

Ein Angebot der Landesregierung, des Landessportbundes und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW

2011 - 2014 vom Modellprojekt zum landesweiten Angebot



IMPRESSUM

Herausgeber:

die Gesetzlichen Krankenkassen in Nordrein-Westfalen und der Landessportbund NRW

Verantwortliche Redakteurinnen:

Angela Buchwald-Röser (LSB), Bärbel Brünger (vdek), Vanessa Drösser (Landeskoordinatorin für den Baustein Ernährung)

Text- und Bildredaktion:

Michael Kneffel Rüttenscheider Str. 36, 45128 Essen www.michaelkneffel.de

Gestaltung Bericht und Homepage:

creative feat Internetbüro
Bad Meinberger Str. 1, 32760 Detmold
www.creative-feat.com

Fotonachweis:

www.lsb-nrw.de/bilddatenbank, Andrea Bowinkelmann: Titel, S. 6, 7 o., 8 l., 9 r., 18, 20, 26, 37, 38, Rückseite.

Michael Kneffel:

S. 3, 4, 5, 7 u., 8 r., 9 l., 10, 11, 12, 14, 15, 16, 16/17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36.

Gefördert mit Mitteln der Landesregierung Nordrhein-Westfalen.

INHALT

- Impressum S. 2
- S. 3 Inhalt
- S. 4 Vorwort
- S. 5 Die Ausgangslage
- S. 8 Was macht den "Anerkannten Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" aus?
- S. 10 Was haben wir erreicht?
- S. 17 Was hat sich in den Kindertageseinrichtungen verändert?
- Elternveranstaltungen S. 21
- S. 23 Fortbildung für Mitarbeiter/-innen zum Thema Ernährung
- S. 24 Der Weg zum Zertifikat
- Sicherung und Entwicklung der Qualität S. 27
- S. 35 Wegbegleiterinnen
- Homepage und Wettbewerb S. 37
- S. 38 Fazit und Ausblick
- Dank an die Steuerungsgruppe S. 39



Gefördert von:

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen























VORWORT

Die Erfolgsgeschichte des Projekts "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" hat sich in den Jahren 2011 bis 2014 fortgesetzt. Aus dem Modellprojekt ist ein in der Fläche breit verankertes Angebot geworden.

Nun kann ein komplexes, mehrjähriges Projekt immer aus unterschiedlichen Perspektiven, auf verschiedenen Ebenen und in mehreren Dimensionen beschrieben werden. Es geht um Absichten und Wirkungen, Quantitäten und Qualitäten, Prozesse und Strukturen, Institutionen und Menschen. Das alles soll in diesem Bericht auch dargestellt werden. Vor allem geht es aber um Menschen, um die Kinder in den Kindertageseinrichtungen, um die Fachkräfte, die sie betreuen und erziehen, und um die Personen, die sie dabei beraten und unterstützt haben.

Ein Präventionsangebot in Kindertageseinrichtungen gegen Übergewicht und Adipositas ist nur so gut wie die Fachkräfte, die es umsetzen.

Ihnen bedarfsgerechte, praxisorientierte Unterstützungsangebote zu machen, war deshalb ein Schwerpunkt in der zurückliegenden zweiten Projektphase. Ihre nachhaltige Wirkung können solche Angebote aber nur entfalten, wenn sie in eine verlässliche, landesweite Beratungsstruktur eingebunden sind. Die Weiterentwicklung und Verankerung dieser Struktur stellte den zweiten Arbeitsschwerpunkt in dieser Projektphase dar.

Wir haben versucht, die Beteiligten selbst zu Wort kommen zu lassen und das Projekt durch viele Fotos und Beispiele aus der Praxis möglichst anschaulich darzustellen.

Dieser Bericht will nicht zuletzt die Mitarbeiter/-innen und Leitungskräfte in denjenigen Kindertageseinrichtungen ansprechen und ermutigen, die bisher noch nicht beteiligt waren.

