



Protokoll der Sitzung des Bezirkselfternausschusses (BEA) Hamburg-Mitte

Zeit: 17.02.2021; Beginn: 19:30 Uhr
Ort: Videokonferenz

TOP 1 Begrüßung/Einleitung

Die Sitzung beginnt um 19:35 Uhr. Die Teilnehmer werden zur zweiten Sitzung im neuen Jahr 2021 des Bezirkselfternausschusses (BEA) Hamburg-Mitte begrüßt. Sitzungsleitung und Protokollführung übernimmt Friederike Sinner. Die Anwesenheitsliste und Niederschriften werden von Sonja Jarnecke geführt. Die Tagesordnung wird kurz vorgestellt. Wir hören zunächst einen Vortrag zum Thema „gesunde Ernährung von klein auf“. Im Anschluss diskutieren wir und tauschen uns über aktuelle Themen sowie der aktuellen Situation aus.

TOP 2 Thema gesunde Ernährung von klein auf

Als Referentin zum Thema „gesunde Ernährung von klein auf“ begrüßen wir Frau Silke Bornhöft (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg) von der HAG. Die HAG ist die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung. Sie ist unabhängig und gemeinnützig und das Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung In Hamburg. Die HAG macht sich für eine Gesundheitsförderung und Prävention stark, nicht nur in der Kita sondern auch in der Schule, Familie, Betrieb etc. Ziel ist, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Hamburger Bevölkerung zu stärken. Weitere Informationen hierzu können Sie auf der Website erfahren (<https://www.hag-gesundheit.de>).

Gesunde Ernährung von klein auf ist nicht nur ein wichtiges Thema, weil 50% der Erwachsene in Deutschland übergewichtig sind, sondern vor allem weil auch bereits 15% der Kinder übergewichtig sind und die Tendenz hier eher steigend ist. Erschreckend kommt hinzu, dass einige Grundschul Kinder z. B. kein rohes Gemüse erkennen und richtig benennen können (Beispiel: Blumenkohl). Ein großes Problem ist auch, dass es zu viele Fehlentscheidungen bzgl. Essen gibt und oftmals das Essen zu fett, zu süß, zu salzig und zu viel ist.

Der Vortrag gliederte sich in 3 Themen. 1. Was sind die Besonderheiten von Kindern bzgl. Essen und Lebensmittel, 2. Was ist gesunde Kost und Ernährung und 3. Wie lernen Kindern „gesunde Ernährung“.

Besonderheiten von Kindern

Mit dem Begriff „gesund“ können Kleinkinder oftmals noch wenig anfangen.

Bei Kindern sind vor allem die Wahrnehmung und Vorstellungswelt ganz anders als bei Erwachsenen. Kinder haben eine ausgeprägte Polysensualität (mit allen Sinnen), d. h. wenn das Essen für das Kind nicht gut riecht, dann wird es das Essen auch nicht probieren wollen.

Ebenso haben Kinder keine instinktiven Vorlieben für Lebensmittel, die sie brauchen oder gesund sind.



Kinder lieben von „natur aus“ süße Sachen, dies wird bereits als Baby mitgegeben, da die Muttermilch auch süßlich ist.

Auch haben sie ein anderes Geschmacksempfinden (die Geschmacksknospen für salzig entfalten sich z. B. erst später, weshalb Kinder oft nicht merken, wenn ein Essen zu salzig ist). Auch ist das Mundgefühl für die meisten Kinder sehr wichtig, so werden am Anfang Stücke im Brei verweigert, bzw. später der Joghurt mit Fruchtstücken.

Kinder essen am liebsten was ihnen schmeckt und vermeiden, was ihnen nicht schmeckt. Häufig hat man auch den Fall, dass Kinder, wenn Sie klein sind und gerade von Brei zu richtigen Mahlzeiten übergeben, noch alles probieren und essen, dann aber mit 3-4 Jahren sich nur noch von Nudeln und Kartoffeln ernähren möchten und Lebensmittel die sie vorher gegessen haben, nun vermeiden.

Viele Eltern machen sich deshalb Sorgen oder haben Ängste, und fragen sich, ob das Essverhalten des Kindes normal und in Ordnung ist. Wenn man jedoch die Besonderheiten der Kinder berücksichtigt, dann sollte man sich in den meisten Fällen keine Sorgen machen. Das Essverhalten ist in den meisten Fällen völlig normal und man sollte sich bewusst sein, dass Kinder nicht wie Erwachsene denken und empfinden und sie deshalb nicht mit dem Essverhalten eines Erwachsenen vergleichen.

Was ist gesunde Kost/Ernährung

Bei der Frage nach gesunder Ernährung, sollte man sich im Prinzip an 5 Sachen halten:

- wenig Zucker
- wenig Fett (vor allem gesättigte Fettsäuren)
- regelmäßig Fisch
- regelmäßig Vollkornprodukte
- viel Obst und Gemüse (400-500 g pro Tag)

Eine Übersicht über die Empfehlungen der Lebensmittelmengen für 4-6 Jährige pro Tag gibt es in der Präsentation.

