



gesünder leckerer günstiger

Kochen mit Kindern

Eine Handreichung für Einrichtungen
der Kinder- und Jugendarbeit



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Einführung | 6 |
| Interview mit dem Küchencoach Hubert Bittl | 10 |
| 1 Mitarbeiter begeistern | 12 |
| 2 Eltern begeistern | 20 |
| 3 Kinder begeistern | 28 |
| 4 Interkulturell kochen | 36 |
| 5 Kinder beteiligen | 44 |
| 6 caterer oder Koch wählen | 52 |
| 7 Kooperationen nutzen | 60 |
| 8 Kosten im Blick haben | 68 |
| 9 Übergewicht angehen | 76 |
| CHILDREN | 84 |
| Impressum | 86 |



„Essen ist nicht alles, aber mit Essen fängt alles an, und ohne Essen geht gar nichts.“

CHILDREN kämpft bereits seit 2004 gegen die Folgen von Kinderarmut und Hunger in Deutschland. Wir unterstützen mehr als 50 Kinder- und Jugendeinrichtungen, die in sozialen Brennpunkten mit Kindern und für Kinder kochen. Dabei geht es längst nicht nur darum, dass Kinder jeden Tag satt werden, sondern dass sie sich gesund ernähren und eigene Kompetenzen entwickeln. Wir wissen, wie schwierig das oftmals ist. Gemeinsam mit unseren Partnereinrichtungen arbeiten wir daher an der Qualität der Mittagstische, um noch mehr für die Kinder zu erreichen.

So ist auch „Gesünder, leckerer, günstiger“ entstanden: Eine Sammlung von Guten Praktiken zum Kochen mit Kindern, die in Stadtteilen aufwachsen, in denen sich Armut konzentriert. Wir wollen Lust machen auf das Thema Ernährung in Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit. Und wir wollen Ernährung zu einem Abenteuer machen, das nicht nur Kinder, sondern auch Eltern und Fachkräfte begeistert.

Nicht überall einen festgelegten Qualitätsstandard zu etablieren, sondern jeder Einrichtung

zu ermöglichen, selbst definierte Schritte hin zu noch mehr Qualität zu gehen – das ist unsere Haltung. Und davon haben bereits 21 Partnereinrichtungen profitiert: Ein Jahr lang haben Ernährungsexperten der MAG's Gesundheitsbildung die Einrichtungen begleitet und darin unterstützt, ihre Qualität des Essens, ihr Küchenmanagement und ihre pädagogische Arbeit zum Thema gesunde Ernährung weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Unser Dank gilt insbesondere dem RTL-Spendenmarathon für die finanzielle Förderung sowie den inhaltlichen Impuls zur CHILDREN-Qualitätsberatung und zu dieser Handreichung; wir sind aber auch der MAG's Gesundheitsbildung zu Dank verpflichtet, die ihr umfassendes Fachwissen und ihr Expertennetzwerk eingebracht hat, um den Mittagstisch in Einrichtungen noch „gesünder, leckerer und günstiger“ zu gestalten und die hier vorliegende Sammlung von Guten Praktiken noch lebendiger zu machen.

Wir hoffen, diese Handreichung weckt Ihren Tatendrang; und wir freuen uns auf Anregungen und Ideen aus Ihrer eigenen Praxiserfahrung.

Aabidah ist fünf Jahre alt und besucht seit September eine Kindergartengruppe in einer CHILDREN-Partnereinrichtung. Sie war eher dünn und oft krank. Zum täglichen Frühstück im Kindergarten gaben ihr die Eltern ausschließlich Süßigkeiten wie Weingummi und stark zuckrige Getränke mit – sie würde nichts anderes essen.

Nur durch viel Zureden und Motivationsarbeit schaffte es Aabidah, neue, gesunde Nahrungsmittel zu probieren. Ein erster Durchbruch gelang mit Bananen, ein zweiter mit weißem Reis, ein dritter mit einer frischen Brezel. Im November begann Aabidah weiteres Obst und Rohkost zu sich zu nehmen, seit Dezember isst sie weitgehend das normale Mittagessen im Kindergarten. Trotz eines kurzen Rückfalls nach den Weihnachtsferien ist Aabidah inzwischen sichtbar gesünder, wirkt lebhafter, ist wissbegieriger und macht messbare Fortschritte.

Kinder- und Jugendeinrichtungen, die sich in Brennpunktvierteln befinden und täglich mit Kinderarmut konfrontiert werden, haben ständig mit Kindern wie Aabidah zu tun und versuchen gegenzusteuern. Sie stellen sich auf Familien ein, die sich vor lauter Alltagsproblemen nicht auch noch darum kümmern können, wie man gesund und lecker einkauft, kocht und isst. Sie wissen, dass arme Eltern ihren Kindern mit Süßigkeiten etwas Gutes tun wollen, um sie für andere Verzichtes zu entschädigen. Mit abwechslungsreichen Projekten und Programmen versuchen die Mitarbeiter* in Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit – seien es Kitas, Horte, Jugendzentren oder Abenteuerspielplätze – den Kindern vitaminreiche Kost anzubieten, sie am Kochen zu beteiligen und bei ihnen die Freude im Umgang mit Obst und Gemüse, Kräutern und Beeren zu wecken.

Warum bemühen sich Einrichtungen, die mit benachteiligten Kindern und Jugendlichen arbeiten, um gesundes Essen? Weshalb kümmern sie sich auch noch darum, die Eltern mit einzubeziehen und zu motivieren? Kostet das alles nicht viel zu viel Zeit und Geld?

Untersuchungen wie die Kinder- und Jugend-Gesundheitsstudie (KiGGS) belegen die Situation armer Kinder, aus der sich ein besonderer Handlungsbedarf ableitet:

- 2,5 Millionen Kinder wachsen in Deutschland in Armut auf;
- Armut verhindert oft eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil;
- Unser Ernährungsverhalten wird in der Kindheit entscheidend geprägt;
- Eine ungesunde Ernährung als Kind hat lebenslange, gravierende Folgen für die Gesundheit;

In Familien mit geringem Einkommen fehlt häufig das Interesse an Ernährung, am selbst kochen oder gemeinsam essen. Es ist schlicht und ergreifend nicht das drängendste Problem, das sie lösen müssen. Eltern sind oft selbst unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen. Sie

sind keine Rabeneltern, sondern stehen unter großem finanziellem und sozialem Druck, sind überfordert und haben deutlich weniger Ressourcen und Wissen, um aus ihren „Teufelskreisen“ auszubrechen. Die Belastung überträgt sich auf die Kinder. Essen wird dann schnell zum Tröster, um Frust und Stress abzubauen. Häufiges Resultat: Übergewicht.

Dazu kommt, dass sich viele arme Familien gesundes Kochen nicht leisten können. Je nach Alter erhalten Kinder und Jugendliche im Rahmen von Hartz IV zwischen 2,71 und 4,34 Euro pro Tag für Essen und Trinken. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung weist in einer umfangreichen Studie nach, dass dies nicht ausreicht, um Kinder und Jugendliche ausgewogen zu ernähren. Gesund essen mit wenig Geld ist nur dann möglich, wenn man stets dort einkauft, wo es am billigsten ist, Sonderangebote nutzt, Vorräte aufbaut und viel Zeit zum Einkaufen, Preise vergleichen und Kochen hat. Diese Voraussetzungen fehlen gerade bei einkommensschwachen Familien.

Die Folgen der Fehl- oder Mangelernährung für Kinder sind vielfältig:

- Sie sind häufiger krank;
- Sie können sich nicht konzentrieren – nicht im Unterricht, nicht bei den Hausaufgaben und nicht bei den pädagogischen Nachmittagsangeboten;
- Sie sind reizbar oder aggressiv;
- Sie leiden unter Über- oder Untergewicht, sind nicht belastbar.

Einrichtungen, die diese Kinder und Jugendliche betreuen, kommen am Thema Ernährung nicht vorbei. In der UN-Kinderrechtskonvention hat sich Deutschland verpflichtet, Fehlernährung zu bekämpfen und Kinder und Eltern Ernährungswissen zu vermitteln. Die von CHILDREN geförderten Einrichtungen sorgen dafür, dass Kinder nicht nur satt werden, sondern auch lernen, wie man vitaminreich, frisch und lecker kocht. Wer weiß, wie wichtig ausgewogene Ernährung für die Gesundheit ist und täglich erlebt, wie gut sie schmeckt, holt sich seltener eine Tiefkühlpizza –

die übrigens wesentlich teurer ist als eine selbstgemachte Pizza. Daher ist das tägliche Kochen vor Ort Teil des pädagogischen Prinzips der Einrichtungen. Kinder und Jugendliche begeistert man am ehesten, wenn man sie beteiligt.

Für jede soziale Einrichtung birgt das Kochen mit und für Kinder einige Herausforderungen: Wie gewinne ich die Kinder für unbekanntes, gesundes Essen? Wie motiviere ich meine Mitarbeiter, Diskussionen mit Kindern und Eltern auszuhalten oder das eigene Ernährungsverhalten zu überdenken? Wie lässt sich das alles überhaupt finanzieren? Diese und einige andere Fragen beantwortet die Handreichung „Gesünder, leckerer, günstiger. Kochen mit Kindern“. Gegliedert ist sie dabei in die folgenden neun Kapitel:

1. Mitarbeiter begeistern
2. Eltern begeistern
3. Kinder begeistern
4. Interkulturell kochen
5. Kinder beteiligen
6. Caterer oder Koch wählen
7. Kooperationen nutzen
8. Kosten im Blick haben
9. Übergewicht angehen.

Die Handreichung basiert auf den langjährigen Praxiserfahrungen der Kinder- und Jugendeinrichtungen, die CHILDREN im Programmbereich HUNGER IN DEUTSCHLAND fördert. Sie alle treibt eine Vision an: Alle Kinder und Jugendliche in Deutschland sollten die gleichen Chancen auf eine gesunde Entwicklung haben.

* In diesem Handbuch wird der Einfachheit halber weitgehend nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.





„Eine Gurke anfassen kann eine Mutprobe sein“

Koch und BioMentor Hubert Bittl über gebastelte und gesunde Lebensmittel, Schlendrian in der Küche und wie man mit Speiseplänen und einfachen Kalkulationen mehr Zeit für die Kinder gewinnt.

CHILDREN: Wenn Kinder und Jugendliche sich von Fast Food, Tiefkühlpizza und Süßigkeiten ernähren, sind sie meist total entsetzt, wenn gesundes Essen auf den Tisch kommt. Was ist die beste Strategie?

Bittl: Fast Food wird „gebastelt“ und gefällt und schmeckt sofort. Damit können natürliche, selbst gekochte Lebensmittel nicht konkurrieren, weil ihr Aussehen und Geschmack nicht technisch gesteuert sind. Deshalb kommt es darauf an, den Kontakt zum ursprünglichen Lebensmittel herzustellen, das viele Kinder gar nicht kennen. Das geht aber nicht von heute auf morgen, sondern ist ein langfristiger Prozess der Ernährungs- oder Geschmackserziehung.

CHILDREN: Wie überzeugt man Kinder und Jugendliche, sich mit gesundem Essen auseinander zu setzen?

Bittl: Das Argument Gesundheit zieht bei Kindern nicht. Weil der Körper nur langsam auf eine Umstellung der Ernährung reagiert, ist die Wirkung nicht gleich sichtbar. Deshalb ist es am besten, die natürlichen Lebensmittel erst mal zu präsentieren, um Interesse zu wecken. Zum Beispiel Karotten, Gurken oder Blumenkohl neben die Tiefkühlpizza auf den Tisch legen, sie anfassen lassen – eine Mutprobe, weil sich das viele nicht trauen. Dann gemeinsam überlegen, was man damit kochen und wie man es zubereiten könnte, damit es schmeckt. Das geht am besten, indem man die Kinder in alle Vorgänge mit einbezieht, sie selbst das Gemüse schneiden lässt. Sie erkennen schnell, wie viel Mühe dahinter steckt und lernen, dass nicht gleich

alles perfekt sein kann. Aber es ist selbst gemacht!

CHILDREN: Wie bringt man das Team dazu, bei dem Thema an einem Strang zu ziehen?

Bittl: An erster Stelle steht die Aufklärung, was gesunde Ernährung überhaupt ist. Aber nicht dogmatisch. Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder die Ernährungspyramide bieten einen groben Rahmen, um sich zu informieren und dafür zu entscheiden. Dann entstehen meist schon tolle Ideen, z.B. ein Müslibuffet zum Frühstück. Steigen Sie mit einfachen und beliebten Gerichten ein und achten Sie darauf, die Gerichte attraktiv zu präsentieren.

CHILDREN: Und wenn der Schlendrian einzieht oder die Mitarbeiter an den Widerständen der Kinder verzweifeln?

Bittl: Ja, das kommt leider öfter vor. Viele gute Vorsätze scheitern, weil Hartnäckigkeit und konsequente Umsetzung fehlen. Man geht den Weg des geringsten Widerstandes. In diesem Fall appelliere ich an die Verantwortung der Erzieher für die Gesundheit ihrer Schützlinge. Aber es geht auch um Führungsqualitäten: Wie setze ich mich durch?

CHILDREN: Ein landläufiges Vorurteil lautet: Gesund und frisch ist mir zu teuer.

Bittl: Das scheint nur auf den ersten Blick so, weil man sich mit den gesunden Lebensmitteln nicht auskennt. Es kommt darauf an, in welchen Geschäften man einkauft, wie man mit günstigen Grundnahrungsmitteln umgeht und wie man daraus preiswerte, gesunde Gerichte zaubert. Bei einem einfachen Gemüse Eintopf liegt der Wareneinsatz pro Person um zwei Euro, so viel, wie eine Tiefkühlpizza kostet. Die größten Einsparpotentiale liegen in der Speiseplanung, die auf regionale und saisonale Produkte achtet und in der Mischung aus kostengünstigen Nahrungsmitteln – z.B. Hülsenfrüchten – und etwas hochpreisigerem Frischgemüse.

CHILDREN: Das Thema des Handbuchs lautet: „Gesünder, lecker, günstiger“. Wie bringt man das alles unter einen Hut und stopft viele hungrige Kindermäuler mit vitaminreicher Kost?

Bittl: Das ist eine riesige Herausforderung, die aber zu meistern ist, wenn man einige Punkte beachtet: gezielter Einkauf, ein funktionierendes Kalkulationssystem und einen Speiseplan.

CHILDREN: Beginnen wir mit der Kalkulation. Wie geht das am besten und einfachsten?

Bittl: Eine Kalkulation fängt mit einem Rezept an. Nehmen wir Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan. Aus der Zutatenliste erfahren Sie die z.B. Menge für vier Personen; beim Einkaufen notieren Sie die Preise für die einzelnen Artikel, idealerweise die Kilopreise. Sie teilen den Preis durch die Menge und erfahren, was eine Portion kostet. Wenn Ihr Budget nicht reicht, ändern Sie die Rezeptur und nehmen Margarine statt Butter; wenn Sie mehr Geld zur Verfügung haben, dann verwenden Sie frische Tomaten statt Dosentomaten. Sie sehen: Die Grundlage für jede vernünftige Kalkulation sind Rezepte, Zutatenlisten, Preise und Mengen. Das machen Sie einen Monat lang mit Ihrem Speiseplan und den unterschiedlichen Gerichten – fertig. Wenn man das einmal durchkalkuliert hat, kann man sich anders organisieren und hat z.B. mehr Zeit für die Kinder.

CHILDREN: Und was wird beim Einkaufen falsch gemacht?

Bittl: Ich erlebe immer wieder, dass keine Preisvergleiche stattfinden und die eigene Verhandlungsposition unterschätzt wird. Wenn Sie bei einem Händler oder Supermarkt einkaufen und regelmäßige Umsätze garantieren – vorausgesetzt, man kennt seine Kalkulation! –, sind Preisnachlässe, Skonti und sogar die Anlieferung verhandelbar. Das ist ein wirtschaftliches Instrument, das man einsetzen sollte.

CHILDREN: Welche Rolle spielen gemeinsames Kochen und Essen, Esskultur und Tischmanieren?

Bittl: Die wichtigste und die schwierigste! Kinder erziehen sich gegenseitig, wenn sie an allen Vorgängen beteiligt werden und mitbestimmen können. Allerdings muss jemand die Koordination übernehmen und die Gruppe zusammenhalten – kein leichtes Unterfangen. Wobei wir wieder bei den Führungsqualitäten wären.

CHILDREN: Wie groß ist der Schritt bzw. die Umstellung von frischem, gesundem Essen auf Biokost?

Bittl: Eine Biokarotte ist nicht unbedingt gesünder und vitaminreicher als eine normale Karotte. Es gibt noch viel zu wenige Studien, die das nachweisen. Sicher ist nur, dass die Biokarotte weniger Schadstoffe enthält und besser schmeckt. Bio hat große Vorteile: nachhaltiges Wirtschaften, weniger Energie- und Wasserverschwendung, keine Gentechnik, chemische Düngemittel, Schadstoffe und Medikamente. Wer schon immer einen frischen und gesunden Karotten-Kartoffel-Eintopf kocht und jetzt keine gespritzten Zutaten mehr verwenden will, der macht genau den richtigen Schritt. Mir ist der ganzheitliche Ansatz wichtig: Wer sich für Bio entscheidet, schont nicht nur sich selbst, sondern auch Umwelt und Natur.



Steckbrief

Hubert Bittl ist gelernter Bäcker und Koch und seit 1998 Küchenleiter in der Versicherungskammer Bayern. Dort führt er kontinuierlich Bioprodukte ein und ließ das Kasino 2004 auch bio-zertifizieren. Als Mitglied des BioMentoren-Netzwerkes berät er Einrichtungen, Betriebe und Küchenteams, wie sie Kosten sparen, Arbeitsabläufe effizienter gestalten, gesünder kochen und die Umstellung auf Bio bewältigen können.

“Kochen lernen Erzieher in ihrer Ausbildung nicht,
in der Praxis wird es aber ganz oft und immer
mehr gebraucht“

Mitarbeiter begeistern



Mitarbeiter begeistern

„Alle ziehen an einem Strang“

1

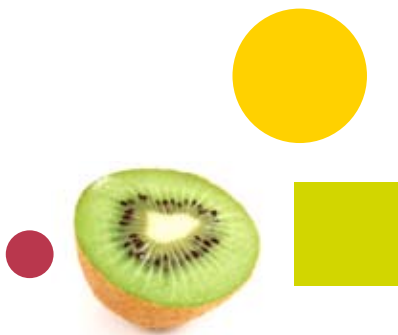
Je nach Wetter stürmen täglich 20 bis 40 Kinder und Jugendliche auf den Bauspielplatz Nürnberg Langwasser („Baui“), um sich dort nach dem langen Stillsitzen in der Schule so richtig auszutoben. Am Nachmittag wird zusammen gekocht, „da haben wir genügend Zeit, die Kinder in alle Vorgänge mit einzubeziehen und ihre Wünsche zu berücksichtigen“, betont Baui-Leiterin Inge Trepte. Das kostenlose Essen haben sich die Kids vorher verdient – durch kleine Tätigkeiten wie Terrasse kehren, Bretter entnageln, Hühner füttern oder Pflanzen gießen.

Geregelte Abläufe, Tischmanieren, gehaltvoller Mittagstisch – Inge Trepte will den Kindern etwas vermitteln, was viele Eltern nicht können: „Es ist gut für die Gesundheit, selbst zu kochen“. Voraussetzung dafür ist, dass das Essen schmeckt. Und genau da liegt der Haken. „Erzieherinnen lernen in ihrer Ausbildung nicht kochen. Doch in der Praxis wird es immer mehr gebraucht“, bemängelt sie. Denn der Bedarf an Außer-Haus-Verköstigung steigt. In vielen Familien herrschen prekäre Lebensbedingungen; jedes vierte Kind unter 15 Jahren ist im Stadtteil Langwasser von Armut betroffen.

Es ist gut für die Gesundheit, selbst zu kochen

Einrichtungen, die in Brennpunktvierteln arbeiten, wissen, was das für die Ernährung bedeutet: häufiger Weißbrot, fetthaltige Produkte, Süßigkeiten und Fast-Food – seltener mageres Fleisch, Fisch sowie Obst und Gemüse. Erzieher sind mit Mangel- und Fehlernährung konfrontiert, mit Unwissenheit. Aber sie erleben auch, dass zu Hause nicht mehr gemeinsam gekocht und gegessen wird. Weil „die Anforderungen an die Pädagogen steigen“, so Inge Trepte, musste irgendjemand dem Team zeigen, wie man wohlschmeckende und preisgünstige Speisen zubereitet. Denn Tiefkühlpizzen kommen ihr nicht auf den Tisch.

Wie man das am besten bewerkstelligt, erklärte ihr die Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's-Gesundheitsbildung): durch einen gemeinsamen Kochkurs mit einem Profikoch.



MAG's-Gesundheitsbildung vermittelte den Kontakt zu Hubert Bittl, Küchenleiter der Versicherungskammer Bayern und Mitglied des BioMentoren-Netzwerkes, und organisierte den Kochkurs. Inge Trepte mobilisierte zwölf Mitarbeiter von Nürnberger Aktivspielplätzen, die sich in einer Schulküche mit Bittl trafen. „Jede Gruppe bedient sich vom eingekauften Gemüse und Fleisch und versucht, kreativ zu sein“, lautete seine erste Anweisung.

Die vier Gruppen würfelten frische Tomaten, Paprika, Zucchini und Auberginen für Ofengemüse, pressten Kartoffeln zu Püree, verarbeiteten sie zu Tortilla oder Suppe. „Da sind wunderbare Gerichte herausgekommen“, erinnert sich die Bauleiterin. Der Profikoch wanderte von einem Herd zum anderen und gab Tipps zu Vorbereitung, Zeitmanagement und Organisation in der Küche. Zum Beispiel riet er, ein ganzes Huhn zu kaufen und zeigte, wie man es zerlegt und vielfach nutzt: Schenkel, Filet, Suppenbeilage. Das sei viel preiswerter als einzelne Teile zu kaufen. Oder er erläuterte, wie man Speisen variantenreich zubereitet: kochen, backen, überbacken oder in Backpapier einwickeln wie das Ofengemüse.

Richtige Ernährung hat auch mit Kultur und Wertschätzung zu tun

Zur Fortbildung gehörten auch zwei Theorietage mit MAG's-Gesundheitsbildung. Dabei ging es unter anderem darum, wie man mit geringem Budget kalkuliert und trotzdem gute Qualität und sogar Bioprodukte auf den Tisch bringt und welche Mengen man für 20 Personen besorgen muss. Die Mitarbeiter der vier Bauspielplätze erhielten wertvolle Tipps, konnten untereinander Erfahrungen austauschen und die Sensibilität des ganzen Teams für ausgewogene Ernährung erhöhen. „Daraus hat sich eine Liste von Ernährungsstandards entwickelt“, berichtet Inge Trepte. Der Baui verwendet seitdem keine H-Milch und Eier aus Legebatterien mehr, reicht den Tee ohne Zucker, achtet auf Vollkornmehl und verwendet vielerlei Gewürze. An Tagen, an denen nicht gekocht wird, steht ein großer Obstteller bereit. Die Ein-

richtungsleiterin will beim Team das Bewusstsein stärken, wie man sich richtig ernährt. „Das hat auch mit Kultur und Wertschätzung zu tun“, begründet sie den größeren Zeitaufwand, der damit verbunden ist. Dazu gehört auch gutes Geschirr statt zusammengeklauter Flohmarktware. Doch Dogmen will sie nicht aufstellen. Es darf auch mal Mais aus der Dose sein.