Die Träger des Projekts



"Wenn man immer gesund isst, dann bleibt man länger auf der Welt!"

(Ein Mädchen während des Mittagessens in einer der beteiligten Kindertagesstätten)

AUSGANGSLAGE

Die Zahlen sind nach wie vor alarmierend. In Folge mangelnder Bewegung und unausgewogener Ernährung sind neun Prozent der Drei- bis 17-Jährigen in Deutschland übergewichtig. Sechs Prozent gelten sogar als adipös. Und die stark übergewichtigen Kinder werden immer schwerer. Kindliches Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden und psychosozialen Belastungen. Ein großer Teil der übergewichtigen Kinder entwickelt sich zu übergewichtigen Erwachsenen. Die Weichenstellungen erfolgen früh. Prävention kann also gar nicht früh genug ansetzen.

Bei Kindern aus Familien mit einem niedrigeren Sozialstatus, oftmals auch mit Migrationshintergrund, ist Übergewicht deutlich häufiger anzutreffen als in anderen Familien. Aber gerade diese Familien profitieren immer noch zu wenig von existierenden Präventionsangeboten. Wenn die Kinder und ihre Eltern nicht zu den Präventionsangeboten kommen, müssen diese Angebote zu ihnen kommen. Der ideale Ort dafür ist die Kindertageseinrichtung. 2011 besuchten 91,87 Prozent aller Kinder im Alter zwischen drei bis sechs Jahren in Nordrhein-Westfalen eine solche Einrichtung. (1)

Vor diesem Hintergrund wurde im Jahr 2007 von den Gesetzlichen Krankenkassen in Nordrhein-Westfalen, dem Landessportbund/der Sportjugend Nordrhein-Westfalen, dem Verbraucherschutzministerium und dem Gesundheitsministerium des Landes NRW sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche



Aufklärung (BZgA) das Projekt "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" initiiert. Seit 2010 gehört auch das für den Sport zuständige Ministerium zu den Trägern.

Das Projekt ist Teil der Landesinitiative "Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter" innerhalb des "Präventionskonzepts Nordrhein-Westfalen – eine Investition in Lebensqualität". Es greift außerdem den Wunsch der Landesgesundheitskonferenz NRW auf, in Kindergärten und Schulen Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention aufzubauen.

1) Statistisches Bundesamt: Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen öffentlich geförderter Kindertagespflege, verschiedene Jahrgänge; zusammengestellt und berechnet vom Forschungsverbund DJI/TU Dortmund, Dortmund, 2012, zitiert nach Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.), Ländermonitor frühkindliche Bildungssysteme, http://www.laendermonitor.de/profile-bundeslaender/nordrhein-westfalen/basisdaten/index.html (05.03.2014)

TUYAL COUNTY OF THE PROPERTY O

In diesem Sinne wurde für das Projekt "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" das Ziel formuliert, in Kindertageseinrichtungen ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu fördern, um Übergewicht zu vermeiden.

Den Projektträgern war es wichtig, von vorhandenen Erfahrungen zu profitieren. Daher entschloss man sich, zwei anerkannte Programme zusammenzuführen: den "Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW" mit dem "Pluspunkt Ernährung" der Gesetzlichen Krankenkassen NRW, der auf dem Programm "Fit Kid – Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. basiert.

Um die Ziele des Präventionskonzepts NRW zu erreichen, sollten:

- 1. interessierten Kindertageseinrichtungen mit einem hohen Anteil an übergewichtigen Kindern aus sozial benachteiligten Familien die Möglichkeit gegeben werden, nach entsprechenden Qualifizierungs- und Interventionsmaßnahmen das Zertifikat "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" zu erwerben,
- den vom Landessportbund (LSB NRW) anerkannten Bewegungskindergärten ermöglicht werden, sich qualifiziert und nachhaltig im Bereich Ernährung weiterzuentwickeln und den "Pluspunkt Ernährung" als zusätzliches Zertifikat zu erwerben.

