

25. Februar 2015

Appetit auf Apfel & Co.: „Abenteuer Essen“ macht Lust auf gesunde Ernährung

- **20 Kitas aus Baden, Hessen und der Pfalz qualifiziert**
- **Wissenschaftlich fundiertes Projekt zur Ernährungsbildung**
- **Neue Ausschreibungsrunde startet im März**

Studien belegen es immer wieder aufs Neue: Viele Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig und ernähren sich unausgewogen: zu viel Zucker, zu viel Fett und gleichzeitig zu wenig Obst und Gemüse. Die Folgen: Übergewicht und Diabetes schon in jungen Jahren. Dieses Schicksal soll möglichst vielen Kindern in der Rhein-Neckar-Region erspart bleiben. Deshalb hat die Metropolregion Rhein-Neckar GmbH im Rahmen der „Initiative Prävention“ gemeinsam mit Unternehmen, Stiftungen und Krankenkassen das Projekt „Abenteuer Essen“ ins Leben gerufen. Es läuft seit Herbst 2014 an 20 Pilot-Kindertagesstätten in Nordbaden, Südhessen und der Pfalz. 20 weitere sollen im September 2015 folgen.

Spaß an gesundem Essen

Ziel von „Abenteuer Essen“ ist es, das Ernährungsbewusstsein bereits im frühen Kindesalter zu stärken und ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten zu fördern. Dabei setzt das Programm konsequent auf den Faktor Spaß: „Wir möchten Kinder nicht mit erhobenem Zeigefinger belehren, sondern spielerisch für gesunde Lebensmittel begeistern“, so Dr. Markus Gomer, Leiter Fitness & Health Prevention BASF SE. „Um das Thema Ernährungsbildung nachhaltig in den Kitas zu etablieren, beziehen wir bei ‚Abenteuer Essen‘ auch das Kita-Personal und die Eltern mit ein. Beide sind wichtige Vorbilder und haben großen Einfluss auf das Essverhalten der Kinder.“

Theorie für Kita-Personal...

Auch wenn bei „Abenteuer Essen“ die Kinder im Mittelpunkt stehen, richtet sich das Programm zunächst an die pädagogischen Fachkräfte. Ihnen fällt eine Schlüsselrolle bei der Förderung des Ernährungsbewusstseins zu. Deshalb wurden in den vergangenen Monaten je zwei bis drei interessierte Erzieherinnen und Erzieher aus den 20 Pilot-Kitas zu „Beauftragten für Ernährungsbildung“ qualifiziert. Im Rahmen einer mehrtägigen Fortbildung standen u.a. folgende Themen auf dem Programm: die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Krippen- und Kindergartenkinder, die altersgerechte Vermittlung von Ernährungswissen und die pädagogische Begleitung zu selbstständigem, genussvollem Essen und Trinken. Zudem erhielten die pädagogischen Fachkräfte wertvolle Tipps, wie sie Eltern bei auffälligen Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder gezielt ansprechen können. Innerhalb ihrer Einrichtungen fungieren die „Beauftragten für Ernährungsbildung“

künftig als zentrale Ansprechpartner, halten Materialien zum Thema Ernährung bereit und zeigen Kolleginnen und Kollegen, wie es sich unkompliziert in den Kita-Alltag einbinden lässt. Bei ihrer Arbeit werden die Ernährungsbeauftragten kontinuierlich von Mentoren begleitet.

... Praxis für Kinder und Eltern

Die Kinder lernen im Rahmen von eigens für das Projekt konzipierten „Abenteuer-Reisen“ verschiedene Lebensmittel kennen und erleben die Produktion und Verarbeitung aktiv mit – vom Besuch auf dem Bauernhof über die eigenständige Zubereitung bis hin zum gemeinsamen Verzehr und den dazugehörigen Ritualen. Neben einem Praxis-Handbuch mit Leitfäden und Vorschlägen für die „Abenteuer-Reisen“ erhalten die Kitas ein Starterpaket mit Küchenutensilien wie Gemüseschälern und Schneidebrettern. Die Eltern werden im Alltag und bei einem speziellen Themenabend über die empfohlenen Essensmengen und -zusammenstellungen informiert. Bei einer großen „Abenteuer Essen“-Abschlussveranstaltung bereiten die Kinder gemeinsam mit ihren Erzieherinnen und Erziehern eine gesunde Mahlzeit für die Eltern zu. Zudem präsentieren die Kleinen den Großen, was sie über Ernährung und Lebensmittel erfahren haben.