Alle sollen in der Lage sein, den Kindern unsere Standards zu vermitteln

Zugegeben: Solche Änderungsprozesse sind schwierig für die Mitarbeiter, denn Ernährung ist etwas sehr Persönliches. Herbert Süßmeier von MAG's-Gesundheitsbildung rät dennoch, „dass Menschen, die einen Erziehungsauftrag haben und Vorbild sind, ihre Vorlieben und Gewohnheiten in den Hintergrund stellen und sich offen mit dem Thema auseinandersetzen“. Dafür möchte Inge Trepte auch die Auszubildenden motivieren: „Alle sollen in der Lage sein, den Kindern unsere Standards zu vermitteln.“ Sie organisierte deshalb Kochkurse, bei denen eine langjährige, Baui-erprobte Hausfrau vor allem Speisen mit vielen „Grundkochschritten“ zubereitete. Die Praktikanten lernten zum Beispiel bei einer Gemüselasagne, wie eine Bechamelsauce hergestellt und wie verschiedene Gemüse in der richtigen Reihenfolge angedünstet wird. Die jungen Leute, die Planung, Einkauf und Organisation der Kurse übernommen hatten, waren begeistert: „Wir bekamen neue Ideen und Anreize, um mit Kindern gesund und erfahrungsreich zu kochen“.

Steckbrief

Der Bauspielplatz Langwasser („Bai“) besteht seit 1973 und war der erste Aktivspielplatz in Nürnberg. Träger ist eine Elterninitiative, zu der ca. 60 Mitglieder gehören. Auf dem Bauspielplatz gehört gemeinsames Kochen zum Konzept. Inzwischen hält der Bai sogar wieder ein Hühnervolk, das die Kinder mit Begeisterung füttern.

www.baii-online.de

Wie motiviere ich unser Team?

Motivation schaffen

- Ernährungsbegeisterte Mitarbeiter einstellen
- Positive Erlebnisse schaffen
- Gemeinsam kochen
- Langfristige (finanzielle) Perspektive anbieten
- Alle an einen Tisch holen und Ideen sammeln

Mitarbeiter

Qualität weiterentwickeln

- Ernährungsstandards festlegen
- Jährlich Qualitätsschritte vereinbaren
- Gesunden Rahmenspeiseplan entwickeln
- Sich Unterstützung von außen holen
- Weiterbildung anbieten
- Gesunde Alternativen in Rezepten notieren

Freude entfalten

- Rezepte aus den Heimatländern kochen
- Kochprojekte entwickeln, die Spaß machen
- Rezepte sammeln und fotografieren
- Gesunde Ernährung als pädagogischen Auftrag begreifen

So haben wir es gemacht

Kochevent für das Team organisieren

Vom Wert einer gesunden Ernährung war nicht das ganze Team überzeugt. Deshalb ließen wir uns beraten und machten gesundes Essen zum Thema. Um den Zusammenhalt zu stärken und praktische Erfahrung zu sammeln, buchten wir in einem Kochstudio ein Kochevent für das gesamte Team. Auf dem Speiseplan stand eine jahrezeitliche Gemüsevariante, denn es ging uns darum, nur frische Lebensmittel zu verwenden. Die Teilnehmer erlebten die Freude am gemeinsamen Kochen und merkten, dass es gar nicht so schwierig ist, frische Produkte zu verarbeiten. Deshalb würden wir das Kochevent gerne wiederholen. Bonn, Kita Die Regenbogenkinder

Qualitätsstandards festlegen

Bisher haben wir hauptsächlich das Kochen unter dem Aspekt des sozialen Miteinanders gesehen. Seit neuestem achten wir mehr auf die Qualität des Essens und die Ernährungsgewohnheiten. Wir wollen den Kindern nicht nur das bieten, was sie sonst essen, sondern neue und andere Speisen. Dafür müssen auch die Mitarbeiter erst einmal überzeugt werden! Deshalb einigten wir uns auf gemeinsame Grundsätze wie z.B. frisch einkaufen und kochen, Nachtisch mit Obstkomponente (Kinder lieben Apfelschnitze), wenig Öle und Fette, Vorsicht bei Süßigkeiten. Viele Nahrungsmittel wie Kartoffelbrei oder Schokokuchen kann man auch selbst machen und muss keine Fertigprodukte verwenden. Mannheim, Jugendhaus Herzogenried

Auf Bio-Produkte umstellen

Insgesamt haben wir uns vorgenommen, noch mehr Bio-Produkte für das Essen zu verwenden. Wir kaufen seit einem Jahr verstärkt in einem Bio-Supermarkt ein und bieten an einem Tag in der Woche ein reines Bio-Gericht an. Dieses wird auf dem Speiseplan gekennzeichnet, so dass es die Jugendlichen gleich erkennen. Zusätzlich erklären wir, was das genau heißt, da viele Jugendliche nicht wissen, was „Bio“ bedeutet. Augsburg, Café Schülertreff

Internen Qualitätszirkel etablieren

Der Planerladen e.V. ist Träger mehrerer Kinder- und Jugendeinrichtungen in der Dortmunder Nordstadt. Seit 2011 gibt es in zwei Einrichtungen an mehreren Tagen in der Woche einen Mittagstisch. Die zuständigen Projektmitarbeiterinnen und Köche treffen sich vierteljährlich zum Qualitätszirkel „Mittagstisch Stollenpark und KEZZ“. Sie tauschen gemeinsame Erfahrungen aus und entwickeln die Qualität des Mittagstisches weiter. Dortmund, Kinder- und Teenstreff Kezz und Jugendtreff Stollenpark

Referenten einladen

Durch einen Hamburger Partner des Gesunde-Städte-Netzwerks ließen wir uns zu Themen beraten, die auf unsere Bedürfnisse abgestimmt waren: Hygiene, HACCP-Konzepte zur Sicherheit von Lebensmitteln sowie gesunde Ernährung. Ziel war, anstehende Fragen zu klären und alle Kollegen auf einen Stand zu bringen. Unsere Küchenkraft hat noch sehr wertvolle Reinigungs- und Kontrollpläne bekommen. Hamburg, Spiegelgelände Gleiwitzer Bogen

TIPP: Gute und kompetente Beratung bieten auch freiberufliche Ernährungsexperten (Ökotonhologen) oder die Mitglieder des BioMentoren-Netzwerkes.

Rezepte sammeln

In einer Rezeptkartei halten wir einfache Rezepte fest, die wir schon seit Jahren auf dem Spiegelgelände zubereiten, aber noch nicht aufgeschrieben haben. Unser Rezeptordner ist eine simple, aber große Hilfe im täglichen Arbeitsablauf. Jeder Mitarbeiter, jedes Kind hat nun die Möglichkeit, den Ordner aufzuschlagen und das gewünschte Rezept nachzukochen. Insbesondere an Tagen, an denen durch unvorhersehbare Zwischenfälle Mitarbeiter ausfallen, können auch unsere Honorarkräfte die Nahrungsmittelzubereitung übernehmen. Hamburg, Spiegelgelände Gleiwitzer Bogen

Die aid-Ernährungspyramide

Mit der Ernährungspyramide des aid-Infodienstes kann jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren – ganz ohne Kalorienzählen (www.aid.de). Die Ernährungspyramide gibt es als Poster, Kühlschrankmagneten und Spiel.



Vollwertig essen und trinken nach den goldenen Regeln der DGE

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm "5 am Tag"
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

www.dge.de, Stichwort vollwertige Ernährung

Buchfipp

Andrea Flemmer:
Bio-Lebensmittel.
Warum sie wirklich
gesünder sind,
humboldt 2009, 9,90 €.

Buchfipp zur Mitarbeiterführung

Ruth Simsa, Michael Patak,
„Leadership in Nonprofit-
Organisationen: Die Kunst
der Führung ohne Profitdenken“,
Linde-Verlag, 2008, 28 €.

Praxistipps für Teamarbeit und Führung

Die Internetseite enthält viele Tipps, wie man soziales Engagement professionell gestaltet – z.B. zu den Themen „Team & Führung“, „Fundraising & Sponsoring“ oder „Projektmanagement“.

www.nonprofit.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung e.V. (BZgA)

Die Internetseite enthält viele Tipps, wie man soziales Engagement professionell gestaltet – z.B. zu den Themen „Team & Führung“, „Fundraising & Sponsoring“ oder „Projektmanagement“. www.nonprofit.de

Das "Gut-Drauf" Zertifikat

GUT DRAUF ist eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Im Zentrum steht ein integriertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Einrichtungen, die beim Qualitätsentwicklungsprozess mitmachen, können sich zertifizieren lassen. www.gutdrauf.net

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und -erziehung, Förderung vollwertiger Ernährung, Fachzeitschrift „Ernährungs-Umschau“, DGE-Standards, Forschung, Information. www.dge.de

Qualitätsstandards für den Selbst-Check

Die Qualität des eigenen Speiseplans zu überprüfen ist der erste Schritt, um die Qualität des Essens zu verbessern. Die DGE hat eine Checkliste entwickelt, mit der das ganz einfach ist.

www.fitkid-aktion.de (für jüngere Kinder)

www.schuleplusessen.de (für Schulkinder)

Food-Literacy

Wie vermittelt man eigentlich Ernährungswissen? Das neue Konzept versammelt praxiserprobte Übungen, mit denen Erzieher und Sozialarbeiter Themen aus den Bereichen Ernährung und Esskultur in ihre jeweiligen Angebote integrieren können. www.food-literacy.de

Was sind Ökotrophologen?

Als selbständige Experten für Haushalts- und Ernährungswissenschaft beraten Ökotrophologen z.B. bei Fragen zu Gesundheitsprävention durch Ernährung, bei Essstörungen und bei der Führung von kleinen oder großen Haushalten. Über den Expertenpool des Verbandes der Öcotrophologen e.V., Bonn, kann man Experten in seiner Nähe suchen. www.vdoe.de

Was sind BioMentoren?

Im BioMentoren-Netzwerk haben sich Gastronomen, Betriebsleiter, Küchenchefs und Einkäufer zusammengeschlossen, um Kollegen möglichst praxisnah bei der Einführung von Bio-Lebensmitteln zu unterstützen. Die BioMentoren geben ihr Wissen gerne weiter und stellen ihre Betriebe für Hospitationen zur Verfügung. www.biomentoren.de

“Über das Kochen erreichen wir die Eltern und stärken ihren Kontakt mit den Kindern“

Eltern begeistern



Eltern begeistern

„Bei uns dreht sich alles

um's Essen“

2

„Annette, wann kaufst du wieder Obst?“ Diese Frage hört die Leiterin des Kinder- und Familienzentrums BLAUER ELEFANT Zollverein in Essen immer wieder. Während sie den ganzen Apfel links liegen lassen, greifen die Kinder bei aufgeschnittenem Obst gerne und oft zu. Mit solchen einfachen Tricks gelingt es Annette Müller, auch die Eltern zu überzeugen. „Das klappt, weil wir nicht so extrem sind“, ergänzt die Einrichtungsleiterin. Sie legt Wert auf vitaminreiche Kost; graue Nudeln, selbstgezogene Sprossen und eingeweichtes Müsli kommen ihr allerdings nicht in die Küche, eingekauft wird unter anderem beim Discounter, „auch dort kann man sich gesund ernähren“. Die Heilpädagogin ist in solchen Dingen relativ pragmatisch, denn sie kennt ihre Kinder und Familien. Ihre Einrichtung ist in Katernberg im Essener Norden angesiedelt, einem Stadtteil mit „besonderem Erneuerungsbedarf“. Das Zechengelände Zollverein zählt zwar zum Weltkulturerbe, liegt aber mitten in einem klassischen Kohlerückzugsgebiet. Gut die Hälfte der Bewohner beziehen existenzsichernde Leistungen, viele sind alleinerziehend, jedes dritte Kind hat einen Migrationshintergrund.

Gesunde Ernährung als

Luxusproblem

Vor allem Eltern aus sozial schwachen Haushalten meinen, sich gesunde Ernährung nicht leisten zu können. Außerdem rangiert das Thema eher weiter unten. „Gesunde Ernährung erscheint bei Existenzsorgen als Luxusproblem“, stellt Ingrid-Ute Leonhäuser fest, Professorin am Institut für Ernährungswissenschaften an der Universität Giessen. Enge finanzielle Verhältnisse, Überforderung und Unwissen führen dazu, dass es Eltern in schwierigen Lebenslagen besonders schwer fällt, ihren Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, obwohl sie wie alle Eltern für ihre Kinder nur das Beste wollen. Das Beste – das kann auch mal eine Cola oder Süßigkeiten sein, um dazugehören.



Genau für solche Kinder und ihre Familien ist Annette Müller und ihr Team da. Sie hat das Kinderhaus mit aufgebaut und weiß aufgrund ihrer 20-jährigen Erfahrung in der Zusammenarbeit mit den Eltern, wo sie Unterstützung brauchen und was bei ihnen gut ankommt: besonders Angebote, die in der Einrichtung stattfinden, eine gemeinsame Aktion mit den Kindern und vor allem eine gemeinsame Mahlzeit beinhalten. „In Katernberg dreht sich alles um's Essen“, lacht die Heilpädagogin, „zu einem Stuhlkreis kommt niemand“. Ob Elternfrühstück oder Familienbrunch, Gesprächskreise oder Kurse, „fast immer gibt es etwas zu essen“. Die Eltern helfen auch gerne im Garten mit oder beim Grillen. Eine gelungene Aktion war der Bau einer Kräuterspirale, bei dem Väter und Kinder gemeinsam Hand in Hand arbeiteten.

Alle haben ein Recht auf ein gesundes Leben

Vor allem bei ihren Ferienaktionen gelingt es Annette Müller immer öfter, sowohl deutsche als auch Mütter mit Migrationshintergrund zum gemeinsamen Einkaufen und Kochen zu motivieren. Sie hofft, „dass die beteiligten Mütter dadurch sensibilisiert werden, in Zukunft ihre Kinder mit einzubinden. Das unterstützt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und bringt viel Spaß.“ Auch bei den Kinderkochtagen, die künftig wöchentlich stattfinden, sollen die Mütter verstärkt mitmachen, „um unter anderem durch ihre Rezepte den interkulturellen Austausch voranzutreiben“, wünscht sich Annette Müller, die sich viele Gedanken darüber macht, wie sie die Eltern ansprechen kann. Denn alle haben ein Recht auf ein gesundes Leben, findet sie. Zu ihren Angeboten zählen auch Eltern-Kind-Kochkurse, bei denen eine Ernährungsberaterin zeigt, wie man sich vollwertig ernähren kann. Gemeinsam mit ihr planen die Eltern, was sie kochen. Sie gehen einkaufen und bereiten das Gericht unter Anleitung zu. Den Abschluss bildet immer das gemeinsame Essen. „Das gemeinschaftliche Planen einer Mahlzeit und Er-

stellen eines Einkaufszettels bringt den Eltern ein zielgerichtetes Einkaufen näher“, betont die Einrichtungsleiterin. Sie lernen bewusst darauf zu achten, was auf der Einkaufsliste steht, was sie für die Mahlzeit benötigen, wie sie preiswert und gesund einkaufen können und dass es möglich ist, auf Fertigprodukte zu verzichten. Die Eltern erfahren, was für eine ausgewogene kindgerechte Mahlzeit wichtig ist und dass Vorbereitung und Planung Zeit und Geld sparen können. Gleichzeitig vermittelt die Ernährungsberaterin ihnen verschiedene Fähigkeiten und Varianten zur Zubereitung und Gestaltung von Mahlzeiten, z.B. für einen abwechslungsreichen Eintopf oder eine ausgewogene Frühstücks- und Pausenverpflegung. Außerdem lernen sie, wie man einen Wochenspeiseplan erstellt, der ihnen im Alltag Erleichterung verschafft.

Davon profitiert die ganze Familie. „Alle Teilnehmer am Kochkurs bekommen die Zutaten geschenkt, um die Gerichte zu Hause nachzukochen. Langsam verändern sich die Essgewohnheiten“, berichtet Annette Müller und verriet zum Schluss, wie sie es geschafft hat, Mütter und Väter mit ins Boot zu holen: „Entscheidend ist, sie ernst zu nehmen, ein respektvoller Umgang, Wertschätzung und das Gefühl, dass die Kinder bei uns gut versorgt und optimal betreut werden.“

Steckbrief

Das Kinder- und Familienzentrum BLAUER ELEFANT Zollverein wurde 1991 vom Deutschen Kinderschutzbund im Essener Stadtviertel Katernberg eröffnet. Dazu gehören zwei Kitas, das Projekt „Lernen wie man lernt“ für Schulkinder und eine Erziehungsberatungsstelle. Am pädagogischen Mittagstisch nehmen täglich 20 Schulkinder teil.

www.dksb-essen.de

Wie wir Eltern für gesunde Ernährung begeistern

Eine Fülle
von Angeboten
entwickeln, um
viele zu erreichen

- Eltern-Themenabende organisieren
- Eltern-Kind-Kochkurse anbieten
- Essensfeste feiern
- Müttercafé einrichten
- Vater-Kind-Grillen veranstalten

Eltern

Die Eltern um
ihre Hilfe bitten

- Gemeinsam ernten und grillen
- Für Feste kochen und backen
- Im Garten mithelfen
- Kostengünstig und gesund einkaufen üben
- Know-how weitergeben

Das Interesse der
Eltern wecken

- Probieren und mitessen lassen
- Inspirieren, positive Erlebnisse schaffen
- Rezepte für zu Hause mitgeben
- Über die Kinder die Eltern ansprechen
- Gelegenheiten für das Thema schaffen, aber auch Auseinandersetzungen provozieren

So haben wir es gemacht

Mütter einkaufen lassen

Bisher haben wir Mitarbeiter die Lebensmittel für die Zwischenmahlzeiten immer selber eingekauft – ein hoher Zeitaufwand. Mittlerweile übernehmen vier Mütter ehrenamtlich den Einkauf. Damit schlagen wir gleich drei Fliegen mit einer Klappe: wir sparen Zeit, binden die Eltern stärker an die Einrichtung und die Mütter lernen neue Lebensmittel und Einkaufsmöglichkeiten kennen. In einer Liste sind die Lebensmittel angekreuzt, die wir in den nächsten Tagen brauchen. Die Mütter kaufen selber oft bei Discountern ein. Mit unserer Einkaufsliste lernen sie auch anderes kennen, kaufen zum Beispiel Hirse oder Süßkartoffeln. Sie kommen inzwischen häufiger auf den Bauspielplatz und kochen zusammen. Hamburg, Spielgelände Gleiwitzer Bogen e.V.

Fitnessaktionen anbieten

Das vom Planerladen in Dortmund entwickelte Konzept dient der Gesundheitsprävention von Migrantinnen. Viele marokkanische und türkische Frauen nehmen an bestehenden Angeboten nicht teil, weil sie wegen Sprachdefiziten nicht mitkommen oder wegen ihres Kopftuches z.B. an Sportprojekten nicht teilnehmen können. Das Projekt „Wir sorgen vor“ in Kooperation mit dem Paritätischen Bildungswerk stellt sich auf ihre Bedürfnisse ein und besteht aus den Komponenten Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Kindergesundheit. Die Frauen bekommen Vorschläge, wie sie fettreduziert kochen, weniger Fertigprodukte verwenden oder an einem eigenen Schwimm- und Fitnesskursen (auch mit Kopftuch!) teilnehmen können. Dortmund, Kinder- und Jugendtreff Kezz

Internationale Feste gemeinsam feiern

Im September feierten wir das Zuckerfest bei uns im interkulturellen Garten und im MehrGenerationenTreff. Hierzu brachten alle Nachbarn traditionelle Gerichte aus ihren Herkunftsländern mit. Zum großen Kürbisfest fand ein Wettbewerb für die beste Kürbissuppe bzw. Kürbisgericht statt. Dabei kamen wir mit vielen Eltern ins Gespräch und festigten erste Beziehungen.

Dies ist ein großer Erfolg, da die Aktivierung der Eltern am Mehringplatz schwierig ist. Oft sind Sprachprobleme oder fehlender gesellschaftlicher Anschluss Grund dafür, nicht zu erscheinen und sich nicht zu beteiligen. Berlin, Kreuzberger Musikalische Aktion e.V.