Insgesamt konnten seinerzeit 48 Kindertageseinrichtungen aus 47 Kreisen bzw. kreisfreien Städten zur Teilnahme am Projekt gewonnen werden, die überwiegend in "sozialen Brennpunktgebieten" oder an ihren Rändern lagen. Diese Kindertageseinrichtungen wurden auf ihrem Weg zum "Anerkannten Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" von autorisierten Beraterinnen des LSB NRW und von Ernährungsfachkräften der gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Eine wissenschaftliche Evaluation durch die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) belegte die hohe Akzeptanz und Wirksamkeit des Projektansatzes und der Projektmaßnahmen. Sie kam zu dem Ergebnis, dass sich bei 90 Prozent der beteiligten Einrichtungen der Alltag gesundheitsfördernd verändert hatte.

Hervorgehoben wurde, dass die aufgebaute Beratungsstruktur eine Schlüsselrolle für die Veränderungsprozesse spielte und dass die kostenfreie Unterstützung durch Ernährungsfachkräfte in den Kindertageseinrichtungen positiv bewertet wurde.

Im Jahr 2010 waren 46 Kindertageseinrichtungen als "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" zertifiziert, und das erfolgreiche Modellprojekt wurde von der Landesinitiative "Gesundes Land NRW" als "Innovatives Projekt im Gesundheitswesen" ausgezeichnet.





WAS MACHT DEN "ANERKANNTEN BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG" AUS?

Was den neuen Ansatz preiswürdig machte, erschließt sich sofort, wenn man die Vereinbarungen betrachtet, die in den Zertifizierungsrichtlinien beschrieben werden:

In einer Kindertagesstätte mit dem Zertifikat "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung"

- beschließen alle Beteiligten Leitung, Erzieherinnen und Erzieher, Kinder und Eltern -, die Grundsätze einer vielseitigen Bewegungsförderung und einer gesunden Ernährung gemeinsam im Alltag umzusetzen.
-)) gibt es feste "Bewegungsregeln". So werden bestimmte Bewegungsbereiche nur zu bestimmten Zeiten genutzt oder die Anzahl der Tische und Stühle in der Einrichtung reduziert. Bei Neuanschaffungen von Geräten oder Spielen wird darauf geachtet, dass diese bewegungsfördernd sind.
- » gibt es feste "Ernährungsregeln", zum Beispiel ob und wann Süßigkeiten oder gezuckerte Getränke angeboten werden.
- stehen den Kindern jederzeit energiefreie Getränke wie Früchtetees oder Mineralwasser zur Selbstbedienung zur Verfügung.





-)) gibt es mindestens einmal pro Woche ein ausgewogenes Frühstück, das die Kinder aktiv mitgestalten.
- werden die Themen Ernährung und Bewegung spielerisch und altersgemäß in den Alltag eingebaut. Dazu werden die Erzieher/-innen besonders qualifiziert.
- wird Spaß und Freude an Bewegung durch täglich freie und angeleitete Bewegungszeiten ohne Leistungsdruck gefördert.
- Werden im Lauf eines Jahres mindestens zwei Angebote zur Förderung der sinnlichen Wahrnehmung durchgeführt, zum Beispiel durch Einrichtung eines Geschmacks- oder Bewegungsparcours.