„Abenteuer Essen“ ist wissenschaftlich fundiert

„Um einen größtmöglichen Effekt bei Kindern und Eltern zu erzielen und gleichzeitig die einfache Umsetzung im Kita-Alltag zu gewährleisten, hat das Projektteam vor dem Start von ‚Abenteuer Essen‘ verschiedene andere ernährungspädagogische Programme unter die Lupe genommen“, sagt Wolf-Rainer Lowack, Geschäftsführer der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH. Dabei wurde insbesondere geprüft, welche Komponenten sich in der Vergangenheit bewährt haben und wo es Schwierigkeiten gab (z.B. Elterneinbindung). Aus diesen Erkenntnissen entstanden die Bausteine von „Abenteuer Essen“. Eine wissenschaftliche Begleitstudie zur Pilotphase soll zeigen, wie sich das Ernährungsbewusstsein ändert und wo „Abenteuer Essen“ weiter optimiert werden kann.

Neue Ausschreibungsrunde startet im Mitte März

Die Erfahrungen seit Projektbeginn zeigen bereits, dass „Abenteuer Essen“ sehr gut geeignet ist, um Kinder für das Thema Ernährung zu begeistern. „Die positiven Rückmeldungen seitens der Erzieher, Kita-Leitungen und Eltern haben uns noch einmal darin bestärkt, das ernährungspädagogische Programm im Herbst dieses Jahres 20 weiteren Kitas in der Region zur Verfügung zu stellen“, so Lowack. Ab Mitte März können sich wieder Einrichtungen aus Nordbaden, Südhessen und der Pfalz unter www.m-r-n.com/abenteueressen bewerben. Eine Jury entscheidet über die neuen Teilnehmer.

Zur „Initiative Prävention“ und dem Projekt „Abenteuer Essen“

Die Metropolregion Rhein-Neckar hat Volkskrankheiten wie Diabetes und Krebs den Kampf angesagt. Deshalb wurde 2013 die „Initiative Prävention“ ins Leben gerufen. Ihr Ziel ist es, Menschen von einer gesunden Lebensweise zu überzeugen. Krebsvorsorge und Ernährung bilden derzeit die Schwerpunkte.

Das Projekt „Abenteuer Essen“ wurde von der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH gemeinsam mit folgenden Partnern entwickelt: Sascha Bembenek (BASF SE), Dr. Markus Gomer (BASF SE), Dr. Kristin Januschke („Offensive Bildung“), Dr. Antje Louis (Ökotrophologin, Agentur Publik), Verena Räsener (Ökotrophologin, Referentin für „Bewusste Kinderernährung“), Prof. Jürgen F. Riemann (Stiftung LebensBlicke), Christina Rode-Schubert (Robert-Bosch-Healthcare GmbH), Uschi Schneider (Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis, FORUM Ernährung).

Ermöglicht wird „Abenteuer Essen“ durch: BASF SE, BKK Pfalz, DAK Gesundheit, Dietmar Hopp Stiftung, Dr. Knoell Consult GmbH, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Fuchs Petrolub SE, Heinrich-Vetter-Stiftung, IKK Classic, IKK Südwest, pronova BKK, Rotary, Siemens Betriebskrankenkasse und Techniker Krankenkasse.

Kontakt:

Anika Dornieden

Metropolregion Rhein-Neckar GmbH

Tel.: 0621 10708-108

anika.dornieden@m-r-n.com

www.m-r-n.com/abenteueressen