Wie lernen Kinder „gesunde Ernährung“

Zwar wissen viele Eltern was „gesunde Ernährung“ ist, jedoch wissen sie oftmals nicht, wie sie dies dem Kind beibringen können. Dabei lernen Kinder am besten, wenn die Eltern als Vorbild voran gehen und sich selber gesund ernähren.

Ein großer Tipp ist aber auch gesunde Ernährung anhand erlebnisorientierten Tuns (z. B. selber, bzw. gemeinsam, Kochen) zu lernen.

Auch soll man den Kindern auf jeden Fall erlauben, mit dem Essen zu spielen. Dabei ist nicht gemeint, dass sie die Nudeln durch die Gegend werfen, aber sie sollen gerne auf dem Teller mantschen dürfen und auch mit den Fingern das Essen ertasten.

Wichtig für Kinder sind auch Geschmackserfahrungen, deshalb sollte man immer ein vielfältiges Nahrungsangebot anbieten und immer wieder ausprobieren. Wird ein neues Lebensmittel angeboten, sollte dieses immer in Begleitung eines Lebensmittels angeboten werden, was das Kind mag. So hat das Kind das Gefühl es hat die Auswahl und es sollte nicht gezwungen werden das neue Lebensmittel zu probieren. Essen darf niemals als Erziehungsmaßnahme gehandhabt werden.

Damit dies funktioniert ist aber auch eine gute Atmosphäre am Esstisch notwendig und ausreichend Zeit. Eltern, die morgens selber nicht frühstücken und sich nicht gemeinsam mit dem Kind an dem Tisch essen, sondern in Hektik morgens den Kaffee trinken und hin und her wandern, können nicht erwarten, dass das Kind ein guter Frühstücks-Esser wird.



Auch ist es wichtig, dass keine Ablenkung am Tisch ist, d. h. nicht nebenbei Fernsehen und die Eltern müssen auch ihr Handy weglegen.

Eine tückische Falle in Sachen gesunde Ernährung ist der Zucker. Insbesondere, da Kinder, wie bereits erwähnt, Süßes lieben. Die WHO sagt, dass der Zuckeranteil höchstens 10% an der täglichen Kalorienzufuhr betreffen sollte. Gefährlich als Verbraucher ist, dass der Zucker viele Namen hat (Saccharose = Kristall-/Haushaltszucker, Glucose = Traubenzucker, Glucosesirup = Traubenzucker und Wasser, Dextrose = Traubenzucker, Invertzucker = Trauben- und Fruchtzucker, Maltose = Malzzucker, Fructose = Fruchtzucker, Lactose = Milchzucker) und dadurch 74% der Eltern den Zuckergehalt der meisten Nahrungsmittel und Getränke teils erheblich unterschätzen. Gerade auch die Fruchtsäfte enthalten viel Zucker. Deshalb sollten Kinder im besten Fall nur Wasser trinken und ab und zu mal höchstens stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser mischen).

Für Kitas gibt es bzgl. gesunde Verpflegung auch ein DGE-Qualitätsstandard. Nachzulesen unter https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Top 3 Bericht aus dem LEA und kurzer Austausch

David Korte, BEA Hamburg Mitte Delegierter und LEA Vorstand, berichtet aus dem LEA. Eine Woche vor unserer Sitzung hatte der LEA zusammen mit ver.di ein gemeinsames Positionspapier veröffentlicht. Im Positionsschreiben wurden u. a. deutliche Ausweitung der Tests und frühere Impfmöglichkeit für Kita- und GBS-Beschäftigte gefordert. Aber auch das Ausschöpfen aller (kreativen) Möglichkeiten in den Einrichtungen (Kohortentrennung durch Wochenwechselmodelle, Schichten, etc.) durch Zusammenarbeit von Eltern, Trägern und Personal. Der Vorstand BEA Hamburg Mitte hat selber kaum Anfragen erhalten.

Des Weiteren haben wir uns dann zur aktuellen Situation ausgetauscht, insbesondere über 3 Themen wurden die unterschiedlichen Lagen in den jeweiligen Einrichtungen diskutiert und ausgetauscht, dies waren die Themen zu:

- Austausch Zusatzkosten: dürfen diese weiterhin eingezogen werden (z. B. Frühstücksbeiträgen, Zusatzstunden etc.), obwohl man dieses Angebot derzeit nicht wahrnehmen kann?
- Austausch Maske: wie ist die Situation in den jeweiligen Kitas, müssen/sollen die Erzieher/innen auch im Kontakt mit den Kindern im Gruppenraum Maske tragen?
- Austausch zum Ablauf bei Corona Fall in der Kita: wie hat die Kita reagiert, wie setzt die Kita das Hygienekonzept um, welche Erfahrungen gibt es mit dem Gesundheitsamt.

Top 4 Nächste Termine

- **LEA-Sitzung:** am **23. März 2021** um 19:00 Uhr, online Videokonferenz, Austausch und Diskussion zu folgender Thematik: Eltern engagieren sich für die Inklusion an Hamburger Schulen".
- **BEA Mitte-Sitzung:** am **07. April 2021** um 19:30, online Videokonferenz. Referententhema: „Sprachentwicklung" von Viola Riedel.

Die Sitzung endet um 21:30 Uhr.