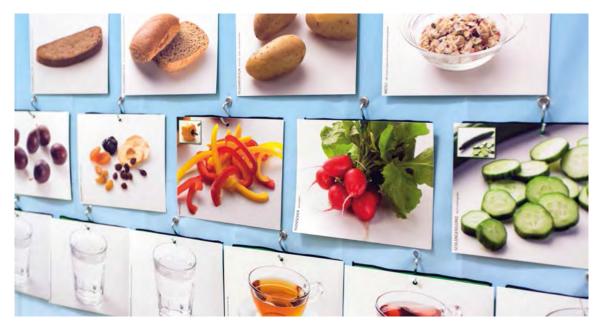
- finden im Laufe eines Jahres mindestens zwei Elternveranstaltungen zu den Themen Bewegung und ausgewogenes Essverhalten statt.
- wird die Kommunikation zwischen dem Kindergarten und den Eltern durch gezielte Aktionen (multikulturelle Kochveranstaltungen, Bewegungsspiele oder "bewegte Pausen") gefördert.
- ergänzen besondere Ereignisse wie Ausflüge und Spielfeste das Angebot für Kinder und Eltern in den Bereichen Bewegung und Ernährung.
- Private in in ichtung und Eltern spezielle Informationsmaterialien zur gesunden Ernährung und zu Bewegungsangeboten der Sportvereine.
- >> werden alle Beteiligten durch Bewegungs- und Ernährungsfachkräfte beraten.

Voraussetzung für die Vergabe des Zertifikats ist die vollständige Erfüllung folgender Kriterien:

- Festschreibung der Prinzipien "Bewegungserziehung" und "Ernährungserziehung" in das pädagogische Konzept der Kindertageseinrichtung.
- 2. Die Leitung der Kindertageseinrichtung und je eine pädagogische Fachkraft aus jeder Gruppe müssen bei Antragstellung einen gültigen Nachweis für die Ausbildung "Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter" des LSB NRW und die Fortbildung "Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen" in Anlehnung an das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. vorlegen.

- 3. Es müssen ein geeigneter Bewegungs- und Mehrzweckraum zur Durchführung von Bewegung, Spiel und Sport sowie ein entsprechend gestaltetes Außengelände im nahen Umfeld zur Nutzung zur Verfügung stehen.
- 4. Für die Zubereitung von ausgewogenen (Zwischen-)Mahlzeiten und zur Beschäftigung mit dem Thema Ernährung müssen geeignete Räumlichkeiten und Materialien zur Verfügung stehen.
- 5. Eine kindgerechte Ausstattung mit Geräten und Materialien für den Bewegungs- und Ernährungsbereich muss vorhanden sein.
- Die Elternveranstaltungen müssen zweimal im Jahr die Themen Bewegung und Ernährung aufgreifen.
- Die beantragende Kindertageseinrichtung muss eine Kooperation mit einem ortsansässigen Sportverein eingehen.







WAS HABEN WIR ERREICHT?

Aufgrund der positiven Erfahrungen haben die Träger am Ende der ersten Projektphase vereinbart, den Ansatz gemeinsam weiterzuführen und die Arbeit zu verstetigen, auszubauen und nachhaltig zu gestalten. Der erprobte Ansatz sollte als evaluiertes Angebot in der Fläche unseres Bundeslandes Nordrhein-Westfalen etabliert werden.

145 neu zertifizierte Kindertageseinrichtungen (Stand: 30.04.2014)

In einem weiteren Dreijahreszeitraum sollte von 2011 bis 2014 eine große Anzahl neuer Kindertageseinrichtungen zur Mitarbeit motiviert werden. Konkret sollten:

- » pro Jahr 40 der vom LSB NRW bereits zertifizierten "Anerkannten Bewegungskindergärten" aus ökonomisch, ökologisch und sozial benachteiligten Stadtteilen das zusätzliche Zertifikat "Pluspunkt Ernährung" erwerben,
- » pro Jahr 5 weitere interessierte Kindertageseinrichtungen aus benachteiligten Stadtteilen, die bis dahin noch nicht zertifiziert waren, nacheinander das Zertifikat "Anerkannter Bewegungskindergarten des LSB NRW" und das Zertifikat "Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" erwerben,
- Selbstmotivierten "Anerkannten Bewegungskindergärten des LSB NRW" ohne sozialstrukturell schwierigen Hintergrund das Zertifikat "Pluspunkt Ernährung" auf eigene Kosten ermöglicht werden.