Lebensmittel nach Hause mitgeben

Einmal monatlich bekommt ein Kind ein Korb mit Lebensmitteln mit nach Hause, um dort gemeinsam mit den Eltern gesund zu kochen, eigene Erfahrungen zu sammeln und die Eltern von den eigenen Kenntnissen zu überzeugen. Diese Aktion soll eine nachhaltige Veränderung in der Familie bewirken. Rostock, Stadtteil- und Begegnungszentrum Toitenwinkel

Wunschgericht kochen

Dieses Jahr wollen wir Eltern dafür begeistern, ihre Lieblingsgerichte bei und für uns zu kochen. Eine vietnamesische Mutter von zwei Spielplatzkindern hat uns schon mit dem Kochen auf einem Wok vertraut gemacht. Dieses Essen hat so großen Anklang gefunden, dass es eine Wiederholung geben soll und auch anderen Eltern Anreiz bietet, für uns und alle Kindern ihr spezielles Wunschgericht zu kochen. Nürnberg, Aktivspielplatz Gostenhof

„Schnipseltag“ einführen

Jeden Donnerstag verarbeiten drei bis vier Mütter unter Anleitung der Hauswirtschafterin frisches Gemüse (geliefert von der Münchner Tafel) zu schmackhaften Eintöpfen, Suppen und Aufläufen. Die Mütter lernen dadurch mit gespendeten, frischen Lebensmitteln zu kochen (unsere Beobachtung ist, dass sie auch bei der Ausgabe von Lebensmittelspenden zu Fertigprodukten greifen) und ihre Familie kostengünstig und gesund zu versorgen. Von den Kindern und Jugendlichen werden diese Mahlzeiten nach einer Gewöhnungsphase sehr gut angenommen. München, Lichtblick Hasenberg

Wie Sie benachteiligte Eltern erreichen

Die Expertise "Familien in benachteiligten und von Armut bedrohten oder betroffenen Lebenslagen als Adressaten von Elternbildung und Elternarbeit" macht deutlich, dass von Armut betroffene Eltern keine homogene Gruppe sind. Die Expertise beschreibt verschiedene Armutstypen und zeigt auf, wie Angebote gestaltet sein müssen, um die jeweiligen Elterngruppen zu erreichen.

www.awo.org, Stichwort Elternbildung

Elternarbeit in der Gesundheitsförderung, Angebote und Zugangswege unter besonderer Berücksichtigung der Zielgruppe „schwer erreichbare Eltern“. Die Expertise des Landesgesundheitsamts Baden-Württemberg gibt konkrete Handlungsempfehlungen für eine gelingende Elternarbeit.

www.gesundheitsamt-bw.de

Die Lebensrealität armer Eltern verstehen

Die Broschüre "Wirksame Wege für Familien mit geringem Einkommen im Braunschweiger Land gestalten" verbindet die Sicht von Betroffenen mit der Sicht professioneller Akteure. Die Studie beleuchtet die Lebenssituation armer Familien und macht deutlich, dass sie nicht mit einzelnen Problemen, sondern mit komplexen Problembündeln kämpfen. Die zentrale Empfehlung lautet daher: Diese Familien brauchen Unterstützungsangebote aus einer Hand. Eine weitere wesentliche Erkenntnis: Einkommensarme Eltern sparen zuletzt bei ihren Kindern und wünschen ausdrücklich Unterstützung.

www.diakonie-braunschweig.de

Die Eltern stärken mit der Eltern AG

Die Eltern-AG setzt auf Empowerment benachteiligter Eltern, die sich von konventionellen Elternkursen nicht angesprochen fühlen. Fachkräfte können sich in dem Konzept umfassend schulen lassen und anschließend selber Eltern-AG-Gruppen begleiten. Zielgruppe sind Eltern mit Kindern bis zur Einschulung. www.eltern-ag.de

Ene-mene-fit Eltern machen mit

Das Programm „Ene-mene-fit Eltern machen mit“ gibt Anregungen, wie Eltern gesunde Ernährung und Bewegung in den Alltag umsetzen können – mit vielen Rezepten und Spielen. Alle Projektideen sind ausführlich mit Umsetzung, Material und Tipps beschrieben. Unter „Rezeptideen probieren“ finden sich viele Tipps, wie Kinder am besten in der Küche mithelfen können und wie das Essen zum Abenteuer wird. Unter „Wissenswertes“ und „Elternkurs Ernährung“ steht, wie Kinder lernen, vernünftig zu essen. Dazu gehören auch die folgenden 10 Regeln:

Wie Eltern ihre Kinder für gesunde Ernährung gewinnen

Regel 1: Zwingen bringt nichts.

Regel 2: Nur keine Panik – auch "schlecht essende" Kinder gedeihen.

Regel 3: Immer wieder anbieten.

Regel 4: Hunger macht mutig.

Regel 5: Gemeinsame Mahlzeiten bringen Vielfalt und Spaß.

Regel 6: Der vernünftige Umgang mit Süßem kann erlernt werden!

Regel 7: Nicht zu viele Verbote!

Regel 8: Gesundes Trinken anbieten.

Regel 9: Selbst zubereitete Mahlzeiten sind die bessere Wahl.

Regel 10: Der Teller muss nicht leer gegessen werden.

www.ene-mene-fit.de

Ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm für türkischstämmige Familien

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) hat mit „Lale – iss bewusst und sei aktiv!“ ein spezielles Ernährungs- und Bewegungsprogramm für türkischsprachige Eltern in NRW entwickelt. Kurse und Materialien sind daher auch zweisprachig. Um die Eltern und Kinder zu erreichen, werden gezielt bilinguale Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte geschult, die spezielle Kurse für Familien abhalten. Infos bei: Plattform Ernährung und Bewegung e.V..

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Themen für Elternabende

- Grundlagen der gesunden Kinderernährung
- Ernährungskreis und Ernährungspyramide
- Praxis in der Familie: Essgewohnheiten, Rituale, Regeln
- Gut und günstig einkaufen
- Leckere, ausgewogene und preiswerte Mahlzeiten zubereiten
- Hygiene
- Vegetarische Gerichte
- Allergien
- Pädagogisches Kochen
- Außer-Haus-Verpflegung
- Bewegung und Gesundheitserziehung

TIPP: Dazu gibt es ein gesundes Buffet – zum Beispiel mit bunten Spießen, Zebra broten, knusprigen Tomaten broten, Wraps und Minipizzen.

Ein Erziehungs- und Partizipationskompass für Eltern mit Migrationshintergrund

Wie Elternbildungsangebote für Eltern mit Migrationshintergrund gestaltet werden können fasst das Praxishandbuch Elternkompass zusammen. Es stellt die Ergebnisse des Modellprojekts zur Förderung von Erziehungskompetenzen und Partizipationsmöglichkeiten für Eltern mit Zuwanderungsgeschichte vor. Herausgeber ist der Deutsche Volkshochschulverband.

www.dvv-vhs.de

Wie man auch Väter erreicht

Theorie und Praxisbeispiele der Väterarbeit verbinden folgende zwei Handbücher: **Väter.Räume.Gestalten**. Ein Handbuch für Fachkräfte in der Väterarbeit und für an Väterarbeit Interessierte. Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit, 2009, 104 S.

Väter mit Migrationshintergrund. Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales in NRW, 2011, 40 S.

“Nicht nur Liebe geht durch den Magen,
sondern auch Bildung“

Kinder begeistern



Kinder begeistern

„Essen ist zu einem Ereignis geworden“

3

„Am vergangenen Dienstag war der Salat alle und die Kinder wollten noch mehr. Das hätte ich vor einem Jahr noch nicht erlebt!“, schrieb Sozialdiakon Hartwin Schulz in einem Bericht an CHILDREN. Dieser Erfolg zeigt, dass es dem Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Eberswalde gelungen ist, die Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen. „Das ging ganz klar über das Mittagessen“, betont Anja Hartmann, seit Februar 2011 neue Leiterin des evangelischen Gemeindezentrums. „Da kann man den Kindern zeigen, dass es noch etwas anderes gibt als Döner und Currywurst“. Auf den Tisch kommen Gemüse und Obst, Kartoffeln und Fleisch. Die Kinder lernten biologisch angebaute Lebensmittel kennen und fanden sie lecker. „Essen ist zu einem Ereignis geworden“, stellt die Theologin fest. „Darauf freuen sich die Kinder, das werden sie nicht vergessen.“

Lust auf einen gesunden Lebensstil machen

Damit entspricht ihr Angebot den Empfehlungen von Ernährungsexperten. Sie raten zu bunt gemischter, abwechslungsreicher Kost mit viel frischem Gemüse und Obst. Im Dietrich-Bonhoeffer-Haus bekommen bis zu 20 Kinder aus der Grundschule täglich ein warmes Mittagessen. „In unserem Stadtteil, dem Brandenburgischen Viertel, wohnen viele Hartz-IV-Empfänger“, sagt Anja Hartmann, die vor allem die sogenannten Lückekinder im Alter von 8-13 Jahren aus sozial benachteiligten Familien anspricht. Eine ausgewogene Ernährung ist besonders für diese Kinder wichtig.

Mehrere Untersuchungen wie z.B. die KiGGS-Studie (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland) bestätigen, dass sich Kinder, die in Armut aufwachsen, schlechter ernähren, weniger bewegen und anfälliger für Krankheiten sind. Wer da gegensteuern will, muss möglichst früh ansetzen und den Kindern Lust auf einen gesunden Lebensstil machen. Ein deutlicher Appell an Kinder- und Jugendeinrich-



tungen, auch vitaminreiche Mahlzeiten anzubieten. Dabei lernen die Kids, wie man sich richtig ernährt, und sie sammeln Erfolgserlebnisse in der Gruppe.

Kinder für gesundes Essen zu begeistern ist eine große Herausforderung. Die Leiterin des Gemeindezentrums und ihr Team haben da ihre eigenen Rezepte: „Ganz wichtig ist das gemeinsame Essen, auch mit der Köchin. Den Tisch schön decken und die Mahlzeiten attraktiv präsentieren gehört ebenfalls unbedingt dazu“. Hartmann bietet gesunde Getränke an und greift selbst demonstrativ zu Wasser, Apfel und Banane. Überhaupt die Getränke – da gab es eine Revolution! Besonders beliebt bei den Kindern war der Krümeltee, ein Instant-Schwarztee mit viel Zucker, äußerst schädlich für die Zähne. „Jetzt bestellen wir ungesüsste Biosäfte vom regionalen Ökohof oder trinken Wasser“, erzählt die 38-Jährige. „Die Getränkefrage war überhaupt das Thema, durch das wir mit den Eltern ins Gespräch kamen.“

Selbst kochen macht Spass und bringt Selbstbewusstsein

Das Dietrich-Bonhoeffer-Haus beschäftigt über Förderprogramme zwei Köchinnen, die in der Schulzeit für und in den Ferien mit den Kindern kochen. Die Kids nehmen dabei ganz neue Erfahrungen auf: den Speiseplan mitgestalten, überlegen, was schmeckt, diskutieren über Abwechslungen, andere Kinder werben. Sie lernen auch, wie man vielfältige Speisen selbst herstellt und wie man „fein“ isst – mit Vor-, Haupt- und Nachspeise. Das macht Spaß und vermittelt Selbstbewusstsein. „Kinder aus benachteiligten Familien erleben, dass wir ihnen zutrauen, zum Beispiel den Salat auch ganz alleine hinzukriegen“, betont Anja Hartmann und erzählt, dass sich manche Eltern wundern, was ihr Kind auf einmal gerne isst.

Und wenn Widerstände gegen das gesunde Essen geäußert werden? Die Einrichtungsleiterin

lacht. „Das geht eher an die Köchinnen, die den Kindern leider oft nachgeben. Ich muss mehr auf sie als auf die Kinder achten.“ Deshalb vermittelte MAG's-Gesundheitsbildung den beiden Köchinnen eine Hospitation in einer anderen Kinder- und Jugendeinrichtung. Dort bereiteten sie zusammen mit dem Koch in seiner professionell ausgestatteten Küche verschiedene Gerichte zu, z.B. aus dem arabischen Raum. Sie lernten zu improvisieren, zu experimentieren und neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren.

Hemmschwellen abbauen

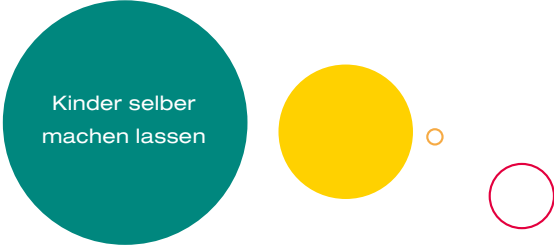
Anja Hartmann hat noch viel mehr im Programm, um immer wieder neue Schulkinder – und ihre Familien - vom Wert und Spaß gesunder Ernährung zu überzeugen. Ihre Kollegin von der Kita „Arche Noah“ legt gerade eine „Naschmeile“ mit heimischen Beerensträuchern wie Himbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren an, die auch andere Kinder pflücken dürfen. In den Herbstferien fährt das Team des Dietrich-Bonhoeffer-Hauses und des Eltern-Kind-Zentrums mit über 60 Kindern und Jugendlichen auf einem Bauernhof. Dort können sie Trecker fahren, Hasen streicheln, reiten und Schweine füttern. Auch Kinderkochkurse sind gut geeignet, Neues kennenzulernen. Schon einen Obstsalat aus Früchten wie Mangos, Papayas und Ananas zuzubereiten, „öffnet die Augen dafür, was es alles sonst noch gibt und baut Hemmschwellen ab“, berichtet die Theologin.

Steckbrief

Im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, dem Gemeindezentrum der evangelischen Kirchengemeinde Finow in Eberswalde, finden nicht nur Gottesdienste statt. Die Begegnungsstätte ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der Menschen im Brandenburgischen Viertel, die in schwierigen Lebenssituationen unterstützt werden. Die Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche, Familien, Eltern und Senioren.

www.kirche-finow.de

Wie man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft macht




Kinder selber
machen lassen

- Kartoffelpüree, Säfte, Ketchup, Fischstäbchen u.a. selbst herstellen
- Kräuter, Obst und Gemüse anpflanzen, ernten und zubereiten
- Gemüse und Folienkartoffeln grillen
- Müsli von einem Buffet selbst zusammenstellen
- Gesunde Frühstücksbox zum Mitnehmen packen
- Brot backen
- Marmelade kochen



Das
gemeinsame
Essen
zelebrieren

- Essrituale und Tischmanieren einhalten
- Angenehme Atmosphäre schaffen
- Gutes Geschirr besorgen
- Gemeinsame Tischregeln festlegen
- Gemeinsam essen
- Feste feiern – lecker und gesund




Spaß und
Freude statt
Verbote und
Druck
ausstrahlen

- Kinder kochen für andere Kinder/für Eltern
- Alternativen anbieten (Obst und Nüsse statt Süßigkeiten)
- Ungesundes nicht kategorisch verbieten, sondern schrittweise reduzieren
- Spiele und Experimente überlegen



Die Angst vor
Neuem nehmen

- Neue Gerichte mehrmals anbieten und probieren lassen
- Zwei Varianten eines Gerichts kochen (normale Lasagne/Gemüselasagne)
- Neues Gemüse erst einmal als Püree oder Suppe zubereiten
- Selber mit sichtbarem Genuss mitessen
- Kochkurse für Kinder organisieren



Ernährung
zum Abenteuer
machen



Kinder

- Ausflug auf einen Bauernhof oder ans Meer planen
- Imker, Bäcker, Molkerei besuchen
- Erdbeeren pflücken
- Einkaufsrallye im (Bio-)Supermarkt durchführen
- Thementage mit attraktivem Programm
- Im (Bio-)Restaurant essen gehen

So haben wir es gemacht

Einkaufsrallye im Bio-Supermarkt machen

Den Weg zum Bio-Supermarkt legten die sechs Mädchen und Jungen mit Bus, S-Bahn und zu Fuß zurück. Dabei lernten sie Fahrpläne und Linienpläne lesen. Im Laden erwartete die Kindergruppe eine Einkaufsrallye, bei der sie die Zutaten für die Zubereitung von Smoothies finden und „einkaufen“ mussten. Dabei lernten sie auch einiges über Obst und Gemüse, über die Herkunft und Gesundheitsaspekte dieser Lebensmittel. Die Kinder erlebten das Einkaufen in einem Supermarkt in einer anderen Form und genossen die freundliche Zuwendung der Mitarbeiter. Frankfurt, Schulkinderinsel im Mehrgenerationenhaus KiZ Gallus

Salatbuffet selbst gestalten

Ein richtiges Erfolgserlebnis für die Kinder war die Einführung eines Salatbuffets mit verschiedenen Dressings. Seit die Zusammenstellung der Sorten mehr bei ihnen selbst liegt und der Salat auch „nicht immer so zermatscht ist“, sind sie richtige Salatesser geworden. Mannheim, Aufwind Mannheim

Fein essen gehen

Zum Jahresabschluss luden wir die Kinder in ein gutes italienisches Restaurant ein. Die Kinder nahmen die Einladung ernst, schafften es lang – bis zum Nachtsch –, an Tischgesprächen teilzunehmen und sich beim Essen koordiniert zu verhalten. Wir hatten den Eindruck, dass sie die Wertschätzung und Aufmerksamkeit, die ihnen entgegen gebracht wurden, sehr genossen. Nürnberg, Bauspielplatz Langwasser

Gesunde Alternative anbieten

Durch ein ständiges Angebot von frischem Obst, Salat und Gemüse greifen die Kinder häufiger bei den gesunden Lebensmitteln zu. Der Wunsch nach Chips und Flips wird dadurch kompensiert. Alle Kinder sind sich über die Folgen von Zucker auf ihre Zähne bewusst. So konnte der Verbrauch von Zucker reduziert werden. Auf ungesunde Ernährungsweisen, wie z.B. das Essen von Trockensuppen, McDonalds und Co. sind wir einzeln

und in der Gruppe eingegangen. Hier haben die Kinder viele Vorurteile abgebaut, z.B. gegenüber Bio-Produkten. Köln, Interkulturelles Zentrum am Kölnberg

Zuckertisch aufbauen

Für viele Aha-Erlebnisse sorgt unser Zuckertisch. Wir füllen Marmeladengläser mit unterschiedlich vielen Zuckerstücken. Aufgabe ist es, die richtigen Lebensmittel zuzuordnen: Wie viel Zucker enthält eine Flasche Ketchup, Kinderjoghurt, Kakaopulver, Chips, Frühstückscerealien oder Eistee? Eine Ernährungsexpertin erklärt die Unterschiede zwischen „gesundem“ natürlichen Fruchtzucker und ungesundem weißen Zucker und zeigt mit eindrücklichen Fotos, welche Krankheiten durch zu viel Zuckerkonsum entstehen. Die richtige Anzahl der Zuckerstücke kann man nach den Packungsangaben ausrechnen (1 Stück Zucker entspricht 3 g) oder im Internet recherchieren. München, Lichtblick Hasenberg

Selber Gemüse anbauen

Einmal pro Woche fährt eine Kindergruppe in den Garten. Sie bepflanzt sechs Beete nach eigenen Wünschen. Darüber hinaus können sie auf großen benachbarten Feldern bei der Ernte verschiedener Gemüse- und Obstsorten helfen. Neben gärtnerischen Aktivitäten wie aussäen, pflanzen, gießen, düngen, pflegen und ernten ist es wichtig im Garten zu spielen, sich kreativ zu betätigen und zu naschen. Gemüse, das die Kinder sonst nicht mögen, essen sie viel lieber, wenn sie es selbst angebaut haben. Projekt „Freiraum für Prävention“ des Stadtteilbüros Alt-Saarbrücken

Nachverfolgen: Vom Bauernhof in den Supermarkt

Auf einem Bauernhof können die Kinder ganz unterschiedliche Erfahrungen sammeln: Tiere füttern, pflegen und berühren, verschiedene Lebensmittel unterscheiden und sie richtig zubereiten, Landmaschinen anschauen und den Weg der Lebensmittel vom Bauernhof in den Supermarkt erleben. Suhl, Jugend- und Freizeittreff Auszeit

Gesundheitsfolgen von Armut

Das Robert-Koch-Institut in Berlin beschreibt, wie sich Armut auf die Gesundheit auswirkt.

www.rki.de/gbe-kompakt Ausgabe 5/10

Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ hat Handlungsempfehlungen und Praxisbeispiele für die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen zusammengestellt.

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Die Kinder- und Jugend-Gesundheitsstudie (KiGGS) stellt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen prekären Lebenslagen, Bildung, Ernährung, Bewegung, Übergewicht und Gesundheit her. www.kiggs.de

Die wichtigsten Ergebnisse:

Kinder aus sozial benachteiligten Familien:

- ernähren sich ungesünder
- rauchen mehr
- putzen sich seltener die Zähne
- treiben seltener regelmäßig Sport
- sind häufiger übergewichtig oder adipös
- verbringen mehr Freizeit vor dem Bildschirm
- haben häufiger psychische Probleme oder Essstörungen

Fachwissen zu den Folgen von Kinderarmut

Die AWO-ISS-Studie ist eine in Deutschland einmalige Langzeitstudie zu den Wirkungen von Kinderarmut. Seit 1997 begleitet und vergleicht sie die Lebenslagen und Lebensverläufe von rund 900 Kindern.

www.awo.org unter AWO Standpunkte, Kinderarmut

Spiele, Rezepte, Quizfragen, Experimente...

Schlau Kochen. Ein Entdeckerkochbuch für neugierige Kinder und Erwachsene. Klaus Tschira Stiftung. Umschau Verlag 2009. 24,90€.

Kochen für Kinder. Dagmar von Cramm, Gräfe und Unzer Verlag, 2004, 19,99 €.

Die Gleich-passiert-was-Tolles-Küche www.zeit.de, Stichwort „Rezepte für Kinder“

Gesunde Ernährung und Esskultur, Materialbausteine für den GanzTag. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, 124 S.

www.vz-nrw.de, Stichwort Gesunde Ernährung

Quizfragen und Spiele rund ums Thema Ernährung. www.talkingfood.de

Methoden und Spiele zu Ernährung und (internationaler) Esskultur, zusammengestellt von der Naturfreundejugend.

www.reiseproviant.info

In den Garten - fertig - los! Nachschlagewerk für Kinder- und Jugendarbeit im Verein. aid-Infodienst, 148 S., 32 €. www.aid.de

Spiele rund um die Ernährungspyramide. Spielplan mit sieben Spielvarianten. aid-Infodienst, 2,50 €. www.aid.de

Geschmack liegt auf der Zunge

Kinder finden den Unterschied zwischen frischen und verarbeiteten Lebensmitteln heraus. So geht's: Erbsen, Möhren, Zuckermais, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen, Birnen, Pflaumen, Mandarinen frisch und aus der Dose besorgen. Alle Zutaten in kleine Stücke schneiden, mit Zahnstochern aufspießen und nach Sorten getrennt auf Teller legen. Die Augen verbinden und reihum schmecken und raten lassen.

Diese und andere Ideen unter www.oekolandbau.de/kinder

Keimen für Anfänger

Sprossen selber zu ziehen ist ganz einfach. Die Kinder können täglich beim Wachsen zusehen; und im Salat, auf dem Brot oder als Garnitur schmecken Sprossen sehr lecker. Samen und Keimchale gibt es im Bioladen.

Die Sinne trainieren

Mit kurzen Übungen wird die Neugier der Kinder geweckt und sie lernen ihre Sinne kennen:

- Sehen der optischen Strukturen
- Schmecken der Grundgeschmacksarten
- Riechen unterschiedlicher Lebensmittel
- Erfühlen von Nahrungsmitteln
- Hören von Essgeräuschen

www.slowfood.de, Stichwort Kinder und Jugendliche/Projekte/Sinnestraining „Sinn-Voll“

„Pizzazeit“ - Wie Pizza gesund sein kann

Die Idee ist einfach: ein Lieblingsgericht der Kinder wählen und daran etwas über gesunde Ernährung lernen. Beispiel Pizza: Über mehrere Wochen verschiedene Pizzen backen, dabei den Anteil an Vollkornmehl im Teig Schritt für Schritt erhöhen. Die Kinder bestimmen, wann es ihnen nicht mehr schmeckt. Verschiedene Beläge ausprobieren (alles bio, vegetarisch etc.) und Vor- und Nachteile besprechen. Welche Kalorien und Nährwerte hat die herkömmliche Pizza, wie verändern sie sich z. B. durch einen höheren Vollkornanteil? Was heißt bio? Verschiedene Käsesorten ausprobieren. Wie wird Käse hergestellt? Welche Qualitätsunterschiede gibt es? Wer hält den Gestank von Romadur, der von Tag zu Tag mehr riecht, am längsten aus? Und warum riecht er überhaupt?

