

## **Erfahrungsbericht**

### **unserer Kindertagesstätte über das Essverhalten von frischem Obst und Gemüse bei Kindern im Alter von zwei bis drei Jahren**

Unsere Einrichtung liegt im Stadtteil Flingern Nord und zählt zu einem Stadtgebiet mit besonderem Entwicklungsbedarf. Träger der Einrichtung ist der Verein Flingern mobil e.V.

Wir sind ein vom Landessportbund anerkannter Bewegungskindergarten. In unserer Einrichtung werden 64 Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren ganztags betreut.

Neben der Bewegung hat eine ausgewogene Ernährung einen hohen Stellenwert für uns. Der Umgang mit genussvollem und gleichzeitig gesundem Essen schafft eine Basis für gesundheitsförderndes Essverhalten. Es ist daher eine Investition in die Zukunft der gesamtgesellschaftlichen Gesundheit.

Seit Oktober 2008 erhielten wir von der Firma vanWylick regelmäßig einmal wöchentlich eine Spende an Obst- und Gemüse.

Da das Obst- und Gemüseangebot sehr reichhaltig, vielfältig und von hoher Qualität war, hatten wir die Möglichkeit den Kindern zu jeder Tageszeit geschnittenes Gemüse und Obst auf Obsttellern angerichtet zur freien Verfügung zu stellen.

Zusätzlich wird Obst zu festen Zeiten angeboten. Beim Frühstück, beim Nachmittagssnack und mehrmals wöchentlich als Nachtisch zum Mittagessen.

Durch die Unterstützung der Firma vanWylick war es uns möglich, das Obstangebot sehr vielfältig zu gestalten. Die Kinder haben fast alle Obstsorten, die im Handel erhältlich sind kennen gelernt. Wir konnten feststellen, dass manche Obstsorten wie z.B. frische Ananas, Litschi, Khakis verschiedene Melonensorten den Kindern noch unbekannt waren, oder nur als Konserven bekannt. Die Kinder standen dem Obstangebot sehr offen gegenüber, und waren schnell bereit auch Neues zu erfahren und kennen zu lernen.

Für uns sehr interessant war die Beobachtung, dass die Kinder niemals äußerten, dass sie zu viel an Obst- und Gemüse angeboten bekommen. Es war eigentlich nie genug. Wenn die Kinder nach Hause gingen war noch ein letzter Griff auf den Obststeller, und häufig die Bitte, etwas mit nach Hause nehmen zu dürfen.

Für die Kinder ist es wichtig, dass das Obst in Kind gerechte Portionen aufgeschnitten und appetitlich angeboten wird. Ein bunt gemischter Obststeller

hat einen hohen Aufforderungscharakter, der die Kinder immer wieder animiert zuzugreifen.

Gerne aßen die Kinder auch beim Spielen im Außenbereich und auf Waldspaziergängen Obst. Hier war es Wichtig darauf zu achten, dass die Kinder das Obst nur im Beisein eines Erwachsenen aßen. Die Erzieherinnen achteten darauf, dass sich am Obst keine Wespen befanden.

Auch durften die Kinder das Obst nur im Sitzen verzehren, da die Gefahr sich am Obst zu verschlucken bei Kindern sehr hoch ist. Diese Regel war besonders im Freien für viele Kinder schwierig einzuhalten.

Bei hauswirtschaftlichen Angeboten stellten die Kinder verschiedene Speisen unter Verwendung von Obst her.

- Obstsalat
- Milchmixgetränke
- Obstsäfte
- Obstkuchen
- Quarkspeisen
- Obstpfannekuchen
- Marmelade

Die Zubereitung machte den Kinder Spaß, jedoch konnten wir beobachten, dass die Kinder das Obst am Liebsten ohne Verarbeitung zu sich nahmen.

Alle aufgeführten Obst-Speisen wurden von den Kindern nur bedingt gemocht. Ähnliches konnten wir auch beim Gemüse beobachten. Kohlrabi, Möhren, Paprika und Gurken wurden am Liebsten als Rohkost zu sich genommen.

Das tägliche zur Verfügung stehende reichhaltige Obstangebot war ein Luxus, dessen wir uns immer Bewusst waren. Den Kindern fiel sofort auf, wenn montags eine Lieferung erst später als gewöhnlich kam.

Auch von Eltern bekamen wir positive Rückmeldungen, dass auch im häuslichen Bereich Obst anstatt Süßigkeiten Vorrang haben.

Da das Angebot der Firma vanWylick über 4 Jahre sehr reichhaltig, von hoher Qualität und großer Vielfalt der verschiedenen Sorten war, wird es aus Kostengründen schwer möglich sein, diesen Standard zu halten.

Es hat jedoch bewirkt, dass für Eltern, Kinder und Erzieher ein ständig zur Verfügung stehendes Obstangebot nicht mehr wegzudenken ist. Viele Eltern bringen zur Zeit Obst in den Kindergarten, und sind froh darüber, dass die Kinder zum Obst essen angeregt und auch durch das Vorbild der anderen Kinder animiert werden.

Kindertagesstätten sind familienergänzende Einrichtungen. Die tägliche Betreuung der Kinder findet in der Regel in einem Zeitfenster von vier bis acht Stunden statt. Nahezu die gesamte Altersstufe der drei bis sechsjährigen wird erreicht, da fast alle Kinder in diesem Alter eine Tagesstätte besuchen. Die Tageseinrichtungen für Kinder sind daher der richtig Ort, frühzeitiges Ernährungsverhalten zu vermitteln. Es wäre wünschenswert, wenn es in Zukunft mehr Firmen wie vanWylik gibt, die bereit sind, Kindertagesstätten in ihrem Auftrag gesundheitsförderndes Essverhalten zu vermitteln unterstützen.

Wir danken der Firma vanWylik sehr, die uns über viele Jahre begleitet, und die sicher dazu beigetragen hat, ein nachhaltiges Verständnis bei Eltern, Kindern und Erziehern für schmackhafte gesunde Ernährung zu erreichen.

Kindermund

Frage der Erzieherin: „Was mögt ihr beim Obst besonders gern?“

Oskar, 5 Jahre: „Gut das wir immer das Obst kriegen.“

Paul, 4 Jahre: „Ich mag Paprika, gelbe, grüne und rote, Äpfel, Bananen, Orangen, Wassermelonen und Trauben.“

Grete, 3 Jahre: „Ich mag alle Farben von Paprika, Weintrauben ohne Kerne. Ich mag Äpfel.“

Anton, drei Jahre: „Ich mag Erdbeeren, Trauben, Mandarinen, Paprika und Orangen schmecken nicht so.“

- Das wir mit unseren Freunden zusammengegessen haben
- Wir haben oft beim Schneiden geholfen
- Weil Obst und Gemüse gut für den Körper ist
- Dass es immer ganz viel Obst gab
- Es sah immer schön bunt aus
- Einmal war ein Apfel schlecht, das fand ich ganz blöd

Mit einem herzlichen Dank

Düsseldorf, den 20.09.2012

Dagmar Massion-Szy  
Leiterin d. Einrichtung