Diese Ziele wurden schwerpunktmäßig durch folgende Maßnahmen erreicht:

- ›› Gezielte Ansprache, Motivation und Begleitung von in Frage kommenden Kindertageseinrichtungen,
-)> Unterstützung der Kindertageseinrichtungen beim Erwerb des Moduls "Ernährung" durch Kostenübernahme bei den Qualifizierungsmaßnahmen,
- Prozessberatung und Begleitung der Kindertageseinrichtungen im Bereich "Bewegung" durch die Koordinierungs- und Beratungsstellen des LSB NRW,
- Beratung und Begleitung der Kindertageseinrichtungen im Bereich "Ernährung" und Qualifizierung der pädagogischen Fachkräfte durch die Ernährungsfachkräfte der Krankenkassen,
- Bereitstellung von Informationsmaterial und Arbeitshilfen zum Thema "Ernährung" durch die Ernährungsfachkräfte der Krankenkassen,
- Beratung und Unterstützung bei der Durchführung von Elternbildungsmaßnahmen zum Thema "Ernährung" und "Bewegung",
- Weiterentwicklung des Zertifizierungsleitfadens, besonders im Bereich "Qualitätssicherung,

- ›› Qualitätssicherung in den vor 2011 "Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung" durch die Angebotsträger auf der Basis des neuen Zertifizierungsleitfadens,
- Absicherung der interdisziplinären Zusammenarbeit durch die Organisation regionaler Arbeitskreise durch die Koordinierungsstellen des Landessportbundes/der Sportjugend NRW,
- Multiplikatorenschulungen im Bereich Ernährung mit 16 Lerneinheiten für die Leitung der Einrichtung und mindestens eine pädagogische Kraft pro Gruppe,
- Durchführung von Elternveranstaltungen mit und ohne Referentin,
- Angebote zum Informations- und Erfahrungsaustausch der Beteiligten,
- Unterstützung bei der schriftlichen Verankerung von neuen Zielen und Inhalten im Konzept der Einrichtung,
- Begleitung und Beratung in allen Fragen zur Ernährung und Ernährungsbildung, sowie zur Hygiene,
-)> umfangreiche Informationsmedien für die Einrichtungen und die Eltern zum Thema Ernährung.



Am 30.04.2014 hat sich die Zahl der zertifizierten "Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung" von 46 auf 191 mehr als vervierfacht.

- 131 von ihnen haben den "Pluspunkt Ernährung" aufgesattelt.
- 3) 14 Kindertageseinrichtungen haben beide Zertifikate für Bewegung und Ernährung neu erworben.
- 790 Mitarbeiter/-innen wurden in 44 zweitägigen Schulungen qualifiziert.

- Begleitend wurden 123 Elternveranstaltungen durchgeführt.
- Fast ein Drittel aller 624 Anerkannten Bewegungskindergärten in NRW kann nun auch das Zertifikat "Pluspunkt Ernährung" vorweisen.





Roter Dip (dazu bunte Rohkost)

300 g Joghurt 150 g saure Sahne

150 g saure Sahne30 g Tomatenmark

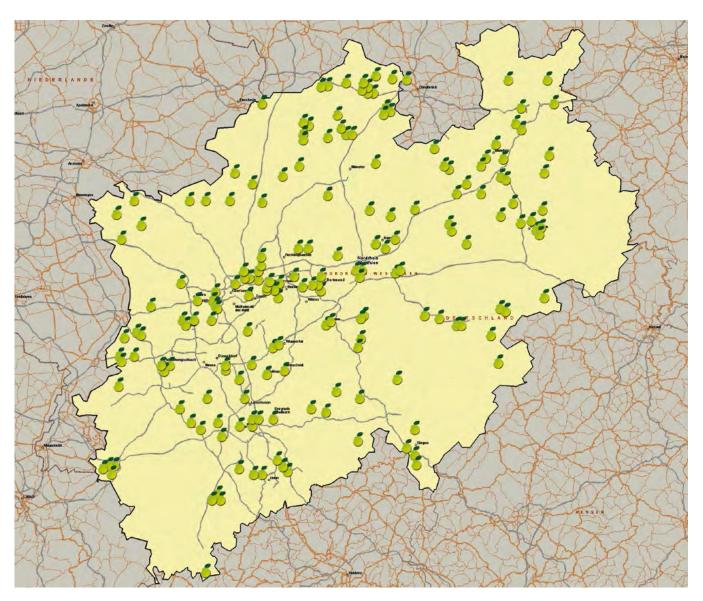
10 g Paprikapulver edelsüß

10 g Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)