“Natürlich wollen die Kinder gerne das Essen kochen, das sie von zu Hause kennen“

Interkulturell Kochen



Interkulturell Kochen

„Über den eigenen Tellerrand schauen“

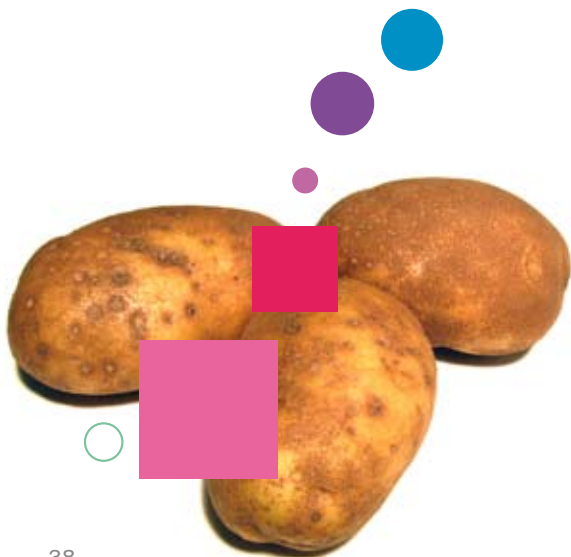
4

Moritz Kahan kann gar nicht mehr aufhören zu zählen, welche Nationen alle an seinem warmen Mittagstisch teilnehmen. Man hat das Gefühl: die halbe Welt – von Uganda bis Sri Lanka, von Tschechien bis Türkei, von Marokko bis Brasilien. Doch die meisten sind in Deutschland geboren. Trotzdem prallen Welten aufeinander, jeden Tag kommen neue Kinder und Jugendliche mit einem Rucksack voller Vorurteile. Da möchten die einen nicht mit den anderen reden geschweige denn an einem Tisch sitzen. Kiez Kinder aus dem Kreuzberger Milieu rund um Mehringplatz und Friedrichstraße, fast 75 Prozent mit Migrationshintergrund, aus Familien, die von Armut und Arbeitslosigkeit geprägt sind. Also wird in allen Einrichtungen der Kreuzberger Musikalischen Aktion e.V. (KMA) aus Berlin gekocht – im offenen Treff, im multimedialen Zentrum KMAntenne und im Integrationshaus (Intihaus). Dort eröffnet demnächst auch die Internationale Kiez-Kantine, die unter anderem arabische, russische und türkische Gerichte serviert.

Hier prallen Welten aufeinander

60 bis 80 Kids kommen pro Tag in erster Linie, weil sie Hunger haben und „Bock zu essen“. Das ist bei den vielen unterschiedlichen Essgewohnheiten Herausforderung und Chance zugleich. Denn Moritz Kahan muss für gesunde und ausgewogene Mahlzeiten sorgen, die allen schmecken, damit er nicht viel wegwerfen muss. Das geht am besten, indem man „die kulturellen Vorlieben jedes einzelnen zu einem gemeinsamen Ganzen verbindet“. Diesen Drahtseilakt nennt er interkulturelles Kochen und führt als Beispiel das Kreuzberger Buffet an, das wirklich allen mundet. Das Buffet, auch Catering-Angebot der KMA für Feste und Events, gestalten vor allem ältere Jugendliche. Stolz und selbstbewusst servieren sie z.B. Couscous, gefüllte Weinblätter, Chicken Wings und Börek und erfüllen damit Kahans Wunsch, kulturelle Einflüsse im Essen geschmacklich passend zu kombinieren.

Und was steht auf dem täglichen Speiseplan? „Kreuzberger Essen eben“, lacht der ehemali-



ge Musiker und liest vor: Geflügelwiener und Reissalat, türkische Linsensuppe, Bratfisch und Salzkartoffeln, Gemüse und Reis, Berliner Erbsensuppe, Milchreis mit Anis statt mit Zimt... „Essen verbindet Kulturen und ist der Schlüssel zur Integration“, ein großer Satz, den Moritz Kahan täglich mit Leben füllt. Denn die Themen Ernährung und Esskultur sind Anknüpfungspunkte, die er konstruktiv für die pädagogische Arbeit nutzt – „als sinnstiftende Erweiterung unserer sonstigen Angebote“. Eine kulturelle Integration, erklärt der junge Mann, sei nur durch Wissen erreichbar. Dabei sei gemeinsames Essen eine einfache, schnelle und niedrigschwellige Form, sich kennenzulernen und auszutauschen. Kids integrieren sich besser, wenn sie frühzeitig lernen, sich auf andere einzulassen.

Beim Essen lernt man sich schnell kennen

In den Alltag übersetzt, heißt das zunächst, sich den einzelnen Geschmäckern anzunähern, verschiedene Rezepte auszuprobieren, fremde Gewürze in traditionelle Gerichte zu integrieren oder zu erklären, weshalb es bei uns am Freitag immer Fisch gibt. Viele bringen Gerichtsvorschläge oder Gewürze aus ihren Familien und deren Herkunftsländern mit. Die meist muslimischen Kinder und Jugendlichen achten darauf, kein Schweinefleisch zu essen. „Wir haben auch themenspezifisch gekocht“, erzählt Moritz Kahan. So gab es afrikanisches, indisches, arabisches und türkisches Frühstück und Mittagessen. Ein Renner ist der interkulturelle Garten, der sich hinter dem Integrationshaus befindet. Hier können die Kids Obst und Gemüse auf natürliche und biologische Art anpflanzen, pflegen, ernten und essen. „Unser Motto ist riechen, fühlen, schmecken“, sagt der Betreuer. Der Garten ergänzt die KMA-Küche und enthält auch Pflanzen aus anderen Ländern wie den türkischen Haselnussbaum, die japanische Weinbeere und die Goji-Beere. Da wird so mancher Geschmack neu entdeckt.

Vom gemeinsamen Kochen zum Beruf

Den Einstieg über das Essen nutzt Moritz Kahan auch, um das Gruppengefühl zu stärken und ein „Miteinander statt Gegeneinander“ einzuüben: gemeinsam Mahlzeiten zubereiten, den Tisch decken, zur Ruhe kommen, essen und abräumen. Doch das alles ist „richtig viel Arbeit“. Er muss öfter kleine und größere Konflikte schlichten, bei den Jugendlichen wie bei den Erwachsenen in der Küche. Doch seine Geduld und Motivationsfähigkeit lohnen sich, weil das Kochen auch berufliche Perspektiven eröffnet: „Immer mehr Jungs ohne Schulabschluss sagen uns, dass ihre Zukunft in der Gastronomie liegt“, freut sich der Betreuer und nennt zwei Beispiele: Ein 15-Jähriger bekam dadurch eine andere Sichtweise auf die Schule und will jetzt Koch werden. „Das Lernen beim Kochen motiviert ihn, auch wieder für die Schule zu lernen“, berichtet Moritz Kahan. Ein junger Mann mit iranischen Wurzeln eröffnet gerade einen Burgerladen, „sein Know-how hat er bei uns erworben“.

Steckbrief

Seit der Gründung 1987 holt die Kreuzberger Musikalische Aktion (KMA) in Berlin Kinder und Jugendliche von der Straße und stärkt mit zahlreichen Angeboten ihre Fähigkeiten und ihr Selbstwertgefühl. Musisch-mediale Projekte, Begegnungsprojekte und Qualifizierungsmaßnahmen für Ausbildung und Arbeitsmarkt sorgen für soziale und kulturelle Integration. Dabei arbeitet die KMA aktiv gegen Rassismus, Diskriminierung, Fremdenfeindlichkeit und Gewalt. www.kma-ev.de

Warum wir für viele Kulturen kochen



So haben wir es gemacht

Vorurteile und Rollenmuster abbauen

Viele Jugendliche haben ein starres Rollenverständnis. Kochen, Abwaschen und Putzen ist Frauenarbeit. Üben die Jungen diese Tätigkeiten aus, führt das zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrer männlichen Sozialisation. Was ist männlich, was nicht? Beim Kochen können die Jugendlichen aus bestehenden Rollenmustern ausbrechen und neue Eigenschaften entdecken. Wenn die Jugendlichen ein Essen vorbereiten und es gut gelingt, können sie es den Gästen direkt präsentieren. Das macht stolz und steigert das Selbstwertgefühl. Natürlich wollen die Kinder gerne das Essen kochen, das sie von zu Hause kennen. Das ist besonders schön, da die verschiedenen Nationalitäten einen Austausch der Kulturen fördern. So wird afrikanisch, türkisch, indisch, kurdisch oder deutsch gekocht. Köln, Jugendcafé Chorweiler

Beim Backen Deutsch lernen

Mit zwei Übergangsklassen einer Mittelschule haben wir Plätzchen gebacken. In diese Klassen gehen junge Flüchtlinge, die erst noch Deutsch lernen. Uns überraschte das Interesse einiger Jungs, da Kochen und Backen in der muslimischen Kultur oft Sache der Frau ist. Während des Backens erklärten wir die deutschen Namen der Backzutaten. Weil die Jugendlichen dabei aus sich heraus kommen, wollen wir auch unter dem Jahr mit Schulklassen kochen. Dabei machen wir typische einheimische Rezepte bekannt und verwenden Rezepte aus verschiedenen Kulturen. Augsburg, Café Schülertreff

Nationale Spezialitäten kochen

Dieses Jahr wollen wir die Möglichkeiten unserer multikulturellen Besucher noch mehr nutzen. Dazu möchten wir für die Besucher einen Kochkurs anbieten und jedes Mal Spezialitäten einer anderen Nationalität kochen. Dabei wünschen wir uns Unterstützung durch die Eltern, die das Kochangebot zusammen mit der Hauswirtschafterin durchführen. Köln, Jugend- und Nachbarschaftshaus Bodestraße

Internationalen Rezeptekalender erstellen

Gemeinsam mit den Kindern wollen wir in einem Beteiligungsprojekt einen immerwährenden Kalender erstellen. Der Kalender enthält internationale Rezeptideen zu typischen Gerichten der Heimat und zu Essensbräuchen, z. B. zu verschiedenen Festen im Jahreskreis. Dortmund, Kinder- und Teenietreff Kezz

Kontakt zu den Eltern aktivieren

Im Rahmen der interkulturellen Tage besuchten engagierte Eltern das Kinder- und Jugendhaus. Interessiert schauten sie in unsere Kochtöpfe und waren stolz auf ihre Kinder, als z. B. die polnischen Kohlrouladen gelangen. Die Kinder kopierten die Rezepte, um sie zu Hause mit den Müttern zu kochen. Ebenso faszinierte die Eltern das Kochen am offenen Feuer oder das Backen von Folienkartoffeln in der Glut des Lagerfeuers. Aus diesen spontanen Situationen reifte die Idee, das Kochen als Methode zu nutzen, um den Kontakt zu den Eltern zu aktivieren und sie am Geschehen in der Einrichtung zu beteiligen. Dresden, Kinder- und Jugendhaus Mareicke

Gewürze sammeln und mit Stäbchen essen

Bei der gemeinsamen Zubereitung von warmen Speisen aus verschiedenen Ländern entdecken die Kinder auch ihnen bislang unbekannte Gerichte. Das erlaubt einen Einblick in Unterschiede und Überschneidungen des traditionellen Essverhaltens verschiedener Kulturen und stößt bei den Kindern auf großes Interesse. Sie wollen sich darüber unterhalten und es den Anderen nahe bringen. Daraus entsteht eine wachsende Sammlung von Gewürzen aus vielen Teilen der Welt, ein reger Rezeptaustausch der Kinder und auch Eltern. Essen, Kinder- und Familienzentrum BLAUER ELEFANT Stadtmitte

So frühstückt man in...

Niger:

Hirsebrei (den man zu kleinen Kügelchen rollt und mit den Händen essen darf)

Rezept für Hirsebrei (20 Personen)

4 Becher Hirsekörner mit 1 l Milch und 8 Bechern Wasser in einen großen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Danach bei geringer Wärmezufuhr und unter häufigem Umrühren ungefähr 30 Minuten quellen lassen. Die Hirse nimmt die Flüssigkeit ganz auf. Zum Süßen können Honig oder Rosinen verwendet werden. Zum Brei werden frische Früchte wie Papayas, Ananas, gelbe Bananen oder Kochbananen gereicht.

Indien:

Gewürztee mit Milch, Rühreier oder Spiegeleier mit Chilipulver gewürzt, Naan-Brot

Rezept für Chai (3 Personen)

Die Gewürze (1/2 TL Ingwer, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Kardamom, 1/4 TL Gewürznelken) werden ohne Fettzugabe ganz kurz in einer Pfanne geröstet. So kann sich deren Aroma gut entfalten. Die Gewürze mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. 4 TL schwarzer Tee hinzugeben und alles 3 Minuten köcheln lassen. 500 ml Milch (am besten vorgewärmt) hinzugeben und weitere 2 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen. Den Gewürztee durch ein feines Sieb in eine vorgewärmte Teekanne gießen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Türkei:

Brot, Fladenbrot, Marmelade, Honig, Butter, Schafskäse, Oliven, Tomaten, türkischer Joghurt.

Rezept für Müsli mit türkischem Joghurt

Türkischer Joghurt mit Frühstücksflocken, eingeweichten Trockenaprikosen und Rosinen, Gewürznelkenpulver und gedünsteten Apfelstücken ergänzen.

Russland:

Brei aus Haferflocken, Buchweizen oder Reis mit Zucker und zerlassener Butter. Dazu heiße Würstchen, Bratkartoffeln mit Fleischsoße, Eierspeck, hart gekochte Eier, Schwarz- und Weißbrot.

Rezept für Blini (Buchweizenpfannkuchen) – 2 Personen

4 Eier mit 200 g Buchweizenmehl und Salz gut verrühren. 500 ml Milch nach und nach dazu geben, bis ein sämiger Teig entsteht. Eine Pfanne erhitzen, Butter heiß werden lassen und kellenweise den Teig von beiden Seiten in der Pfanne ausbacken.

Frankfurter Kochbuch der Kulturen

Ein Projekt des Frankfurter Jugendrings, an dem sich 700 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und 33 multikulturelle Vereine beteiligten – auch die von CHILDREN geförderte Nachbarschaftshilfe Bornheim. Zu bestellen für 16,80 € bei

www.kochbuch-der-kulturen.de

Kicken und Kochen

Ob Frankfurter Grüne Soße oder nordafrikanischer Tabouleh – das Kochbuch „Kicken und kochen“ (5 €) enthält internationale Lieblingsrezepte von Mitgliedsfamilien der SG Bornheim 1945 e.V. Grün-Weiß aus Frankfurt. Die Verbraucherzentrale Hessen gab Tipps dazu, wie man die Rezepte noch gesünder machen kann. www.sgbornheim.de

Viele Gewürze aus aller Welt sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken.
Dazu passt dieses Spiel:

Die Duftdetektive

Das braucht man:

10 undurchsichtige Dosen (am besten leere Filmdosen), Watte, 1 spitzen Nagel, 1 Mörser, 1 Teelöffel, 5 verschiedene Kräuter oder Gewürze.

Das muss man vorbereiten:

Die Deckel mit dem Nagel mehrmals durchstechen. Kräuter und Gewürze im Mörser zerstoßen. Die leeren Dosen paarweise mit den gleichen Kräutern oder Gewürzen füllen, mit etwas Watte bedecken und mit dem durchlöchernten Deckel verschließen.

So geht das Spiel:

Dosen ungeordnet auf den Tisch stellen. Der erste Mitspieler nimmt zwei Dosen und riecht an den Lochöffnungen. Riechen sie gleich, darf er sie behalten und zwei weitere Dosen nehmen. Bei unterschiedlichen Düften ist der nächste dran. Welche Kräuter und Gewürze könnten in den Dosen sein? Kennen alle die Namen der enthaltenen Kräuter oder Gewürze? Wofür werden sie verwendet?

www.oekolandbau.de/kinder, Stichwort Mach mit

Fremde und eigene Küche

Rezepte, Methoden und Spiele aus aller Welt, zusammengestellt von der Naturfreundejugend Deutschlands. Drei Beispiele:

Internationale Pfannkuchen: Mit den gleichen Zutaten unterschiedliche typische Gerichte zubereiten.

Fingerfood: Verschiedene Speisen mit den Händen essen (weltweit essen viel mehr Menschen mit den Händen als mit Besteck!).

Lebensmittel mit Migrationshintergrund: Die Liste der „eingewanderten“ Lebensmittel ist lang: Spaghetti, Döner, Kaffee, Schokolade. Kinder finden heraus, was woher stammt und welche „Migrationsgeschichte“ dahinter steckt.

www.reiseproviant.info, Stichwort Methoden und Spiele.

Buchfipp

„Im Kochtopf um die Welt“, Bobo Verlag 2011, 14,95 €. Ein interkulturelles Kinderkochbuch von Cookita – Kreative für Integration e.V. aus Bonn.

www.cookita.org

Was ist koscher und halal?

„Koscher“ sind die jüdischen, „halal“ die muslimischen Speisevorschriften. Sie regeln, welche Lebensmittel erlaubt oder zulässig sind.

Weitere Infos z.B. unter www.wikipedia.org

“Das gemeinsame Kochen ist für die Kinder lehrreich,
gesellig und oft die Basis intensiver Gespräche“

Obst zum Trinken
Kiwi, Banane
Mango, Zitrus
Orange, Mandarine

Obst waschen, und dann
dann in den Mixer legen. A
Schmeckt echt sehr Se
ist sehr sehr gesund.

Kinder beteiligen

„Mitwirken können“

5

Rostock-Toitenwinkel – das ist ein „besonderer Stadtteil“, sagt Carola Lorenz und erklärt, weshalb: Neubaugebiet, in der Wendezeit entstanden, kinderreich, von hoher Arbeitslosigkeit und Isolation geprägt – kurz ein sozialer Brennpunkt. „Genau deshalb ist Partizipation so wichtig“, betont sie immer wieder. Denn nur so können benachteiligte Kinder und Jugendliche lernen, was Eigenverantwortung, Mitbestimmung und Hilfe zur Selbsthilfe in der Praxis bedeuten. „Soziales Lernen“ nennt das Carola Lorenz, Leiterin des DRK-Mehrgenerationenhauses (MGH), ein Ort der Begegnung für Jung und Alt. Im offenen Treff „Kids-Club“ gibt es seit einem Jahr jeden Tag eine warme Mahlzeit für bis zu 20 Schüler im Alter von sieben bis elf Jahren. Täglich sind die Kinder mit dabei, wenn es um Planung, Vorbereitung, Einkaufen und Kochen geht. Unter Anleitung einer Köchin überlegen sie, was gekocht wird und welche Lebensmittel dazu benötigt werden. Auch das „Haushalten“ wird gelernt, um zu wissen, wie viel Geld pro Tag zur Verfügung steht. Mit Rücksicht auf das knappe Budget der Familien stehen vitaminreiche, aber günstige Gerichte im Vordergrund; die Kinder bekommen die Rezepte mit. „Dann wird ausgelost, wer beim Kochen mitmachen darf. Diese Kids bereiten die Speisen zu, decken die Tische, wischen sie später wieder ab und füllen die Speisen auf. Alle anderen kommen erst zur Mahlzeit, haben dafür jedoch die Aufgabe, abzutrocknen und den Müll rauszubringen“, gewährt Carola Lorenz einen Einblick in die Küchenabläufe.

Selbstbewusst durch Beteiligung

Auch das gemeinsame Tischgespräch wird gefördert – zu Hause bei den Kindern wäre das nicht gang und gäbe. Man bespricht z.B. Themen wie Verpflegung und gesunde Ernährung, hört den kleinen und großen Sorgen zu. Die Kinder sind stolz auf die gemeinsamen Errungenschaften. Sie wissen, dass das Essen ohne eigene Beteiligung nicht stattfinden kann. Das erhöht die Motivation und macht die eigene Mitwirkung bewusst. Sie merken, wie sie durch eigene Beteiligung Situationen und Sachverhalte

verändern können. Die MGH-Leiterin nennt das Selbstwirksamkeit und erzählt, dass die Kinder ihr Wissen über gesunde Ernährung selbstbewusst in ihren Familien weitergeben und vertreten: „Ich möchte keine Pizza, sondern lieber Gemüsesuppe“.

Die Beteiligungsformen variieren je nach Alter und Herkunft. Ältere Kinder bekommen im „Kids-Club“ anspruchsvollere Aufgaben als die jüngeren Besucher. Sie dürfen am Herd stehen und braten und mit größeren Messern schneiden. „Kinder mit Migrationshintergrund beziehen wir auf besondere Weise mit ein“, unterstreicht Carola Lorenz. Ausländische Gerichte werden gemeinsam mit einem Elternteil zubereitet und den anderen Kindern vorgestellt. Was die Rollenverteilung betrifft, so existiert zunächst Gleichberechtigung. Mädchen und Jungen beteiligen sich gleichermaßen am Kochen. Bei Aufräum- und Putzarbeiten sind allerdings die Mädchen vorne. „In diesen Fällen motivieren wir die Jungs, genauso mit anzupacken“.

Lernprozesse in Gang setzen

Für Carola Lorenz und ihr Team ist Partizipation eine stete Herausforderung, Konflikte sind oft vorprogrammiert. Denn Kinder zu beteiligen, kostet Zeit und erfordert bei den Mitarbeitern Feingefühl, Vermittlungskompetenz und eine bestimmte Haltung. Es gilt, den Kindern etwas zuzutrauen und nicht gleich ungeduldig zu werden, wenn etwas nicht so klappt, wie man es sich vorstellt. „Außerdem haben die Kids meist andere Vorstellungen wie wir“, gibt sie zu, nimmt es aber gelassen. Jedes Kind möchte eigene Interessen durchsetzen, seine Bedürfnisse befriedigt wissen. Das nutzen die Mitarbeiter, um Lernprozesse in Gang zu setzen. Die Kinder möchten essen, also werden sie beteiligt. Doch sie erfahren auch Grenzen: „Wenn Eigensinn oder fehlende Empathie jede Einsicht verhindern, bleiben wir konsequent. Dabei lernen die Kinder, sich auch den Bedürfnissen anderer unterzuordnen.“

Erfahrungsräume zur Verfügung stellen

Die Ressourcen, um sich selbst zu organisieren, sind in jedem Kind vorhanden, ist die Einrichtungsleiterin überzeugt. Sie müssen nur geweckt werden. Anders die Ressourcen, die vom Vorbild der Eltern kommen. Da die Kinder zu Hause selten in der Küche miteinbezogen werden, fehlen diese Kenntnisse. Das versuchen die Mitarbeiter im offenen Treff aufzufangen. „Die Kinder sehen bei uns, wie sie bei Kochabläufen mitwirken können. Wir bieten ihnen diesen Erfahrungsraum. Natürlich wollen wir die Situation auch langfristig verbessern, indem wir versuchen, die Eltern mehr und mehr zu integrieren, um ihnen Beteiligungsmethoden nahe zu bringen“, nimmt sich Carola Lorenz vor. Das pädagogische Konzept des Hauses folgt dem Ziel, Hilfe bei der Überwindung sozialer Benachteiligung durch Bildung, Partizipation, Prävention und Integration zu leisten. Mit Erfolg: „Wir haben mehrere Kinder, die im Laufe der Zeit in unseren Projekten einen großen Sprung in ihrer Entwicklung gemacht haben. Sie sind aufgeschlossener und kompetenter in Konflikten“, freut sich die Pädagogin.

