

Gemeinsam über Tellerränder blicken Abwechslungsreiche und interkulturelle Kita-Kost

Bunt, vielfältig, gesund und gemeinsam erleben! – In Kindertagesstätten – kurz Kita – spielt das Essen und Trinken eine wichtige Rolle. Zusammen am Tisch sitzen und gemeinsam frühstücken oder die Mittagsmahlzeit verputzen: Durch solche regelmäßigen Rituale lernen die Kleinen, die meist aus unterschiedlichen Kulturkreisen stammen, kulinarische und interkulturelle Vielfalt kennen. Ganz von selbst werden bei dem munteren Miteinander Gemeinschaftssinn und ein gesundes Ernährungsverhalten gefördert. „Indem Eltern und Kita-Teams abwechslungsreiche Speisen, unterschiedliche Esskulturen und Essgewohnheiten im Alltag einer Kita einbringen, fördern sie gegenseitiges Kennenlernen und Verstehen beim gemeinsamen Essen und Erkunden über den eigenen Tellerrand hinaus“, erklärt Angelika Weischer von der Verbraucherzentrale NRW in Schwerte. Wie diese gemeinsame Vielfalt am besten in der Praxis umgesetzt werden kann, zeigen einige wichtige Impulse für Kita-Eltern:

- 🕒 **Essen tut gut und verbindet:** Vom Butterbrot und Müsli, über Veggie-Burger und Nudeln mit Tomatensoße bis hin zu Couscousomelett oder Curryreis mit Gemüse: Speisen aus allen Teilen der Welt bringen kulturelle Vielfalt auf den Esstisch einer Kita und stärken den gemeinsamen Genuss. Über die tägliche Verpflegung hinaus können sich auch Eltern kulinarisch bei Festen oder anderen Aktionen in der Kita mit einer Kostprobe von Speisen aus ihrer Heimat in der Kita beteiligen. Gerichte aus verschiedenen Kulturen erweitern den Horizont und helfen beim gegenseitigen Kennenlernen. Wichtig hierbei: Die Mahlzeiten sollten dem Alter der Kinder entsprechend sowie mit ausgewogenen Zutaten – etwa Getreide, Obst und Gemüse – zusammengestellt sein.
- 🕒 **Verschiedene Vorlieben und Vorgaben treffen aufeinander:** Ob individuell, kulturell, religiös, vegetarisch oder vegan ausgerichtet: Die Kitabetreuung muss sich in unserer pluralistischen Gesellschaft mit stets wandelnden, aber auch aus fernen Kulturen mitgebrachten Ernährungsweisen auseinandersetzen. Die Akteure sollten hierbei Wege finden, wie die unterschiedlichen Vorlieben und Vorschriften in der Ernährung

auch bei der Versorgung der ganz Kleinen in einer Kita unter einen Hut gebracht werden können. Wichtig für das Wohlbefinden von Groß und Klein dabei ist, dass individuelle Verpflegungsvorgaben und Regeln ohne Wenn und Aber von der Küche und vom Caterer einer Kindertagesstätte respektiert werden. Dennoch ist es im Alltag eines Regelbetriebs kaum möglich, alle Wünsche von Eltern und Kindern täglich gleichermaßen zu erfüllen. Gegenseitiges Verständnis und ein einfühlsamer Umgang mit unterschiedlichen Gewohnheiten und Abneigungen tragen deshalb dazu bei, dass ein lebendiges und entspanntes Miteinander in einer Kita funktioniert.

- Ⓟ **Taten, die Vertrauen schaffen:** Bereits beim Aufnahmegespräch und in der Eingewöhnungsphase sollten Eltern wichtige Hinweise zu den Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder geben – etwa über Vorlieben und Abneigungen ihrer Sprösslinge, aber auch über religiöse Speisevorschriften, Allergien und Unverträglichkeiten. Eltern sollten beim Warmwerden mit einer Kita auch einen Blick auf den Speisenplan werfen. Wichtig ist vor allem in der Eingewöhnungsphase ihres Nachwuchses, dass sie Erwartungen, Wünsche und die Bedürfnisse Ihrer Kinder schildern. Der gegenseitige Austausch zu Beginn in einer angenehmen Atmosphäre schafft Vertrauen und Sicherheit. Auch während der Mahlzeiten ist neben den dargebotenen Speisen auch eine behagliche Atmosphäre wichtig, damit Kinder sich eingewöhnen und rundum wohlfühlen.

Tipps zum gemeinsamen Essen zu Hause und in der Kita sowie einfache, abwechslungsreiche Rezepte für jede Vorliebe finden Eltern im Ratgeber „Mit Kindern gemeinsam essen“. Für 12,90 Euro ist das Buch in der örtlichen Beratungsstelle am Westwall 4 erhältlich.

Weitere Infos zu gesunder Kitaverpflegung gibt's ebenfalls im Internet unter www.verbraucherzentrale.nrw/kita-schulverpflegung.

28/2017