



## Gut Essen macht stark:

## Mehr gesundheitliche Chancengleichheit im Quartier

### Projektansatz KITA:

Das Projekt „Gut Essen macht stark: Mehr gesundheitliche Chancengleichheit im Quartier“ unterstützt bundesweit Kitas in den Bereichen „Verbesserung des Verpflegungsangebots sowie Ernährungsbildung und Stärkung der Elternkommunikation“. Die Beratungen der Verbraucherzentralen sollen in Kindertageseinrichtungen einen Beitrag leisten zur Gesundheitsförderung und zu mehr Integration und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien und/oder mit Migrationshintergrund an der Gemeinschaftsverpflegung und an Ernährungsbildungsaktionen.

Durch das individuelle Beratungsangebot werden die Kitas gezielt auf ihrem Weg unterstützt, das Thema Essen und Trinken in Ihrem Bildungs- und Erziehungsprozess zu integrieren. Alle Aktivitäten sind mit dem Ziel verbunden, das Verpflegungsangebot zu optimieren und Ernährungsbildung im Kita-Alltag zu leben.

Die Einrichtungen erhalten passgenaue Angebote für das Team, für die Elternkommunikation und für Ernährungsbildungs-Aktionen mit den Kindern. Neben der individuellen Beratung erhalten alle teilnehmenden Kitas ein umfangreiches Medienpaket.

Doch wie die gesetzten Ziele erreicht werden, entscheidet das Kita-Team.

Unterstützungsangebote für das gesamte **Kita-Team** gibt es zum Beispiel bei:

- der Elternkommunikation rund um das Essen und Trinken
- den Besonderheiten mit „schwierigen Essern“
- der Zusammenstellung von Mittags-, Frühstücks- und Zwischenverpflegung
- dem Speiseplan-Check und der Rezeptauswahl
- der Planung von Ernährungsbildungs-Aktionen
- der Entwicklung eines Ernährungs-Konzeptes

- die Umsetzung der Hygienevorschriften
- der Allergenkennzeichnung
- der Verpflegung von unter 1- bis 3-Jährigen

Die MitarbeiterInnen der Verbraucherzentrale unterstützen die Einrichtungen bei Aktionen und Gesprächen mit den **Eltern**, zum Beispiel bei:

- Elternveranstaltungen, Elterncafés oder einer offenen Fragestunde zu verschiedenen Ernährungsthemen
- Einkaufstrainings und der Kennzeichnung von Lebensmitteln
- Infotischen in der Kita zu Kinderlebensmitteln, der Frühstückstbox, Vielfalt landestypischer Lebensmittel
- Fragen zur Lebensmittelhygiene bei mitgebrachten Speisen für Kita-Feste und Kindergeburtstage
- allen Fragen rund um die Kinderernährung in der Familie, unter anderem durch die Ratgeber der Verbraucherzentrale „Bärenstarke Kinderkost“ und „Mit Kindern essen“, die Sie mit dem Medienpaket zum Projekt erhalten

Die Verbraucherzentrale liefert den pädagogischen Fachkräften zahlreiche Ideen für Aktionen, die sie für und mit den **Kindern** durchführen können, zum Beispiel:

- Vorschläge für einzelne Aktionen bis hin zu Projekttagen
- Rezepte für die einfache Zubereitung leckerer Speisen

## Wie sieht das Beratungskonzept aus?

### 1. Schritt: Bestandsanalyse

Gemeinsam mit der Kita-Leitung und ausgewählten MitarbeiterInnen wird in einem ersten Gespräch analysiert, wo die Einrichtung einen Beratungsbedarf sieht und Unterstützung wünscht. Für dieses Gespräch sind ein bis zwei Stunden vorgesehen. Notwendig für jeden Veränderungsprozess ist eine Person, die als AnsprechpartnerIn fungiert. Sie ist der so genannte „Kümmerer“ mit vielen UnterstützerInnen im Kita-Team.

## **2. Schritt: Formulieren der Themenschwerpunkte**

Sind die Themenschwerpunkte formuliert, muss das Vorhaben dem gesamten Kita-Team und auch den Eltern transparent gemacht werden. Die Ernährungsfachkraft der Verbraucherzentrale gibt hier gerne Unterstützung.

## **3. Schritt: Zielformulierung und Maßnahmenplanung**

Die Zielformulierung und die konkrete Planung der Maßnahmen sind wichtige Schritte für eine erfolgreiche Durchführung. Denn ein noch so gutes Ziel, zum Beispiel die Veränderung des Frühstücksangebotes, kann misslingen, wenn nicht alle Beteiligten dieses Ziel mittragen können. Veränderungen sollten lieber in kleinen Schritten vorgenommen werden, die Dokumentation der Erfolge ist sehr wichtig. So wird das übergeordnete Ziel nicht aus den Augen verloren. Bei der Zielformulierung und Maßnahmenplanung unterstützt wiederum die Ernährungsfachkraft. Hier bietet sich eine rund zweistündige Diskussionsrunde mit möglichst allen Akteuren in der Kita an, die dann auch hinter den gemeinsam formulierten Zielen stehen.

## **4. Schritt: Durchführung**

Planen Sie die Durchführung zeitlich großzügig und betrachten Sie auch den Weg als Ziel. Die Ernährungsfachkraft unterstützt die Kitas und gestaltet gemeinsam mit der Kita zum Beispiel Infotische, plant die Elternaktionen oder führt einen Workshop zu einem gewünschten Thema durch.

## **5. Schritt: Erfolgsbewertung**

Zum Ende des Beratungsprozesses durch die Verbraucherzentrale überprüfen wir gemeinsam die erreichten Ergebnisse. Wir reflektieren, was sich verändert hat, was gut gelungen ist und wo es Stolpersteine gab. Stolpersteine oder Maßnahmen, die nicht so erfolgreich waren wie geplant, sind ein Anreiz für die Zukunft, um neue Ziele zu formulieren.

Jede Einrichtung erhält für ihre Arbeit im Projekt ein umfangreiches Material-Paket.

### **Kontakt:**

Verbraucherzentrale NRW

Regina Heid

Tel.: 0211 – 3809225

E-Mail: [regina.heid@verbraucherzentrale.nrw](mailto:regina.heid@verbraucherzentrale.nrw).