Steckbrief

Das DRK betreibt seit 2004 ein Stadtteil- und Begegnungszentrum in Rostock-Toitenwinkel, seit 2008 als „Mehrgenerationenhaus“ geführt. Hier finden Interessierte aller Altersgruppen Platz für Begegnung und Aktivität. Zu den Angeboten für Kinder gehören Krippe, Kita und Hort sowie der Kinderfreizeitbereich mit dem offenen Treff „Kids-Club“, Bewegungsspielen, Nachhilfe, Kinderortsbeirat und dem Angebot „Eine warme Mahlzeit“.

Warum wir Kinder und Jugendliche am Kochen beteiligen



So haben wir es gemacht

Schüler helfen Schülern

Drei neue Erstklässler, die dem ungewohnten Essen skeptisch gegenüber standen, bewegten die Viertklässler zu einem Projekt. In Erinnerung an ihre eigene Anfangszeit beschlossen sie, den Jüngeren zu zeigen, wie schmackhaft ein Rohkostsalat sein kann. Sie zeigten den kleineren Kindern, wie man einen Salat wäscht, Zwiebeln schneidet und Möhren raspelt. Die Erstklässler genossen das gesunde Essen und den Salat. Essen, Kinder- und Familienzentrum Blauer Elefant, Stadtmitte

Beim Kochen helfen

Unser täglicher Mittagstisch ist so konzipiert, dass sich die Kinder beteiligen können. Die Küche ist in den großen Gruppenraum integriert und damit auch Treff- und Kommunikationspunkt. Drei bis fünf Kinder helfen beim Kochen, machen sich Gedanken, was gekocht werden soll und kaufen mit uns ein. Um diese Beteiligung zu erreichen, müssen die Kinder warten, denn das warme Essen kommt erst gegen 15.30 Uhr auf den Tisch. Besonders hungrige Kinder erhalten Rohkost oder frisches Obst. Die Kinder beteiligen sich gern, nicht zuletzt deshalb, weil man das eine oder andere schon probieren kann. Gekocht wird mit männlichen wie weiblichen Betreuern. Viele Jungs kochen besonders dann gerne mit, wenn unser Kollege in der Küche steht. Er ist für sie eine Identifikationsfigur und macht das Kochen für Jungs, auch wenn sie es von daheim nicht kennen, zu einer akzeptierten männlichen Tätigkeit. Nürnberg, Aktivspielplatz Gostenhof

Essensfeste feiern

Die Kids lernen, dass ein gemeinsames Essen mit der Planung beginnt: Was soll für wie viele Personen gekocht werden? Es gilt, Rezepte in Kochbüchern und im Internet zu suchen, Speisen für den Anlass zusammen zu stellen, verschiedene Gänge zu planen, einen Einkaufszettel zu schreiben und mit ihrem Budget hauszuhalten. Außerdem müssen sie Einladungen schreiben, die Tischdekoration basteln,

die Speisekarten gestalten und Tischmanieren einüben. Durch die vielfältigen gemeinsamen Schritte merken sie, wie schön es ist, für Freunde zu kochen oder sich bei ihnen als Gast zu fühlen. Sie spüren die Unterschiede zwischen „sich einfach nur hinsetzen und satt essen“ und einer gemeinsamen Mahlzeit an einem liebevoll dekorierten Tisch. Bei der gemeinsamen Zubereitung sammeln sie Erfahrungen mit Garzeiten, Speisefolgen, saisonalen Lebensmitteln und Menüzusammenstellungen. Köln, AWO Jugend- und Nachbarschaftshaus Bodestraße

Begabung fürs Kochen entdecken

Ein Jugendlicher entdeckte durch das Projekt seine Begabung fürs Kochen. Bei einer Jugendgruppenleiter-Ausbildung initiierte er selber das Koch-Projekt „Schmeckt nicht – Schmeckt doch“ in einem anderen Jugendhaus unseres Trägers. Dort kochen er und sein Freund regelmäßig mit einer Gruppe jüngerer Jugendlicher gesunde und preiswerte Mahlzeiten. „Es muss nicht immer Fast Food sein“, so die beiden engagierten Kochs, „gesundes und günstiges Essen schmeckt auch lecker“. Bremen, Jugendhaus Tenever

Menüpläne als Monatsplakate erstellen

Der Menüplan für den kommenden Monat wird gemeinsam mit den Kindern in Form von Wunschlisten erstellt. Daraus werden „Monatsplakate“ gebastelt. Die schön gestalteten Menüpläne eines jeden Monats werden von den Kindern auf große Plakate geklebt und mit Fotos und bunten Zeichnungen ergänzt. So entsteht eine Art Kalender, der die Aktivitäten der Kinder über das ganze Jahr veranschaulicht. Im November und im Dezember wird auf Wunsch der Kinder das beste Rezept des Monats gewählt und auf dem jeweiligen Monatsplakat verewigt. Dortmund, Kinder- und Teenietreff Kezz

Beteiligung Fördert Resilienz

Der Kinderreport Deutschland 2012 macht deutlich: Kinder werden desto stärker, je mehr sie an Entscheidungen, Planungen und Abläufen in Kindertageseinrichtungen beteiligt werden. Die frühe Beteiligung von Kindern kann helfen, den Kreislauf der Vererbung von Armut zu durchbrechen.

[Kinderreport Deutschland 2012](#). Mitbestimmung in Kindertageseinrichtungen und Resilienz. Deutsches Kinderhilfswerk e.V. (Hrsg.) Velber Verlag 2012, 288 S., 14,95 €.

Die UN-Kinderrechtskonvention

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung – das ist seit 1989 mit der UN-Konvention über die Rechte des Kindes in einem völkerrechtlich bindenden Vertrag verankert. Das Recht von Kindern auf Partizipation in allen sie betreffenden Angelegenheiten ist eines von vier Grundprinzipien der Kinderrechtskonvention. Damit fordert die Kinderrechtskonvention eine neue Sicht auf Kinder als eigenständige Persönlichkeiten, deren Meinung geachtet und berücksichtigt wird.

Mehr unter www.unicef.de

Beteiligung ist ein Good-Practice Kriterium

Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ zählt Partizipation zu den zwölf Kriterien guter Praxis in der Arbeit mit sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen. www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Partizipation als Stufenmodell

Quelle: Nach Martina Block und Michael Wright.



Beteiligung gut gemacht?

Experten aus Verbänden, Stiftungen, Wissenschaft und Politik haben sich mit den Beteiligungsprozessen auseinandergesetzt und dafür folgende Qualitätskriterien entwickelt:

1. Beteiligung ist gewollt und wird unterstützt – eine Partizipationskultur entsteht.
2. Beteiligung ist für alle Kinder und Jugendlichen möglich.
3. Die Ziele und Entscheidungen sind transparent – von Anfang an.
4. Es gibt Klarheit über Entscheidungsspielräume.
5. Die Informationen sind verständlich und die Kommunikation ist gleichberechtigt.
6. Kinder und Jugendliche wählen für sie relevante Themen aus.
7. Die Methoden sind attraktiv und zielgruppenorientiert.
8. Es werden ausreichende Ressourcen zur Stärkung der Selbstorganisationsfähigkeit zur Verfügung gestellt.
9. Die Ergebnisse werden zeitnah umgesetzt.
10. Es werden Netzwerke für Beteiligung aufgebaut.
11. Die Beteiligten werden für Partizipation qualifiziert.
12. Partizipationsprozesse werden so gestaltet, dass sie persönlichen Zugewinn ermöglichen.
13. Das Engagement wird durch Anerkennung gestärkt.
14. Partizipation wird evaluiert und dokumentiert.

Broschüre: Qualitätsstandards für die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen.

Allgemeine Qualitätsstandards und Empfehlungen für die Praxisfelder Kindertageseinrichtungen, Schule, Kommune, Kinder- und Jugendarbeit und Erzieherische Hilfen. Hrsg. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2012.

Herunterzuladen unter www.bmfsfj.de unter Publikationen.

Methodenwissen in Sachen Partizipation

Warum ist Beteiligung wichtig für Kinder? Welche Formen der Partizipation gibt es? Wie können verschiedene Altersgruppen beteiligt werden? Antworten finden Sie hier:

www.kinderpolitik.de, Stichwort Beteiligungsbausteine und Methodendatenbank

www.beteiligt-kinder.de

“Auch wenn man sich von einem Caterer beliefern lässt, kann man die Kinder am Zubereiten der Mahlzeiten beteiligen“

Caferer oder Koch wählen



Caterer oder Koch wählen

„Ein Catererwechsel

lohnt sich“

6

„Bei uns kommt das Essen aus dem grünen Lkw“, pflegen die Kinder zu sagen, wenn der Caterer vorfährt und die Mittagsmahlzeit ausliefert. Klaus Kehrbusch, Geschäftsführer des Vereins Flingern mobil e.V. in Düsseldorf, ist dafür verantwortlich, dass täglich 1.300 Kinder an 13 Orten – neun Kindertagestätten und vier Grundschulen – satt werden. Und das abwechslungsreich, gesund und vollwertig. „Wir hatten lange nur einen Caterer“, erzählt der Diakon, der in der Katholischen Kirche Flingern/Düsseltal für die caritative Arbeit zuständig ist. Doch die Unzufriedenheit wuchs: Die Firma setzte die Verbesserungswünsche der Einrichtung nicht um und lieferte eintönige, nicht immer ganz frische Kost. „Genau gesagt haperte es an den Abläufen und den Menübestandteilen“, kritisiert Klaus Kehrbusch. Wo in mehreren Gruppen gegessen wird – wie in den Schulen –, muss das Essen in Behältern richtig portioniert und geliefert werden. „Außerdem müssen Optik und Temperatur stimmen, das Essen sollte frisch gekocht sein und nicht morgens um sechs Uhr“, fordert der Einrichtungsleiter. Außerdem seien die Ansprüche an Vielfalt gestiegen.

Der neue Caterer ist ein absoluter Gewinn

Grund genug für seinen Kollegen Marcus Königs, bei Flingern mobil zuständig für die Schulen, sich von Christoph Reingen beraten zu lassen. „Der Caterer muss sich mit seiner Aufgabe hundertprozentig identifizieren“, findet der Bio-Mentor aus Düsseldorf, zuständig für das Betriebsrestaurant der WestLB und ein Profi in Sachen Einkauf und Küchenmanagement. Seitdem weiß Marcus Königs, worauf er bei der Auswahl eines Lieferanten zu achten hat: auf Preis, kindgerechte Gerichte, Art der Verarbeitung und Zubereitung, nicht zu lange Standzeiten vor der Lieferung. Der neue Dienstleister ist spezialisiert auf Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen und ein „absoluter Qualitätsgewinn“, so Marcus Königs. Seine Tour legt der Caterer so, dass die Mahlzeiten frisch ankommen. Er benutzt keine

Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe, kocht fettreduziert, verwendet Vollwertbestandteile und „ist insgesamt motivierter und vielfältiger“, freut sich auch Klaus Kehrbusch. Unter dem Strich ein besseres Ergebnis bei gleichem Aufwand, denn finanziell günstiger ist der neue Partner nicht. Die Kosten für den Mittagstisch deckt der Einrichtungsleiter über „eher niedrige“ Essensbeiträge und über Spenden, falls Eltern nicht zahlen können. Denn er muss sich nach der Lage im Stadtteil richten. In Flingern leben immer mehr Familien und Alleinstehende am Rande des Existenzminimums.

Die Kinder packen mit an

Der Catererwechsel hat sich gelohnt. Denn die Kinder reagieren ganz anders auf die Menüs, die ihnen jetzt vorgesetzt werden. „Alles sieht feiner aus, Salat und Soße werden z.B. getrennt geliefert und sind dann nicht so matschig“, betont der Diakon. Und das Beste: Die Kinder erzählen zu Hause nicht mehr, dass sie nicht satt werden und es ihnen nicht schmeckt – was früher häufig vorkam. Selbst Brokkoli, „die kleinen grünen Bäumchen“, essen sie jetzt gerne. Dabei lernen sie auch, wie die einzelnen Lebensmittel heißen. Wo immer möglich packen die Kinder mit an, ergänzen die gelieferten Mahlzeiten mit Obstsalat, Salat oder Rohkost, decken den Tisch und spülen ab. Grundsätzlich gilt: Es ist immer am besten, wenn Kinder selbst kochen oder mithelfen. Wo das nicht geht und ein Caterer beauftragt wird, macht es Sinn, einen guten Lieferanten zu suchen und gleichzeitig dafür zu sorgen, Kinder trotzdem zu beteiligen. Klaus Kehrbusch will künftig sogar mehrere Caterer beauftragen. Wettbewerb belebt das Geschäft, meint er, und so kann man dann eher Preise und Qualität vergleichen.

Küche versus Caferer

Dennoch ist der Einrichtungsleiter offen für verschiedene Lösungen. Beim Verein Flingern mobil e.V. gibt es zwei Einrichtungen, in denen

gekocht wird. In einer KiTa wärmen die Küchenhilfen das Bioessen eines Caterers auf und bereiten Salat und Nachspeisen frisch zu. Die zweite KiTa hat eine Köchin angestellt, die nur wenig beim Caterer kauft und die Mahlzeiten überwiegend selbst und frisch zubereitet. „Der eigene ‚Restaurantbereich‘ wird sehr geschätzt und dient als Treffpunkt“, berichtet Klaus Kehrbusch. Ihm ist die Ergebnisqualität wichtig, „der Weg dahin kann genauso wie die Pädagogik unterschiedlich sein“. Derzeit überlegt er gemeinsam mit MAG's-Berater Christoph Reingen, Architekten und Küchenbauern, in einer Einrichtung des Vereins eine zentrale Küche mit einem Qualitätskoch zu installieren. „Ab einer Größe von täglich 250 Essen lohnt es sich immer, eine eigene Küche zu betreiben“, meint Christoph Reingen. Aktuell werden Aufwand und Nutzen gegenübergestellt. Einen Vorteil hätte eine Großküche auf jeden Fall: „Dann könnten die Kinder genau sehen, wo das Essen herkommt, könnten ihre Wünsche äußern und müssten nicht immer auf den grünen Lkw warten“, meint Klaus Kehrbusch.

Steckbrief

Der gemeinnützige Verein Flingern mobil e.V. wurde 1997 von den katholischen Kirchengemeinden in Düsseldorf/Flingern gegründet. Auslöser war die Drogenproblematik im Stadtteil und in den angrenzenden Bezirken. Heute hilft der karitative Verein mit einem breit gefächerten Spektrum an Angeboten vielen Menschen, die sich in Krisensituationen befinden. www.flingern-mobil.de.

Lieferanten und Verpflegungssysteme

Woher kommen die Lebensmittel?

- (Bio-)Bauernhöfe
- Ökokiste
- Gartenbesitzer/Gärtnereien
- „Die Tafel“
- (Bio-)Supermärkte
- Kantinen großer Firmen



Caterer oder Koch?

Wer kocht?

- Ausgebildeter Koch
- Eltern
- Ehrenamtliche
- Pädagogen mit Kindern

Caterer oder Koch?

- (Bio-)Caterer
- eigene Vollküche
- Tiefkühlkost und Aufwärmküche
- Teilkonvenience und Beilagen selbst frisch zubereiten
- Abwechslung zwischen Catering und Selbstkochen
- Kooperation mit anderen Einrichtungen/Schulen



So haben wir es gemacht

Kochen unter Anleitung

Wir bekommen jetzt Unterstützung einem Bio-Caterer, einem jungen, dynamischen Team, das gut zu uns passt. Er kümmert sich um den wöchentlichen Speiseplan und den Einkauf preiswerter regionaler und saisonaler Nahrungsmittel. Jeden Tag kommt ein Mitarbeiter, der zusammen mit den Kindern kocht und ihnen die jeweiligen Zutaten oder die Art der Zubereitung erklärt. Dadurch haben wir den Rücken frei für andere Angebote. Nürnberg, Aktivspielplatz Grünewaldstraße

Kochen und klönen

Für die KiTa fanden wir über das Elterncafé drei bis fünf Mütter, die fast immer kochen. Es gibt interkulturelles Essen, denn bei uns haben 90% der Kinder einen Migrationshintergrund. Das kommt gut an. Die Mütter haben Zeit und Lust dazu, denn dabei können sie miteinander klönen, Rezepte und Erziehungstipps austauschen. Auf dem Bauspielplatz veranstalten wir manchmal ein Wettkochen mit drei Teams, da sind auch die Väter dabei. Hamburg, Spielgelände Gleiwitzer Bogen e.V.

Den Caterer wechseln

BioMentor Christoph Reingen führte zuerst eine Bewertung des aktuellen Speiseplans durch. Für die Suche nach einem neuen Caterer war uns wichtig, dass die Lieferung der Speisen zentral in einem Umfeld von ca. 10 – 15 km erfolgt. Bei langen Transportwegen muss sehr früh mit der Produktion begonnen werden, dadurch verlängern sich die Standzeiten und das Essen verliert an Wert und Qualität. Tiefkühlkost kommt auch nicht in Frage, weil sich die Betreuer lange mit dem Heißmachen der Speisen beschäftigen müssen. Nach den Vorgesprächen testeten wir über eine Musterlieferung den Kontakt und die Zusammenarbeit. Den Preis der Firma akzeptierten wir, da wir die Speisenqualität verbessern wollten. Der Caterer legte Wert auf eine längerfristige Planung, da die Tour in seinen betriebsinternen Rhythmus passen und er seine Personal- und Transportkosten kalkulie-

ren muss. Nach den ersten Lieferungen führten wir Zufriedenheitsanalysen bei den Kindern und Erzieherinnen durch. Ein Catererwechsel dauert meist zwei bis vier Monate. Essen, Kinder- und Familienzentren BLAUER ELEFANT Zollverein und Stadtmitte

Bio-Lieferservice beauftragen

Die Versorgung mit Lebensmitteln für die Tagesverpflegung übernimmt hauptsächlich der Lieferservice der Biolandgärtnerei Leyenhof. Die Bio-Nahrungsmittel ergänzen das Frühstück, den Bedarf an Rohkost zu den Mahlzeiten und ein Snackangebot am Nachmittag. Die Produkte erhöhen die Qualität und entsprechen unserem Ziel, das Ernährungsangebot zu verbessern. Bonn, Kita Die Regenbogenkinder

Teilkonvenience und Vollkochtage kombinieren

Bei der Planung des neuen Hauses achteten wir insbesondere auf eine gute Ausstattung der Küche mit Kombidämpfer, Gewerbespülmaschinen, Konvektomat und großem Ceranfeld. Wir benötigen täglich mehr als 100 Mahlzeiten. Einen Anbieter von Teilkonvenience wählten wir nach folgenden Kriterien aus: regionale und saisonale Nahrungsmittel mit hohem Bioanteil, vitaminschonend und nährstoffhaltend ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe zubereitet. Die Beilagen (Reis, Vollkornnudeln, Couscous, Gemüse) werden frisch in der Einrichtung hergestellt, ebenso Salate, Rohkostteller und Obstmahlzeiten. Inzwischen gibt es schon zwei Vollkochtage. Um das Essen kümmern sich eine Hauswirtschafterin, eine Küchenkraft und mitarbeitende Mütter, die den Kochdienst sogar als Praktikum nutzen. Außerdem haben wir drei kleine Kinderküchen, in denen die Gruppen Frühstück und kleine Mahlzeiten zubereiten, Kuchen backen oder Kochkurse abhalten. München, Lichtblick Hasenberg!

Sollen wir den Caterer wechseln oder lieber selbst kochen? Das sind Fragen, die man alleine schwer entscheiden kann. Beratung bieten z.B. das Netzwerk der BioMentoren (www.biomentoren.de), der Verband der Oecotrophologen (www.vdoe.de) und die Verbraucherzentralen (www.verbraucherzentrale.de).

Tipps von Christoph Reingen, BioMentor

Catering oder Koch - Wann lohnt sich was?

Ab einer täglichen Größe von 250 Essen lohnt sich immer das Betreiben einer eigenen Küche. Man kann hier noch zusätzliche Einkünfte erzielen, z.B. mit dem Verkauf von Kuchen oder Brötchen bei Gemeindefesten oder mit der Belieferung weiterer KiTas und Ganztagschulen. Veraltete Küchen können mit wenig Aufwand und modernen Geräten aufgerüstet werden.

Vorteile eines eigenen Kochs

Man kann besser und zielgerichteter auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Vor Ort zubereitete Speisen sind frischer und schmackhafter. Wenn der Koch sich mit seiner Aufgaben identifiziert und man ihm die Freiheit lässt, kann es eine gelungene Sache werden.

Nachteile eines Caterers

Der Caterer muss meist viele Hunderte Speisen zeitgenau zubereiten, dadurch entstehen Qualitätsverluste, das Essen ist oftmals nicht richtig heiß. Die Mahlzeiten lassen oft in der Konsistenz und im Anblick zu wünschen übrig. Verluste bei Vitaminen und Mineralstoffen kommen dazu. Oftmals werden deklarationspflichtige Substanzen wie Glutamat, Farb- und Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker eingesetzt und ein hoher Grad an Convenience verwendet.

Convenience-Lebensmittel (von englisch convenience = Bequemlichkeit) sind vorgefertigte und verzehrfertige Lebensmittel wie Tütensuppen, Tiefkühl-Fertiggerichte, Konserven oder Kartoffelpüreepulver. Sie sind häufig teurer als frische Lebensmittel, geschmacklich standardisiert und gelten wegen des hohen Verpackungsaufwandes als wenig umweltfreundlich).

Was gehört zu einer guten Küchenausstattung?

- **Edelstahl**-Arbeitsflächen, -Schränke und -Spülen. Der Werkstoff hält meist über viele Jahre, ist pflegeleicht und sehr robust. Auch in älteren Küchenzeilen kann man die Arbeitsfläche hygienisch-sauber umbauen.
- Eine gute **Abluft**, da die thermischen Geräte die Küche stark aufheizen.
- Eine gute und starke (Gewerbe-) **Spülmaschine**, in der Porzellan, Geschirr und auch Küchen-Equipment gespült werden können.
- Einen **Vier-Platten-Herd**, um auch mal kleinere Speisen im Topf zubereiten zu können.
- Keine runden **Kochkessel**; die eckigen Kochkessel in der Gastro-Norm 1/1 sind besser für die Vor- und Zubereitung geeignet. Hier kann man gut Nudeln für Aufläufe oder Reis für Reispfannen für den nächsten Tag in GN 1/1-Sieben vorbereiten. Die Siebe sind leicht zu handhaben, da man schnell die blanchierten Speisen kalt spülen kann.
- Eine gute **Kippbratpfanne**! Mit diesen hochtechnisierten Küchengeräten kann man schnell und rationell arbeiten.
- Eine **Kühlzelle** statt einem oder mehreren Kühlschränken. Die sind im Unterhalt zu teuer, geben hohe Wärmegrade ab und haben zu wenig Nettovolumen für Speisen. Es sollte daher eine DIN-Kühlzelle sein; sie verfügt über einen Kondensator mit CO₂-geeigneten Kühlmitteln. Zusätzlich benötigen Sie eine Tiefkühltruhe.

