinder gutes Essen bekommen und durch den Umweltgedanken geprägt werden. Hierfür haben wir auch in der Kita einige Sachen neu eingeführt. Für das Frühstück kaufen meine Kolleginnen die Wurst und den Käse an der Frischetheke mit eigenen Dosen ein. Sie füllen Müsli und Cornflakes ab, und wir bekommen selbst gemachte Marmeladen und frischen Honig meist über die Eltern oder Mitarbeitende. Wir achten darauf, dass wir nur offenes Obst und Gemüse nehmen und das Joghurt im Pfandglas. Bei der Milch bin ich gerade noch dran, eine Lösung zu finden.

Zudem findet die Mülltrennung nicht mehr anonym statt, sondern es gibt ein Müllsystem mit Bildern in jeder Grup-



pe, mit dem die Kinder genau sehen können, wo welcher Müll einsortiert wird. Wir versuchen, immer mehr Papier zu vermeiden, und wir sind an einer Kita-App dran, um zum Beispiel die Zahl der Elternbriefe in Papierform zu minimieren. Das ist wieder ein Projekt, das ich mit dem Elternbeirat im neuen Kita-Jahr erarbeiten möchte.

Und dann wollen wir noch Eltern mit unserem Tipp der Woche inspirieren. Es gibt in jedem Haus einen Ordner im Eingangsbereich zum Durchblättern. Auch auf der Homepage finden Sie ein Beispiel.

Im Prinzip kann jeder ein kleiner Zero Waste-Held sein. Jeder kann sich ein bisschen was überlegen: Was geht in meinem Alltag, was kann ich dazu tun? Und so können wir die Welt immer grüner und gesünder machen. Das ist meine feste Überzeugung.

**evKITA: Wenn Sie so erzählen, da bedaure ich es richtig, nicht in Ihre Kita zu kommen. Sie haben hier ein sehr überzeugendes Konzept auf die Beine gestellt. Sie leben hier eine Haltung, die mich sehr beeindruckt. Es ist ja auch Leitungsaufgabe, jedes Teammitglied in dieser Haltung mitzunehmen, sodass sie als durchgängiges Prinzip gelebt wird. Wie gelingt es, da immer wieder hinzuschauen?**

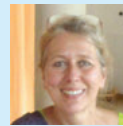
Genau, da muss man immer wieder hinschauen. Immer wieder muss das für mich auf die To-do-Liste der Besprechung. Ich habe viele Mitarbeiter\*innen, die voll hinter dem Konzept stehen, und welche, die dann auch animiert worden sind durch die Ideen. Jedes Teammitglied macht

mit, da vieles bei uns in Teamentscheidungen passiert – dies gehört zu meiner Arbeitshaltung. Aktuell wird es sehr deutlich, wie viel wir übergestülpt bekommen und wie viel wir müssen, aber im Grundsatz ist es wichtig für Eltern wie für das Team, dass wir die Ideenschmiede sind, und jeder kann sich mit seinen Stärken und seinen Ressourcen einbringen, und damit fahren wir ganz gut.

**evKITA: Ich bedanke mich recht herzlich für dieses kurzfristig angesetzte und dennoch ausführliche Gespräch. Ich konnte heute viel mitnehmen, und ich denke, so wird es auch unseren Leserinnen und Lesern gehen. Ich konnte deutlich sehen, was wir unseren Kindern in dieser Welt für ihre Zukunft mitgeben sollten und wofür es sich lohnt, sich engagiert für die Kinder und deren Wohlbefinden und Gesundheit einzusetzen.**

Wir haben als unterste Bildungseinrichtung einen sehr großen Auftrag und können sehr viel bei den Kindern und ihren Familien prägen und anregen. Den Fokus auf eine ökologisch verträgliche, nachhaltige und gesunde Ernährung zu setzen ist mir unheimlich wichtig. Es ist für uns alle im Krempoli ein sehr stimmiges und rundes Konzept.

*Das Interview führte Christine Labisch, Pädagogische Qualitätsbegleiterin beim evKITA.*



**Alexandra Hauck-Lippert**

ist Einrichtungsleitung im Haus für Kinder „Krempoli“ in Lauf-Schönberg.



**Christine Labisch**

ist Pädagogische Qualitätsbegleiterin beim Evangelischen KITA-Verband Bayern.