Die Gastro-Norm

Weltweit gebräuchliches, stapelbares und robustes Behältersystem, das einfach untereinander ausgetauscht werden kann.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gastro-Norm>

Buchtip

Bewirtschaftung von Kindertagesstätten, Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, Verlag Neuer Merkur GmbH, München 2009. 208 S. 22,90 €.

Was ist bei der Verhandlung mit einem Caterer zu beachten?

- Wie sehen die Rahmenbedingungen in der Einrichtung aus? (Anzahl der Essen, Alter der Kinder, Art der Mahlzeit, vorhandene Kücheneinrichtung)
- Welche Anforderungen bestehen an das Essen (vegetarisch, kosher, Halal)
- Wie hoch ist das Budget? Welche Möglichkeit der Kostenreduzierung durch Eigenleistung gibt es?
- Bezieht der Caterer die Kinder und Betreuer in die Planung und Abstimmung mit ein?
- Ist das Preis-Leistungs-Verhältnis angemessen?
- Sind die Speisen kleinkind- bzw. kindgerecht?
- Kann ich mich auf die Qualität des gelieferten Essens verlassen?
- Orientiert sich der Caterer an den DEG-Richtlinien?
- Werden Zusatzstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker verwendet?
- Ist das Angebot abwechslungsreich, schmackhaft und nahrhaft?
- Ist es möglich, nicht Tiefkühlkost anzuliefern?
- Wie wird das Essen vorgehalten, welche Erwärmungsschritte sind noch erforderlich?
- Bekommen wir einen Rahmenspeiseplan?
- Wird regional und saisonal eingekauft?
- Kann er auch Bio-Kost liefern?
- Wird der Lieferzeitpunkt eingehalten?
- Können wir unverbindlich Probe essen oder eine Musterlieferung bekommen?
- Verzichtet er auf Mehrwegverpackungen, PE und Aluminium? Achtet er auf Pfandgläser?
- Können die Kinder mitkochen?

Quellen: BioMentor Christoph Reingen und Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit/MAG's-Gesundheitsbildung

Infos rund um die Ausser-Haus-Verpflegung

Was sind Convenience-Produkte? Welche Küchentechnik ist sinnvoll und wie plant man eine Küche? Welche Verpflegungssysteme gibt es, und welches ist die beste Wahl?

www.aid.de, Stichwort Außer-Haus-Verpflegung

Nachhaltig einkaufen

Welche Vorteile biologisch, regional und fair einkaufen haben:

www.reiseproviand.info/kochen_nachhaltig

Hygienisch und sicher mit HACCP

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) ist ein vorbeugendes System, das die Sicherheit von Lebensmitteln und Verbrauchern gewährleisten soll. Alle Einrichtungen, die mit Lebensmitteln umgehen, müssen sich daran orientieren.

HACCP – Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn 2010. 31 S. kostenlos.

www.dge-medianservice.de/

Küchenhygiene für Profis. aid Special. Bonn 2008. 4,50 €. Das 60-Seiten-Heft vermittelt Grundwissen und die wichtigsten Hygienevorschriften. Zu beziehen über den aid Medien Shop, www.aid.de

“Allein können wir nicht für eine umfassende Bildung unserer Kinder und Jugendlichen sorgen. Das geht nur gemeinsam mit Partnern“

Kooperationen nutzen



Kooperationen nutzen

„Offenheit öffnet Türen“

7

Interkulturelle Kochbücher gibt es viele, aber dieses hier hat Seltenheitswert. „Kicken und Kochen“ steht auf dem Cover, Herausgeber ist die Verbraucherzentrale Hessen. Dr. Harald Seehausen, Leiter des Kinder- und Familienzentrums (KiFaZ) beim SG Bornheim 1945 e.V. Grün-Weiss in Frankfurt, erzählt, wie es zu dieser Kooperation kam: „Ursprünglich wollten wir die Eltern befragen, welche Hobbys und Neigungen sie haben“. Die Umfrageergebnisse waren so ergiebig, dass eine Mutter, Ernährungsberaterin bei der Verbraucherzentrale, vorschlug, daraus ein Kochbuch zu entwickeln. Das Kernstück bilden Erfahrungen und Lieblingsrezepte von Mitgliedsfamilien der Jugendfußballabteilung. Immerhin gehen 24 Nationen im Verein ein und aus. 40 Familien beteiligten sich daran, „eine mühevollere Kleinarbeit“, so Harald Seehausen, Fußballer, Pädagoge und Sozialforscher zugleich. Die gekochten Leckereien von Frankfurter Grüner Soße bis zu nordafrikanischem Tabouleh hielt ein Vater, Hobbyfotograf, mit der Kamera fest; Ernährungsexpertinnen der Verbraucherzentrale bereicherten die Auswahl mit Vollwertvarianten an. Das Buch zeigt anschaulich, wie Fußball spielen und Kochen die unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten in Sportvereinen verbinden kann.

Gut vernetzt sein

Beim SG Bornheim, der über ein eigenes Kinder- und Familienzentrum verfügt, brummt es täglich wie in einem Taubenschlag. „Eine einzigartige Kombination in Deutschland“, betont Harald Seehausen. Er ist gut vernetzt und weiß, wie man Kontakte nutzt und Kooperationen aufbaut. Mit Hilfe vieler Unterstützer und Sponsoren ist vor fünf Jahren auch das Zentrum entstanden, ein Ort der sozialen Integration, des kulturellen Austausches und der Begegnung für Menschen, die in beengten Wohnverhältnissen leben. Denn im Stadtteil Bornheim-Ostend, in dem gut situierte und Hartz-IV-Familien wohnen, steigt die Armut. Mit seinem „Haus der Zukunft“ verbindet der umtriebige Mann Theorie und Praxis, Sport und Bildung, Erziehung



und Kommunikation. Das Ziel: lieber Sport als Abhängen auf der Straße. Der pädagogische Mittagstisch kam später dazu. Er sättigt täglich 19 Kinder, die zu 70 Prozent aus sozial benachteiligten Familien stammen, mit gesunder Kost; als Zuschlag gibt es Hausaufgabenbetreuung, Sport, Spiel und Bewegung.

Gewinn für alle Seiten

Der SG Bornheim ist offen für Kooperationen mit den unterschiedlichsten Organisationen – von der Bücherei über das Jobcenter bis hin zu Schulen und benachbarten Kinder- und Jugendeinrichtungen. Damit treibt Harald Seehausen den fachlichen Austausch und den Wissenstransfer voran, verknüpft sich mit Stadt und Stadtteil, erweitert seine Ressourcen und Angebote. Ein Gewinn für alle Seiten. Denn für eine umfassende Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen sind viele Akteure erforderlich, die zusammenwirken und Verantwortung übernehmen. Ansatzpunkte gibt es genug, auch in puncto gesunder Ernährung. Für die Vernetzung und Projektkoordination beim SG Bornheim ist Eva Gensheimer zuständig, eine alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Sie nutzt gleich die Verbindung zur Verbraucherzentrale Hessen und engagierte eine Ökotrophologin, die das 14-köpfige Team zu allen Fragen rund um die richtige Ernährung für Kinder und Erwachsene informierte. „Seit über 50 Jahren existiert bei uns im Verein eine Wurst-und-Pommes-Mentalität“, lacht Eva Gensheimer. „Die Fortbildung hat alle begeistert und nachdenklich gemacht“. Doch der Abschied von den alten Gewohnheiten fällt schwer. Deshalb steht ein zweiter Kurs an, „zur Auffrischung“.

Die richtigen Partner finden

Dabei hat der SG Bornheim schon längst die richtigen Partner für eine Ernährungsumstellung gefunden. Auch das ist eine Geschichte für sich. „Wir kooperieren mit der Stiftung Waisenhaus und hatten alleinerziehende Frauen zu

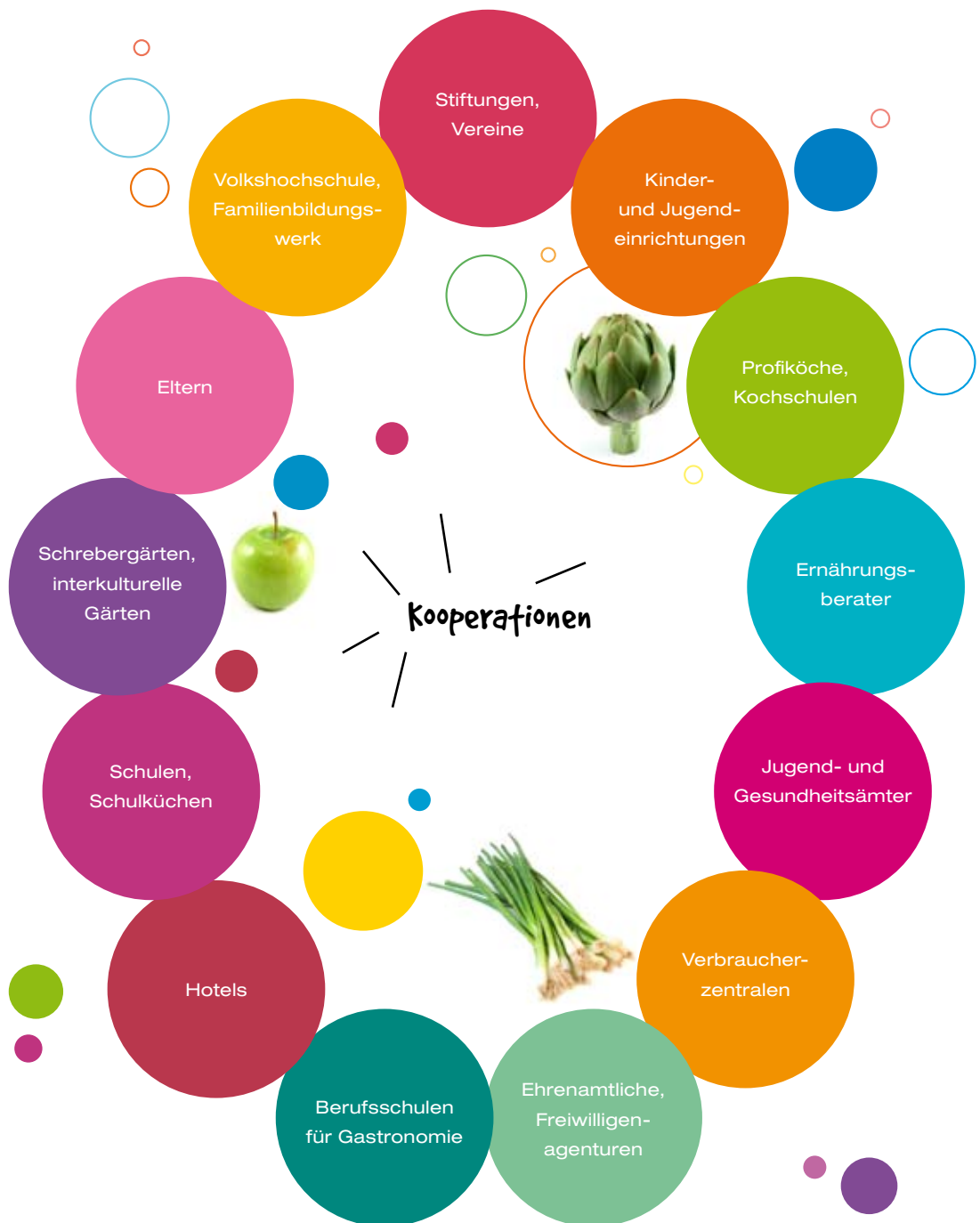
einer Weihnachtsfeier eingeladen“, berichtet Harald Seehausen. Für eine leckere Bewirtung bat er den Biobäcker in der Nähe um Spenden. „Er war der erste, der uns auf gesunde Ernährung aufmerksam machte“, fährt der Pädagoge fort. Denn der Bäcker machte ihm ein Angebot: weg mit den Süßigkeiten, statt dessen liefert er Waffeln mit wenig Zucker. Seitdem bringt er jeden Tag frisches Brot, Semmeln und Kuchen vorbei. Nach und nach baute sich das Kinder- und Familienzentrum ein Netzwerk in der Nachbarschaft auf: Weitere Lebensmittelspenden kommen vom Obst- und Gemüsehändler, vom Biometzger und einer Getränkefirma. Harald Seehausen war ganz erstaunt, wie leicht das klappt: „Der Sport öffnet Türen und unser Verein hat einen guten Ruf“. Auch diese Kooperationsbeziehungen laufen nach dem Prinzip Geben und Nehmen. Die Großzügigkeit der Ladenbesitzer spricht sich herum, die Familien gehen vermehrt dort einkaufen.

Steckbrief

Das 2007 gegründete Kinder- und Familienzentrum des SG Bornheim 1945 e.V. Grün-Weiss in Frankfurt ist ein einmaliges Projekt in Deutschland. Das zweistöckige Gebäude, das direkt auf dem Fußballplatz liegt, verbindet Sport, Bildung und soziales Engagement. Hier können sich alle „auf Augenhöhe“ treffen und mitmachen: Mannschaften, Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien, Alleinerziehende, Migranten, Senioren, Nachbarn, Freunde. Zu den Angeboten zählen ein pädagogischer Mittagstisch, ein Familien-Sport-Café für Kleinkinder, ein Sportfreizeitcamp mit ganztägiger Ferienbetreuung und ganz neu ein Jugendtreffpunkt.

www.sgbornheim.de

Mit wem wir zusammenarbeiten können



So haben wir es gemacht

Gesundheitstag

Parallel zur Frauen-WM veranstaltete das Evangelische Bildungswerk Dortmund ein Mädchenfußballturnier, das wir mitorganisierten. Ca. 100 Mädchen und junge Frauen von 10 bis 18 Jahre nahmen daran teil. Wir erhielten über die Tafel 30 Kisten voll Obst und Getränke. Unsere Jugendlichen richteten leichte und appetitliche Obstteller für die Mannschaften her, das waren echte Kunststücke. So kamen wir über gesunde Ernährung ins Gespräch und konnten dafür mehr Bewusstsein schaffen. Einerseits darf man nicht mit vollem Bauch spielen, andererseits geht es nicht, dass beim Sport nichts gegessen wird. Kleine Snacks sind erlaubt. Dortmund, Kinder- und Jugendtreff Stollenpark

Kochwerkstatt „Himmel und Erde“

Die Kochwerkstatt für Kinder fand zusammen mit dem Verein Balance e.V. statt. Koch Joachim Opiela von der Jo & Co-Genuss-Schule aus Künzell stellte das Projekt, an dem 12 Kinder im Alter von 8-13 Jahren teilnahmen, unter das Motto „Himmel und Erde. Die Geschichte vom Apfel und der Kartoffel“. Die Kinder hörten die Erzählung vom „Löwen Leo und dem Schmetterling Su“ und lernten dabei den Apfel näher kennen. Am Nachmittag untersuchten sie verschiedene Nahrungsmittel wie den Apfel, den Granatapfel, unterschiedliche Sorten von Kartoffeln, Ingwer und Orange. Danach bereiteten sie unter Anleitung durch den Koch einen Apfelsalat, frisch gepressten Apfelsaft, einen Bratapfel-Kuchen, rotes und weißes Kartoffelpüree mit gebratenen Zwiebelringen und Apfelscheiben zu. Anschließend deckten sie den Tisch, der erste Gang wurde serviert, mit dem frischen Apfelsaft zugestrichelt. Für die Kinder gab es viel zu entdecken, riechen und schmecken, zu lernen, auszuprobieren und zu genießen. Ein rundherum gelungenes Koch-Event! Mit den Arbeitsmaterialien der Genuss-Schule wie die Lern-Geschichte von Leo und Su, Rezepte, Infos zur Esskultur wie „Küchen-Knigge“, „Tischlein deck Dich“ und „Die edlen Ritter“ sowie die Ernährungspyramide und „Wann gibt's

was?“ konnten die Kinder mit den Pädagoginnen den Nachmittag ausführlich nachbereiten und vertiefen. Frankfurt, Schulkinderinsel im Mehrgenerationenhaus KiZ Gallus

Zu Gast im Marriot Hotel

Seit einigen Jahren sind 12 Förderschüler einmal im Monat zu Gast im Marriott Hotel in Hannover. Jedes Mal überlegt sich eine andere Abteilung – von der Küche über das Housekeeping bis zum Management –, was sie mit den Kindern unternehmen. Die Aktionen haben immer einen jahreszeitlichen Bezug, z.B. Erdbeeren pflücken, Ostereier bemalen, Kürbissuppe kochen, Smoothies mixen, Plätzchen backen. Gemeinsam wird geschaut, was es auf dem Markt günstig gibt. Schüler und Hotelangestellte arbeiten im Küchenbereich des 5-Sterne-Hotels; meist steht auch ein Küchenrundgang an. Danach setzen sie sich im Restaurant an einen feingedeckten Tisch, verzehren gemeinsam eine leckere Mahlzeit und erhalten nebenbei Tipps zu Tischmanieren. Für die Kinder ist das jedes Mal ein Highlight. Sie kommen aus ihrem Stadtteil heraus und lernen berufliche Perspektiven kennen. Einige machen dort oder in anderen Hotels ihr Betriebspraktikum; ein Förderschüler ist schon fertiger Koch. Hannover, Hilfe für hungernde Kinder gGmbH

Tipps für coole Kids

Das Projekt „Gesund. Günstig. Gut“ riefen sechs Studentinnen der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg ins Leben. Sie kochten eine Woche lang günstige Mahlzeiten bei uns auf dem Aktivspielplatz, spielten mit den Kindern und taten damit etwas für den Geldbeutel und die Gesundheit. Ihre Erfahrungen schrieben die Studentinnen auf und gestalteten daraus einen bunten, abwechslungsreichen Flyer mit Rezepten, Spielen und Gesundheitstipps „für coole Kids“ in Sachen Ernährung und Bewegung. Nürnberg, Aktivspielplatz Gostenhof e.V.

Große und kleine Gärtner

Im Frühling engagierten sich Mitarbeiter des Software- und Systemhauses ITEBO GmbH im Rahmen der Aktion „Handschlag“ im Mehrgenerationenhaus. Auf dem Programm stand die Arbeit im Grünen. Die Mitarbeiterinnen bepflanzten die Beete neu und konnten dafür eine Spende des Gartencenters Münsterland verwenden. Klar, dass sich die Kinder dabei vor allem für das vertraut riechende Cola-Kraut begeisterten. Die männlichen Kollegen zerlegten eine alte, 20 Meter hohe, kranke Kiefer, die dem Haus und der Terrasse viel Licht wegnahm, zu Feuerholz. Nach einem gemeinsamen Mittagessen machten sich die Computerprofis an das geplante Gemüsehochbeet, das von den Kindern zusammen mit einer Biologin gehegt und gepflegt werden soll. Ihre Arbeit wurde besonders von den jüngeren Gästen, die fleißig mithalfen, neugierig verfolgt. Osnabrück, Kindermahlzeit, Mehrgenerationenhaus Haste

Kochen mit Berufsschülern

Unter dem Motto "Auf den Geschmack kommen" startete das Jugendamt zusammen mit den Wirtschaftsschulen für Hotellerie und Gastronomie (WIHOGA) in neun Dortmunder Jugendfreizeitstätten ein breit angelegtes Projekt. Auch der Treffpunkt Stollenpark war dabei. Gemeinsam mit den jungen Menschen zauberten die Servicekräfte aus den vorhandenen Zutaten Leckeres und deckten die Tische nach gehobenem Standard. Während der Mahlzeit gab es nützliche Tipps zum korrekten Gebrauch von Besteck und Geschirr. Infos rund um das Servieren, die Tischgestaltung, das Berufsfeld der Hotellerie und Gastronomie vervollständigten die außergewöhnliche Aktion. Ziel ist es, Berufsinformationen und lebenspraktische Tipps an Jugendliche zu vermitteln, die demnächst eine Berufswahl treffen und sich um eine Ausbildungs- oder Praktikumsstelle kümmern werden. Dortmund, Kinder- und Jugendtreff Stollenpark

Das Kräuter-Schlaraffenland

Jeden Mittag gehen Kinder, die beim Kochen mithelfen dürfen, in den Garten und ernten aus den Hochbeeten frische Kräuter. Gespendet hat den weitläufigen Riech-, Schmeck-, Fühl- und Nutzgarten der Naturarzneimittel-Hersteller Salus. Ein Kinderteam begleitete gemeinsam mit einem Experten der Firma den Aufbau des Gartens und entwickelte konkrete Vorstellungen, was sie alles anbauen möchten. Auch beim Pflanzen und später bei der Pflege des Gartens halfen die Kids eifrig mit. Während der Aktion erzählte der Salus-Mitarbeiter dem Team viel Wissenswertes über die Kräuter. In speziellen „Kräuterkochkursen“ zeigt er den Kindern, wie man die Ernte schmackhaft verarbeiten oder sogar Heiltees daraus machen kann. München, Lichtblick Hasenberg!

Lebensmittel-Sponsoren

Durch die Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin hat für die Kollegen ein Lernprozess eingesetzt. Wir haben Grundsätze zum Einkauf von Lebensmittel entwickelt – Vollkornmehl statt Weißmehl, keine gezuckerten Getränke wie Cola oder Eistee und vieles mehr – und sie für alle Einrichtungen verbindlich eingeführt. Der Beratungsprozess hat außerdem den Bezug von frischen Lebensmitteln enorm verbessert: Angestoßen durch die Beratung bemühte sich der Koch um Sponsoren. Neben der Berliner Tafel spenden jetzt ein Bioladen zweimal in der Woche Obst, Gemüse und Brot und eine große Supermarktkette stellt Fleisch, Wurst, Obst, Gemüse, Tee und andere Trockenware zur Verfügung. Berlin, Karuna e.V.

Sieben Erfolgsbausteine für Kooperationen

Kooperationen sind dann erfolgreich, wenn man diese Punkte beachtet:

1. Gemeinsame Ziele stecken
2. Sich auf etwas Neues einlassen
3. Gegenseitiges Vertrauen aufbauen
4. Es darf nur Gewinner geben
5. Eine gemeinsame Sprache finden
6. Offen für andere Arbeitswelt sein
7. Regelmäßig Kontakte pflegen

Nach Egon Endres, Katholische Stiftungsfachhochschule München.

Unternehmen als Partner gewinnen

Wer mit einem Unternehmen zusammenarbeiten möchte, kann sich beim UPJ-Netzwerk hilfreiche Tipps holen:

„10 Arbeitsschritte zur Unternehmenskooperation“

Wie finde ich für meine soziale Organisation einen Unternehmenspartner? Zehn konkrete Arbeitsschritte unterstützen soziale Organisationen auf dem Weg zur Unternehmenskooperation.

„Handbuch Unternehmenskooperation – Erfahrungen mit Corporate Citizenship in Deutschland“

Das Handbuch dokumentiert und reflektiert Erfahrungen der UPJ-Bundesinitiative und stellt 96 exemplarische Kooperationsprojekte zwischen Organisationen der Jugend- und Sozialarbeit und Unternehmen vor.

Alle Publikationen kostenlos unter www.upj.de

Kooperationen planen, gestalten und pflegen

Der Artikel „Effektive Kooperation – wie Schule, Wirtschaft und sozialer Sektor voneinander profitieren“ beschreibt, an welchen Themen die Kooperationen andocken können und wie die einzelnen Planungsschritte aussehen.

www.agentur-mehrwert.de,

Stichwort Schule, Arbeitshilfen

Projekte richtig managen

Projektmanagement gewinnt auch in sozialen Einrichtungen und Non-Profit-Organisationen an Bedeutung. Das bedeutet, dass Strukturen und Abläufe reibungslos gestaltet werden müssen.

Nur so kann gewährleistet sein, dass die eigentliche Aufgabe, z.B. die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, im Mittelpunkt steht.

Tipps dazu gibt die Plattform socialnet mit einer praxisorientierte Einführung in sechs Schritten sowie einer Checkliste „21 Schritte zum Projekterfolg“. www.socialnet.de/materialien

In den Medien präsent sein

Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig für erfolgreiche Kooperationen, denn so wird man als interessanter Kooperationspartner bekannt. Außerdem erwarten viele Unternehmen und andere Partner, dass über eine gelungene Kooperation auch in der Öffentlichkeit berichtet wird.

Wie Öffentlichkeitsarbeit funktioniert und was dabei zu beachten ist, steht im Handbuch „Praktische Öffentlichkeitsarbeit in der Kinder- und Jugendhilfe“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Landesjugendämter, März 2011.

www.bagljae.de

Interessante Partner: Freiwilligenagenturen

Freiwilligenagenturen können Sie unterstützen, z.B. bei der Gewinnung von Ehrenamtlichen oder von Unternehmenspartnerschaften. Freiwilligenzentren in Ihrer Nähe finden Sie unter www.bagfa.de

Kosten im Blick haben



Kosten im Blick haben

„Die Umstellung muss im Kopf passieren“

8

Gespräch mit Herbert Süßmeier von der Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's-Gesundheitsbildung) über die gute Fee, das Erfolgsgeheimnis von Rahmenspeiseplänen und wie man aus der Not eine Tugend macht.

CHILDREN: Herr Süßmeier, wie reagieren Sie, wenn sich eine Einrichtung mit den Worten „Hilfe, mir laufen die Kosten davon“ an Sie wendet?

Süßmeier: Als erstes fragen wir, was die Mitarbeiter unter Kosten verstehen und welches Verpflegungssystem sie haben, also ob sie durch einen Caterer beliefert werden oder selbst kochen. Dann können wir die Steuerungsmöglichkeiten abschätzen.

CHILDREN: Welches sind die wichtigsten Kostenbestandteile in der Küche bzw. rund ums Essen?

Süßmeier: In der Regel wird darunter nur der Einkauf von Lebensmitteln verstanden. Wir plädieren aber für eine Vollkostenrechnung, die auch Personal, Transport (Benzin, Lieferkosten), Lagerhaltung und Geräte (Anschaffungen, Strom, Wartung) mit einbezieht. Wichtig ist auch, wie viel weggeworfen wird oder ob aus den Resten etwas gekocht wird. Wir gehen die einzelnen Posten durch und zeigen Alternativen auf, je nach individuellem Fall. Das ist meist recht schnell mit Aha-Erlebnissen verbunden.

CHILDREN: Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Süßmeier: Wer nur die Einkaufskosten im Blick hat, eifrig Sonderangebote studiert und bei fünf verschiedenen „günstigen“ Anlaufstellen einkauft, ist viel unterwegs, verbraucht Benzin und hat weniger Zeit fürs Kochen und die Kinder. Mein Tipp: anliefern lassen und/oder mit einer Nachbareinrichtung kooperieren, um Mindestabnahmemengen einzuhalten. Das spart Zeit und Kosten.

CHILDREN: Sie haben schon viele Einrichtungen rund um das Thema Ernährung beraten. Was ist Ihr erster Eindruck?

Süßmeier: Typisch ist eine „gute Fee“ in der Küche, die alles im Griff und die Rezepte im Kopf hat. Solange das funktioniert - prima. Aber wehe, sie wird krank, hat Urlaub, bewirbt sich woanders oder geht in Rente. Dann ist der Trouble groß, das System bricht zusammen, es muss improvisiert werden, die Kosten laufen aus dem Ruder. Deshalb raten wir, nicht erst den Worst Case abzuwarten und die gute Fee zu bitten, einen Ordner anzulegen, in dem sie nicht nur die Rezepte, sondern auch die Mengen, Einkaufslisten, Adressen von Läden und Lieferanten aufschreibt. Diesen Grundbaustein versuchen wir auszuwerten, auszubauen und zu systematisieren.

CHILDREN: Das Stichwort lautet Rahmenspeisepläne. Was empfehlen Sie den Einrichtungen?

Süßmeier: Meistens werden sie für 4 Wochen erstellt, ideal sind 6 Wochen. Da kann man gut überprüfen, ob die Ernährung ausgewogen und vollwertig ist, das Lieblingsgericht oft genug vorkommt, die Speisenfolge sich nicht zu oft wiederholt und ein Kostenausgleich zwischen teureren und günstigen Gerichten gewährleistet ist. Es geht uns dabei um ausgewogene und gesunde Ernährung, aber auch darum, den Blick für Preise und Kosten zu schärfen. Über mehrere Wochen kann man auch die Mengen gut kalkulieren. Man muss nicht jeden Tag oder Woche einkaufen gehen. Das ist teurer wie der Einkauf beim Großhändler.

CHILDREN: Der hat aber ganz andere Abnahmemengen...

Süßmeier: Klar, aber die Einrichtungen haben eine starke Marktposition, wenn sie ihre Zahlen kennen. Dann können sie Preise oder Rabatte verhandeln. Im Grunde sind die Rahmenspeisepläne die Basis für die jährlichen Bestellmengen, egal ob bei Trockenware, Molkereiprodukten oder frischen Lebensmitteln. Sie müssen ja nicht unbedingt gleich die ganze Menge abnehmen und lagern, sondern können monatliche oder quartalsweise Lieferungen vereinbaren. Wenn Sie größere Mengen zu günstigeren Preisen abnehmen wollen, lohnt sich auch die Anschaffung von Kühl- oder Gefriergeräten, die sich schnell amortisiert haben.

CHILDREN: Sie raten den Einrichtungen zu professionellen Kostenplänen, Kostenkalkulationen und Kostenkontrolle. Ist das nicht zu aufwendig und schwierig?

Süßmeier: Ich gebe zu, dass die Widerstände relativ hoch sind. Hier hakt es am meisten. Doch das systematische Sammeln aller Belege lohnt sich. Denn eine vernünftige Kalkulation ist das Steuerungsinstrument, um Einsparpotentiale zu entdecken und zu nutzen, aber auch um Verhandlungen mit Großhändlern und Lieferanten zu führen. Einrichtungen, die das umgesetzt haben, berichten von Ersparnissen in vierstelliger Höhe. Eigentlich ist es ganz einfach und unsere Excel-Tabellen helfen dabei. Die ‚Einspar-Erlöse‘ können dann für eine Qualitätsverbesserung der Speisen durch den Einsatz von hochwertigen Lebensmitteln und zur Erhöhung des Bio-Anteils eingesetzt werden. Eine gute Budgetplanung ist ebenfalls dazu geeignet, für Transparenz bei der Abrechnung mit Kostenträgern und Geldgebern zu sorgen.

CHILDREN: Was tun, wenn die gute Fee ihre eingefahrenen Gewohnheiten nicht aufgeben will, es aber noch deutliches Verbesserungspotential gibt?

Süßmeier: Das geht nur über praktisches Tun, über Learning by Doing, z.B. in Fortbildungen oder Workshops, in denen man erfährt, wie einfach moderne, energiesparende Geräte zu bedienen sind oder wie leicht es geht, mit frischen Lebensmitteln zu kochen. Dazu sind Flexibilität und Bereitschaft zum Umdenken erforderlich. Die Umstellung muss im Kopf passieren. Ein we-

sentlicher Punkt ist aber auch, dass alle mit im Boot sein müssen, nicht nur die Köchin oder die Einrichtungsleitung. Veränderungen sind von allen mitzutragen, auch von den Mitarbeitern, Eltern und Kindern, sonst ist das vergebliche Liebesmüh'. Wenn einer querschießt, verursacht er Kosten.

CHILDREN: Wann stellen sich Ihrer Erfahrung nach die ersten Erfolge ein?

Süßmeier: Die ersten drei Monate sind hart. Das ist überall so, wenn Sie etwas Neues einführen. Erst mal gehen Kosten und Zeit nach oben. Nach einer Phase der Eingewöhnung wird der Benefit immer sichtbarer, neue Geräte amortisieren sich. Deutliche Kostenersparnisse sind nach 1-1,5 Jahren zu erwarten.

CHILDREN: Wie schafft man den Spagat zwischen gesund, lecker und günstig kochen?

Süßmeier: Vollwerternährung ist nicht teurer als Fertigprodukte. Voraussetzung ist, dass Sie den Einsatz der Lebensmittel und die Kosten kalkulieren, Ihre Marktposition ausloten und die Preise verhandeln, aber auch selbst kochen. Außerdem können Sie dann die Qualität der Zutaten kontrollieren und eigene Wünsche verwirklichen. Das gilt auch für Liebesspeisen wie Pizza und Pudding. Es gibt tolle Rezepte für Nuß-Nougat-Cremes zum Selber-Machen, die sind günstiger, gesünder und schmackhafter, da kommt kein Nutella ran. Anstelle eines Kakao-Instant-Mixgetränks können Sie echtes Kakaopulver und ein wenig Zucker nehmen, da kommen sie viel günstiger dabei weg als mit einer Nesquik-Dose vom Discounter und zudem lässt sich der ungesunde Zuckergehalt reduzieren. Da kann man aus der Not eine Tugend machen.

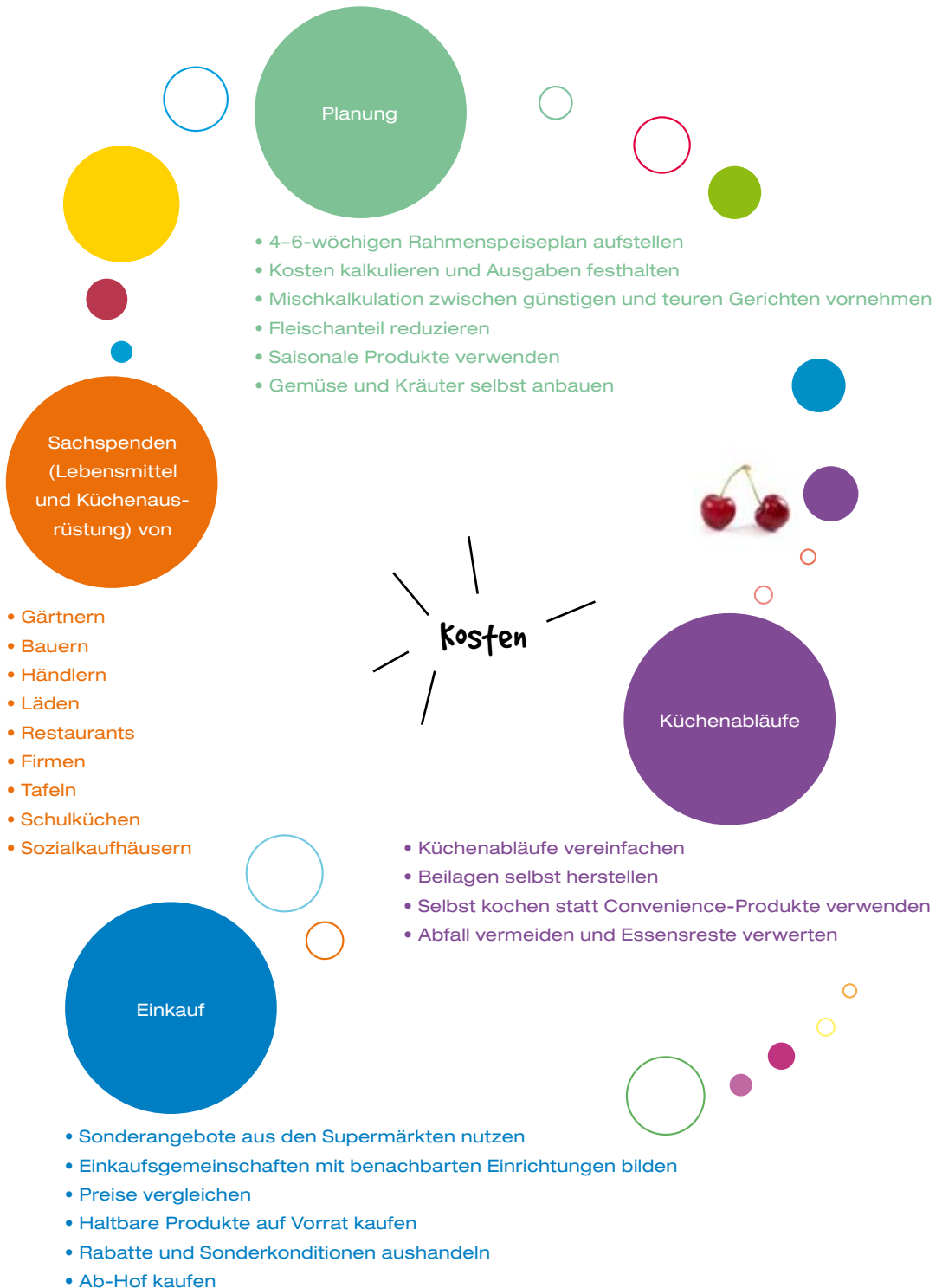
Steckbrief:

Herbert Süßmeier vom Verein für Umwelt und Gesundheit e.V. ist bei der Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit verantwortlich für den Bereich Gesundheitsbildung. Der Dipl.-Pädagoge begleitet, betreut und berät Einrichtungen und Schulen in Ernährungs- und Gesundheitsfragen und bei der Umstellung auf Bioverpflegung.

www.mags-muenchen.de,

www.umwelt-und-gesundheit.eu

Wo und wie können wir sparen?



So haben wir es gemacht

Einfach und preiswert kochen

Gekocht werden meist einfache, preiswerte, schnelle und möglichst natürliche Gerichte: Kartoffeln in allen Variationen, Gemüse, Aufläufe, Suppen,... Hier lernen die Kids, dass gutes, sättigendes Essen nicht teuer und aufwendig sein und vor allem nicht aus Fastfood bestehen muss. Fleisch gibt es selten, um den verschiedenen Glaubensgeboten, aber auch gesundheitlichen und ökologischen Aspekten Rechnung zu tragen. Gemüse wird für Soßen und Suppen püriert, so aßen alle Kinder auch Sorten, die sie sonst nicht probiert hätten. Köln, Jugend- und Nachbarschaftshaus Bodestraße

Gemeinsam einkaufen

Sechs von uns unterstützte Schulen bestellen größere Mengen länger haltbarer Lebensmittel direkt beim Discounter oder anderen Lieferanten. Die Abrechnung läuft über uns. Da die Schulen auf der Route der Fahrer liegen, ist der Bringerservice kostenlos. Je mehr wir bestellen, desto mehr Prozente bekommen wir. Das bringt erhebliche Einsparungen: Über's Jahr gerechnet sind zwei Lieferungen umsonst. Hilfe für hungernde Kinder gGmbH, Hannover

Einen eigenen Gemüsegarten anlegen

Toll funktioniert die Verbindung zwischen Gartenbeet und Kochtopf. Viele Kinder und Jugendliche haben im hauseigenen Garten erstmals Kontakt mit Obst- und Gemüseanbau. Das gemeinschaftliche Pflanzen und Ernten sowie die Beobachtung des Wachstums und der mühselige Weg zur Frucht vermittelte den meisten eine andere Betrachtungsweise auf Lebensmittel. Und es ist viel preiswerter als das Einkaufen. Berlin, Kreuzberger Musikalische Aktion e.V. (KMA)

Die Unterstützung vom Profi suchen

Dank einer Beratung durch BioMentor Christoph Reingen sparte die Einrichtung viel Geld beim Einkauf der Küchenausstattung. Während der Fachverkäufer eher eigene Interessen verfolgte, richtete sich der Küchencoach nach den Bedürfnissen des Jugendcafés. Ergebnis: bessere Ar-

beitsbedingungen, optimierte Arbeitsabläufe und Arbeitszeiten, mehr Raum für Vor- und Zubereitung sowie Lagerung und Kühlung der Lebensmittel, eine professionelle Küchenausstattung mit modernen Großküchengeräten für Gemeinschaftsverpflegung, die Einhaltung der Hygienestandards und ein HACCP-Konzept. Köln, Jugendcafé Chorweiler

Mit „Plattsalat“ kooperieren

Die Bio-Verbraucherinitiative „Plattsalat“ verkauft Bio-Lebensmittel für Menschen mit geringem Einkommen zu erschwinglichen Preisen. Mit der Niederlassung im Stadtteil vereinbarten wir, dass wir mit den Kindern zum Mitgliederpreis einkaufen können und die Kinder selbst erzeugte Waren (z.B. gepressten Apfelsaft) vor dem Laden verkaufen dürfen (www.plattsalat.de). Stuttgart, Abenteuerspielplatz Mauga-Nescht

Spenden aus dem Supermarkt erfragen

Ein Biomarkt in unserer Nähe fragte, ob wir Lebensmittel abnehmen wollen, die kurz vor dem Ablauf stehen oder am Ende des Tages übrig sind. Sie mochten das alles nicht wegwerfen. Seitdem holen wir jeden Morgen Obst, Gemüse, Brot und vieles mehr ab. Auch ein kleiner vietnamesischer Kaufladen bot uns an, seine Reste zu spenden. Dadurch müssen wir kaum mehr frische Ware einkaufen und das Frühstück ist fast ganz abgedeckt. Insgesamt sparen wir pro Monat ca. 450 € (Einkaufspreis). Berlin, Karuna e.V.

Nach Sonderangeboten fragen

Wir schicken die Kinder häufiger in den Lebensmittelmarkt, um kleinere Einkäufe zu erledigen, nach Preisen und Sonderangeboten zu schauen. Die Achtsamkeit für solche Details brachte die Kinder untereinander näher und bewirkte mehr Verständnis für die finanzielle Lage im Elternhaus. Mannheim, Aufwind Mannheim

TIPP: Einkaufserkundungen mit Eltern, um Herkunft, gesundheitliche Aspekte und Preise der Lebensmittel zu vergleichen. Zeigen, wie teuer Fertigprodukte sind und wo Familien sparen können.

Kalkulieren einfach gemacht

Mit dieser Tabelle können Sie schnell und einfach planen und kalkulieren. Sie sehen, welche Kosten aufs Jahr hochgerechnet entstehen – ein schlagkräftiges Argument für Verhandlungen aller Art. Gleichzeitig können Sie die Kosten besser steuern, indem sie zu teure Zutaten oder Rezepte durch günstigere ersetzen, oder umgekehrt. Voraussetzung ist ein Rahmenspeiseplan für vier Wochen. Daraus ergeben sich für jedes Rezept die Zutaten und die Menge für eine Portion. Auch die Kalkulation der Kosten beginnt ganz einfach bei einer Portion. Dann rechnen Sie hoch auf die täglich benötigten Portionen, in diesem Fall 20. Zum Schluss wissen Sie genau, was 20 Portionen Pfannkuchen kosten. Das rechnen Sie für alle Rezepte des Rahmenspeiseplanes durch und erhalten so Ihre monatlichen Essenskosten. Wollen Sie mehr Abwechslung, erstellen Sie einen Rahmenspeiseplan für sechs Wochen.

Beispiel: Pfannkuchen mit Äpfeln, Birnen und Marmelade

Quelle: Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit-Gesundheitsbildung, www.mags-muenchen.de

| Einheit Kilo/ Liter/ Stück | Zutaten | Menge eine Portion | Menge 20 Portionen (Menge eine Portion mal Anzahl benötig- ter Portionen) | Preis im Laden für eine Einheit (1 kg, 1 l oder 1 Stück) | Kosten eine Portion (Menge für eine Portion mal Kosten/Einheit) | Kosten 20 Portionen (Kosten eine Portion mal Anzahl benötig- ter Portionen) |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--|---|---|--|
| Kilo | Mehl | 0,075 kg | 0,075 kg x 20 = 1,5 kg | 1,20 € | 0,075 kg x 1,20 € = 0,09 € | 0,09 € x 20 = 1,80 € |
| Stück | Eier | 1 | 20 | 0,30 € | 0,30€ | 6,00 € |
| Liter | Milch | 0,1 l | 2 l | 1,06 € | 0,11 € | 2,20 € |
| Kilo | Zucker | 0,01 kg | 0,2 kg | 1,79 € | 0,02 € | 0,36 € |
| Kilo | Öl | 0,01 Kg | 0,2 kg | 2,20 € | 0,02 € | 0,44 € |
| Kilo | Äpfel | 0,06 kg | 1,2 kg | 1,90 € | 0,11 € | 2,28 € |
| Kilo | Birnen | 0,06 kg | 1,2 kg | 2,00 € | 0,12 € | 2,40 € |
| Kilo | Erdbeer- marmelade | 0,04 kg | 0,8 kg | 8,50 € | 0,34 € | 6,80 € |
| Gesamt- kosten | | | | | | <u>22,28 €</u> |

Einen Rahmenspeiseplan erstellen

Anforderungen an Speisepläne für Schulkinder finden Sie in dem Heft DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn 2011. 52 S.

www.dge-medianservice.de

Das Projekt „Schule + Essen = Note 1“ hat nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne zusammengestellt. Hier kann man die ausführlichen Rezepte für 4 Wochen herunterladen: www.schuleplusessen.de

Standards für 20 Verpflegungstage

- 20 x Getreide und Kartoffeln
 - Davon mind. 4 x Vollkornprodukte
 - Max. 4 x Kartoffelerzeugnisse wie Kroketten, Pommes etc.
- 20 x Gemüse und Salat
 - Davon mind. 8 x Rohkost
- Mind. 8 x Obst
- Mind. 8 x Milch und Milchprodukte
- Max. 8 x Fleisch
- Mind. 4 x Seefisch
- Max. 2 x Ei-Gerichte

So kann man bei den Küchenabläufen Zeit sparen

Tipps von BioMentor Hubert Bittl

- Verwendung von Convenience-Produkten: Hier gibt es auch im Bio-Bereich sehr gute Angebote, z. B. fertigen Teig für Kartoffelpuffer.
- Küchenfertiges Gemüse: Damit ist schon geschältes und geschnittenes Gemüse gemeint wie z. B. küchenfertige Karotten oder Kartoffeln. Auch das ist in Bio-Qualität zu erhalten.
- Veränderung der Küchentechnik, z. B. Einsatz eines Konvektomaten, Dampfgarers oder Herdes mit mehreren Platten.
- Änderung der Rezepturen: Den Wochenspeiseplan so umstellen, dass sich einfache und aufwändige Rezepte abwechseln. An einem Tag könnte z. B. ein Griesbrei mit Kompott angeboten und gleichzeitig das aufwändigere Gericht für den nächsten Tag vorbereitet werden, z. B. die Nudeln vorkochen und die Soße vorbereiten.

Sicher wäre in diesem Bereich eine einmalige Beratung durch einen Fachmann sinnvoll, der sich die Küchenabläufe ansieht, beurteilt und dadurch individuell beraten kann, z.B. von einem BioMentor (www.biomentoren.de) oder Ernährungsexperten (www.vdoe.de).

Gemüse der Saison verwenden

Welches Obst und Gemüse gerade Saison hat, verrät der Saisonkalender des aid-Infodienstes. www.aid.de (als Poster oder pdf-Datei)

Buchtipps

Es gibt viele Bücher mit gesunden und preiswerten Rezepten. Zwei Beispiele:

Uwe Glinka, Kurt Meier, *Das Sparkochbuch* – Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, Verlag vgs, 2009, 8,95 €

Rosa Wolff, *Arm aber Bio!* Das Kochbuch: Feine Öko-Küche für wenig Geld. Edition Butterbrot, 2010, 11,95 €

Gemüse selber anbauen

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie auch ohne eigenen Garten auf dem Einrichtungsgelände selber Gemüse ernten können:

- Mit einem Schrebergartenverein kooperieren
- Ein Stück Feld von einem Landwirt pachten
- Sich an einem interkulturellen Garten beteiligen, www.stiftung-interkultur.de
- Einen eigenen Stadtteilgarten gründen

Übergewicht angehen



Übergewicht angehen "Wenn Kinder sich einen Panzer zulegen"

9

Cornelia Pfeifer beschreibt das Verhalten übergewichtiger Kinder mit viel Feingefühl, Erfahrung und Kompetenz. Denn die Koordinatorin des pädagogischen Mittagstisches im Verein „Kinder im Zentrum Gallus e.V.“ – kurz KiZ Gallus – in Frankfurt hat sich intensiv mit dem schwierigen Thema auseinandergesetzt. „Immer jüngere Kinder haben Gewichtsprobleme und Essstörungen“, stellt sie fest. In der ersten Zeit griffen sie und ihr Team zu den üblichen pädagogischen Maßnahmen: Esshorizont erweitern, gesunde Mahlzeiten auf den Tisch bringen, die Kinder beteiligen. Das Ergebnis war ernüchternd. Als zum Beispiel ein neunjähriger Junge nach einer Kur zurück in die Einrichtung kam, dachte Cornelia Pfeifer: „Das ist ein positiver Anknüpfungspunkt“. Doch weit gefehlt. Ihm war es eher unangenehm, darüber zu sprechen. Seine selbst auferlegten Verzichte oder die Absprachen mit dem Team hielt er nur unregelmäßig ein. „Man konnte zuschauen, wie er immer dicker wurde,“ bedauert die Sozialpädagogin. Bei anderen Kindern ging es ihr ähnlich. „Ich hatte erwartet, dass unser gesunder Mittagstisch das Abnehmen fördert“.

Essen als Tröster bei Frust, Resignation und Stress

In Deutschland sind 15 Prozent der drei- bis 17-Jährigen übergewichtig oder fettleibig (adipös), fand der Kinder- und Jugend-Gesundheitssurvey (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts in Berlin heraus. Die Daten zeigen, dass Kinder aus sozial benachteiligten Familien und aus Migrantenfamilien häufiger dick sind. Das gilt sogar laut der Kieler Adipositasstudie KOPS bei mehr Bewegung, weniger Fernsehkonsum und gesunder Ernährung – auf den ersten Blick ein Widerspruch. Doch ein Leben in Armut bedeutet Frust, geringe Selbstachtung und Resignation. Den Kindern fehlen persönliche Stärken, um Stress abzubauen. Wenn sie in die Schule kommen, steigt die Anspannung. Essen wird dann schnell zum Tröster. Oder sie essen so viel, weil sie nicht wissen, wann es das nächste Mal et-



was gibt. Übergewicht kann auch an genetischer Veranlagung liegen oder zur Befriedigung von emotionalen und sozialen Bedürfnissen dienen. „Einen Panzer zulegen“ nennt das Cornelia Pfeifer.

Aus prekären Lebenslagen kommen die meisten Kinder aus dem Frankfurter Stadtteil Gallus, die sich täglich im Mehrgenerationenhaus KiZ eine warme Mahlzeit holen. Vier davon sind übergewichtig. Cornelia Pfeifer beobachtet, wie sie essen: Hastig, gierig, angespannt schaufeln sie Berge auf ihren Teller und verschlingen sie ohne Genuss. „Wenn wir sie bremsen oder maßregeln, sind sie vor den Kopf gestoßen und wissen nicht, was wir von ihnen wollen“, gibt die KiZ-Gallus-Mitarbeiterin zu. Sie und ihr Team waren ratlos, weil ihre positiven Angebote nichts halfen und auch die anderen Kinder heftig auf die unschöne Esssituation reagierten. Weil „wir alleine nicht mehr weiter kamen und unsere Belastung mit Experten besprechen wollten“, buchte sie eine Fortbildung beim Verein Balance e.V., der sich auf Beratung, Therapie und Prävention bei Essstörungen spezialisiert hat.

Übergewicht nicht nur übers

Essen anpacken

Ursachen, Zusammenhänge und Konstellationen von Übergewicht sind so komplex, dass man die Gegenmaßnahmen nicht nur auf gesunde Ernährung konzentrieren kann. Das war das erste, was Cornelia Pfeifer und ihre fünf Mitarbeiterinnen erfuhren. „Wir lernten, die Kinder auf andere Weise als über das Essverhalten positiv zu stärken und beschlossen, das Thema möglichst entspannt anzugehen und nicht in den Mittelpunkt zu stellen“, berichtet die Sozialpädagogin. Ihr neues Konzept baut auf den drei Elementen Ernährung – Entspannung – Bewegung auf, wie es beispielsweise auch die Experten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Jugendaktion „Gut Drauf“ (www.gutdrauf.net) empfehlen.

Dreiklang Ernährung –

Entspannung – Bewegung

Weil sie nun weiß, dass der psychosoziale Aspekt noch wichtiger ist als die richtige Ernährung, arbeitet sie jetzt anders mit den Kindern: Sie wahrnehmen mit ihren Schwierigkeiten, fragen, wie es ihnen geht und was sie erlebt haben, ihnen einen anderen Horizont eröffnen. Mit den übergewichtigen Kids versucht sie zu klären, in welchen Situationen sie Essen als Spannungsabbau einsetzen. Sie bietet ihnen an, Stress und Aggression mit alternativen Möglichkeiten zu begegnen – zum Beispiel mit dem Box-Sack, über Bewegungsspiele vor dem Essen oder Tanztrainings für die Mädchen. „Die Mädchen haben an Kondition, Körpergefühl und Fitness gewonnen, der Junge fühlt sich inzwischen wertgeschätzt und angenommen“, freut sich Cornelia Pfeifer und hofft, dass künftig die Kilos auch zu Hause purzeln. Denn viele Eltern erkennen das Übergewicht ihrer Kinder nicht und finden sie gerade richtig. „Bei uns haben die Kinder schon viel Praxiswissen erworben und sind in manchen Dingen Profis, die ihre Kenntnisse in die Familien transportieren“, schließt die Sozialpädagogin.

Steckbrief

Das Mehrgenerationenhaus „Kinder im Zentrum Gallus e.V.“ vereint viele Angebote für Jung und Alt unter einem Dach: Kindertagesstätten und Familienrestaurant, Qualifizierung, Bildung und Beratung, Freizeitangebote und Hausaufgabenbetreuung. Zum pädagogischen Mittagstisch im offenen Kinder- und Jugendbereich kommen täglich bis zu 45 Schulkinder aus Gallus, dem kinderreichsten Stadtteil Frankfurts.

www.kiz-gallus.de

Was fun bei Übergewicht?

Ernährung



- Ernährung zum Thema machen, aber nicht zum Drama
- Essen und Getränkeangebot umstellen:
 - Tee statt gesüßter Getränke
 - Obst und Rohkost statt Kuchen als Zwischenmahlzeit
 - Gesunde Snacks bei Ausflügen statt Pommes oder Eis als „Highlight“
- Gemeinsam leichte und leckere Gerichte zubereiten
- Essen zum genussvollen Erlebnis machen

Mitarbeiter können

- Ihr Vorbildsein reflektieren
- Fortbildungen zum Thema Übergewicht und gesunde Ernährung besuchen
- Sich Hilfe und Beratung holen
- Eltern einbeziehen

Übergewichtige Kinder

Bewegung

- Abenteuer- oder Trendsportarten anbieten
- Bewegung als erste Einheit nach der Schule einführen
- Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Natur oder im Stadtteil durchführen
- Draußen spielen
- Körperbewusstsein wecken

Entspannung

- Stressursachen reflektieren
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Spannungen abbauen: Boxsack, Fantasiereise, Entspannungsübungen
- Relaxraum einrichten
- Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken

So haben wir es gemacht

„Entdecke die Göttin in dir“

Unser Projekt sprach gezielt junge Frauen und Mädchen an, mit dem Ziel ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sich auf das Thema Schönheit und Körperbewusstsein einzulassen. Die kreativen Methoden, begleitet von intensiven Gesprächsrunden machten ihnen viel Spaß: Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Tanzen, Herstellen von Pflegemitteln, Ölen, Cremes, Gesichtsmasken. Dortmund, Treffpunkt Stollenpark

Bewegung, Bewegung, Bewegung

Wir gehen zwei Mal pro Woche mit einer Gruppe Kindergartenkindern schwimmen und beteiligen uns am Lauf im Stadtpark – da laufen schon Dreieinhalbjährige ganz stolz zwei Kilometer weit! Wenn wir mit den Kindern unterwegs sind, machen wir Umwege, um über Mauern zu balancieren oder Bäche zu überqueren statt nur auf dem Gehweg zu laufen. Hamburg, Kinderhaus Alter Teichweg

Den Körper besser versorgen

Für ein Mädchen war es eine wichtige Erfahrung, dass manches Essen dick macht, zu kalorien- und nährstoffreich ist und sie selber lernen kann, ihren Körper richtig zu versorgen. Auf ärztliche Anordnung sollte sie ihr Gewicht reduzieren. Sie schränkte zunächst das Essen ein, bis sie Heißhunger bekam und reichlich Süßigkeiten und Kuchen zu sich nahm. In Gesprächen lernte sie, dass sie jede Menge Salat, Gemüse und Obst essen darf und ausreichend Wasser und Tee trinken muss, um sich etwas Gutes zu tun. Seitdem schränkte sie ihren Süßigkeiten- und Kuchenkonsum stark ein und verkündete täglich, wie viel Salat sie schon gegessen hat. Nun ist sie stolz auf ihre neuen Kenntnisse, isst sehr bewusst und ballaststoffreich. Köln, AWO Jugend- und Nachbarschaftshaus Bodestraße (Gut-drauf-zertifiziert; www.gutdrauf.net)

Leichte Kost für starke Jungs

Der Verein Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V. in Frankfurt bietet bei uns den „Kochspaß – leichte Kost für starke Jungs“ an. Übergewichtige von zehn bis 14 Jahren können hier lernen, eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Ziel ist nicht, dass die Jungs schnell abnehmen. Balance will eher eine „Kultur des Kochens“ vermitteln: mit den Händen arbeiten, nach Rezepten mit gesunden Zutaten kochen, Spaß an der gemeinsamen Mahlzeit haben, genießen. Rezepte unter www.nachbarschaftshilfe-bornheim.de, Stichwort Neuigkeiten. Frankfurt, Kinderhaus Nachbarschaftshilfe Bornheim

Mit den Eltern ins Gespräch kommen

In unsere Einrichtung kommen viele Kinder und Jugendliche, die jesisch-kurdischer Herkunft sind. Einige davon sind übergewichtig. Sie leiden darunter, werden gehänselt und tun sich schwer, Freunde zu finden. Mit den Eltern darüber zu reden, war aber nicht einfach. Deshalb versuchten wir, über ein anderes Thema Zugang zu ihnen zu finden: Einige Jugendliche waren kleinkriminell geworden, weil sie kein Taschengeld bekamen. Eine unserer Sozialarbeiterinnen, auch jesisch Kurdin, hat das mit den Eltern geregelt und dadurch eine Vertrauensbasis aufgebaut. Jetzt können wir mit ihnen auch Gespräche über das Übergewicht und gesunde Ernährung führen. Ein langer Prozess, denn an der Umsetzung zu Hause hapert es noch. Bremen, Jugendhaus Tenever

Jogging-Gruppe

Zwei junge jesisch Kurden haben sich auf eigene Faust mit Kalorienabbau und Bewegung beschäftigt und fingen mit dem Joggen an. Die Mädchen waren begeistert. Daraufhin gründeten die Jungs die Sportgruppe „Super Women“ und treiben nun jeden Sonntag mit 12 Mädchen draußen oder in der Halle Sport: Joggen und Badminton. Die Eltern haben das den Mädchen erlaubt, weil die Jungs aus demselben Kulturkreis stammen. Bremen, Jugendhaus Tenever

„Gut-drauf“:

Ernährung - Bewegung - Stressbewältigung

Bei der Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geht es darum, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie die Stressbewältigung von Jugendlichen nachhaltig zu verbessern. Dafür gelten bestimmte Qualitätskriterien, deren Umsetzung sich Einrichtungen zertifizieren lassen können. Fachkräfte finden hier Literatur und Fortbildungsangebote. www.gutdrauf.net



Mehr Bewegung in den Einrichtungsalldag bringen

- Mindestens ein wetterunabhängiges Bewegungsangebot in petto haben: Tischtennisplatte, Tanzsaal, Bühne
- Spiel- und Sportgeräten für drinnen und draußen ausleihen
- Regelmäßige Bewegungsevents anbieten: Fußballturnier, Tanzwettbewerb
- Erlebnispädagogische Aktivitäten außerhalb des Hauses anbieten: Klettern, Kanu fahren
- Regelmäßige, betreute Bewegungsangebote einplanen: Joggetreff, Breakdancegruppe

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Vereinigung von Wissenschaftlern, Klinikern und Therapeuten in ganz Deutschland

www.a-g-a.de

Internetportal Kinderübergewicht

Das Internetportal informiert Eltern und Fachleute über die wichtigsten Fakten zum Thema Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Im Programmcheck erfahren Eltern und Pädagogen, ob das ausgewählte Therapie-Programm den Qualitätskriterien entspricht.

Der Schnell-Check:

- Das Programm enthält die Bestandteile Ernährung und Bewegung.
- Das Programm übt, das Verhalten zu ändern: beim Essen, Trinken und in der Bewegung.
- Die Eltern sind mit einbezogen.
- Das Programm wird von Fachleuten (Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern usw.) angeboten.
- Es finden mehr als sechs Sitzungen über mehrere Wochen statt.
- Eine Gewichtsabnahme wird nicht versprochen.

www.bzga-kinderuebergewicht.de

Was ist der Body-Mass-Index?

Der Body-Mass-Index berechnet sich aus dem Körpergewicht dividiert durch die Körpergröße im Quadrat. Er zeigt an, ob das Gewicht im grünen Bereich liegt. Achtung: Für Kinder und Jugendliche gelten andere Werte als für Erwachsene.

Mehr Information und BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche:

www.bzga-kinderuebergewicht.de,

Stichwort Fachkräfte/Body Mass Index

Internetportal Essstörungen

Informationen für Betroffene, Eltern und Angehörige, Lehr- und Mitarbeiterkräfte.

www.bzga-essstoerungen.de

TIPP: Katalog für bundesweite Projekte und Präventionsangebote: Stichwort Lehr- und Mitarbeiterkräfte/Präventionsangebote

Peb - Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Eine Plattform für den Dialog und für die Vernetzung von Akteuren, Kompetenzen, Informationen und Aktionen mit dem Ziel, eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen.

www.ernaehrungundbewegung.de

TIPP: Projekt und Handbuch „Gesunde Kitas – starke Kinder“

www.ernaehrungundbewegung.de/22/

Balance e.V., Frankfurt

Beratung bei Ess-Störungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Der Verein bietet auch Fortbildungen für Fachkräfte an.

www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne

Für 1- bis 3-Jährige und 4- bis 6-Jährige:

www.fitkid-aktion.de,

Stichwort Qualitätsstandard/
Rezeptdatenbank

Für ältere Kinder:

www.schuleplusessen.de,

Stichwort Qualitätsstandard/
Rezeptdatenbank

Besser essen. Mehr bewegen.

Gesundheitsaktion des Bundesernährungsministeriums. Viele Materialien und Projektbeispiele.

www.besseressenmehrbewegen.de

TIPP: Koch- und Bewegungsbuch für Kinder „Wilde Herde“.

www.besseressenmehrbewegen.de,

Stichwort Nachrichten aus den Projekten



CHILDREN-Profil

Die Kinderhilfsorganisation Children for a better World e.V. wurde 1994 von Dr. Florian Langenscheidt und 30 engagierten Persönlichkeiten mit dem Leitgedanken „Mit Kindern. Für Kinder!“ gegründet. Der Verein setzt sich für hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche im In- und Ausland ein und fördert das soziale Engagement junger Menschen.

CHILDREN konzentriert seine operative und fördernde Tätigkeit – im Jahr 2011 mit einem Jahresbudget von insgesamt fast zwei Millionen Euro – auf drei Programmbereiche: Die Bewältigung der Folgen von Kinderarmut in Deutschland. Die Förderung des sozialen Engagements von Kindern und Jugendlichen. Und die Hilfe für Kinder ohne Heimat und Hoffnung in China, Indien, Guinea und Vietnam.

Ausführliche Informationen über die Finanzen sowie die Entscheidungs- und Governancestruktur von CHILDREN finden sich im Rahmen der Initiative Transparente Zivilgesellschaft unter www.children.de/transparenz sowie im jährlich erscheinenden Tätigkeitsbericht.

Spendenkonto

Children for a better World e.V.
Deutsche Bank München, BLZ 700 700 10
Spendenkonto Nr. 80 80 160
Geschäftskonto Nr. 020 12 69
Zweck: Hunger in Deutschland

children

CHILDREN-Programmbereich

HUNGER IN DEUTSCHLAND

2,5 Millionen Kinder in Deutschland wachsen in Armut auf – die Folgen für ihren Alltag und ihre Zukunftschancen sind gravierend. CHILDREN hilft mit seinem Programm HUNGER IN DEUTSCHLAND diese schwerwiegenden Folgen zu lindern.

Armut beeinflusst die Entwicklung von Kindern maßgeblich – das gilt besonders für Kinder, die in sozialen Brennpunkten aufwachsen. Hier erleben sie täglich Ausgrenzung und Perspektivlosigkeit.

Eine gesunde Ernährung, ein Ausflug mit der Familie, die Mitgliedschaft im Fußballverein, Nachhilfeunterricht oder eine Fahrt in den Urlaub – für arme Kinder ist das oft unerreichbar. Sie „haben Hunger“: nicht nur auf Essen, sondern auch auf Bildung, Gesundheit und faire Zukunftschancen.

Kinder und Jugendliche, die in Armut aufwachsen, brauchen besondere Unterstützung auf dem Weg in eine bessere Zukunft. CHILDREN hilft überall dort, wo es auch arme Kinder gibt: auf dem Abenteuerspielplatz, im Kindertreff oder im Familienzentrum. Hier können die Kinder gesund essen, miteinander spielen, ihre Hausaufgaben machen und bei Kultur- und Sportangeboten ihre Talente entdecken.

CHILDREN arbeitet deshalb seit 2004 langfristig mit erfahrenen Partnern in der Kinder- und Jugendarbeit und fördert sie fachlich wie auch finanziell. Inzwischen sind dies mehr als 50 soziale Einrichtungen bundesweit.

CHILDREN-Mittagstisch

Der Großteil der Spenden für unser Programm HUNGER IN DEUTSCHLAND kommt direkt den Kindern zu Gute: Sie erhalten regelmäßig gesunde Mahlzeiten und lernen selbst zu kochen und bewusst einzukaufen. Bei der CHILDREN-Qualitätsberatung begleiten Ernährungsfachleute und Küchen-Coaches einzelne Partnereinrichtungen ein Jahr lang dabei, den Mittagstisch gesünder, leckerer, kindgerechter und im besten Fall sogar noch günstiger zu gestalten.

CHILDREN-Entdeckerfonds

Mit dem CHILDREN-Entdeckerfonds machen die Kinder und Jugendlichen seit 2009 ganz neue Erfahrungen jenseits ihrer durch Armut eingegengten Welt. So fördern wir ihre räumliche und geistige Mobilität und die Entwicklung ihrer Fähigkeiten.

Stärkung der CHILDREN-Partner

Neben der direkten Förderung betroffener Kinder unterstützt CHILDREN auch die sozialen Einrichtungen mit fachlichen Impulsen. So gelingt es den erfahrenen Fachkräften in unseren über 50 Partner-Einrichtungen bundesweit immer besser, auf die spezifischen Förderbedürfnisse von armen Kindern und Jugendlichen einzugehen und ihre Lebenssituation und Zukunftschancen nachhaltig zu verbessern.

CHILDREN

Herausgeber:

Children for a better World e.V.

Texte:

Harriet Austen-Hübner

Redaktion:

Marie-Carin von Gumpfenberg,
Programmleitung;
Wiltrud Wiemold, Projektkoordination

Verantwortlich:

Felix Dresewski, Geschäftsführung

Gestaltung:

Flora Katsouri

Fotos:

Children for a better World e.V.

Kontakt:

Children for a better World e.V.
Oberföhringer Str. 4
81679 München
t 089 | 45 20 943-0
e info@children.de
www.children.de



Wir danken für die freundliche Unterstützung
durch den RTL Spendenmarathon

© 2012

Children for a better World e.V., München



Kinder, die in sozialen Brennpunkten aufwachsen, haben nur selten Zugang zu gesunder Ernährung. Eine große Herausforderung für die Kinder- und Jugendarbeit!

„Gesünder, leckerer, günstiger“ zeigt, wie es gehen kann: wie Kinder und Jugendliche nicht nur satt, sondern auch gesund ernährt werden; wie Kinder und Jugendliche am Kochen beteiligt werden und so ihre Kompetenzen und ihr Selbstbewusstsein entwickeln; wie Einrichtungen die Qualität ihres Essens und ihr Küchenmanagement verbessern können und dabei die Kosten im Blick halten.

Die von CHILDREN zusammengetragenen Guten Beispiele machen Mut, das Thema Gesunde Ernährung in der Kinder- und Jugendarbeit anzupacken. Denn es geht: „Gesünder, leckerer, günstiger“!