Salz, Pfeffer, Zucker

Alle Zutaten gründlich mit einander verrühren und pikant abschmecken.

(Quelle: Essen und Trinken in Tageseinrichtungen fü Kinder: aid)



"Anerkannte Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung" in Nordrhein-Westfalen am 30.04.2014

AUSBAU DER STRUKTUREN

Die erhebliche Ausweitung der Arbeit wäre nicht möglich gewesen ohne den Ausbau der Beratungsund Unterstützungsstrukturen in Form neuer Personal- und Koordinierungsstellen sowie neuer Veranstaltungsformen.

So konnte in der Projektphase 2011 - 2014 das beim LSB NRW angesiedelte Netz an Koordinierungs- und Beratungsstellen von 25 auf 54 ausgebaut werden. Das bedeutet, dass in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt ein/e durch die Sportjugend autorisierte/r Berater/in als "Kümmerer vor Ort" Kindertageseinrichtungen und Sportvereine in ihrer Zusammenarbeit unterstützt. Diese motivieren Kindergärten zur Teilnahme am Projekt, agieren als Netzwerker und Lobbyisten und helfen bei der Qualitätssicherung.

Im selben Zeitraum wurde die Zahl der Ernährungsberaterinnen von 10 auf 15 erhöht. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum fachlichen Austausch und außerdem zur Supervision durch die für das Thema Ernährung zuständige Landeskoordinatorin.

Auf Wunsch vieler Projektbeteiligter wurde die Veranstaltungsform der Netzwerktagung eingeführt. 2013 haben drei ganztägige Veranstaltungen stattgefunden. Im Frühjahr 2014 wurde eine zusätzliche Veranstaltung im Norden von NRW durchgeführt.

Hinzu kam außerdem das Angebot von Inhouse-Schulungen. Sie wurden auf Nachfragen derjenigen Kindertageseinrichtungen eingeführt,

die vor 2011 zertifiziert worden waren und die Anforderungen für die Verlängerung der Zertifikate in möglichst konzentrierter Form erfüllen wollten. Insgesamt haben sechs solcher Schulungen stattgefunden.

"Die zentrale Organisation besonders der Schulungen, die Versorgung mit Materialien und die ständige Bereitschaft der Landeskoordinatorin zur Unterstützung bei Nachfragen erleichtern mir die Arbeit vor Ort natürlich enorm."

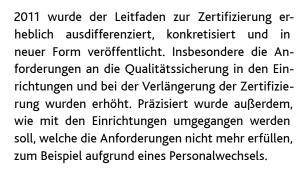
(eine Ernährungsberaterin)



WEITERENTWICKLUNG DER QUALITÄTSSTANDARDS







Um im Bereich der Prävention für die gesetzlichen Krankenkassen tätig werden zu können, mussten einige der eingesetzten Ernährungsfachkräfte noch ein zusätzliches Zertifikat erwerben, das eine qualitätsgesicherte Ernährungsberatung in didaktischer, methodischer und inhaltlicher Hinsicht belegt.

Die Beratung bei der Einarbeitung der Ernährungsziele in die pädagogischen Konzepte der Einrichtungen wurde ab 2011 ausschließlich von der Landeskoordinatorin für das Thema Ernährung vorgenommen.



300 g Joghurt

200 g Frischkäse mit Kräutern

20 g Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

Alle Zutaten gründlich mit einander verrühren und pikant abschmecken.

(Quelle: Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder: aid)

BEREITSTELLUNG ZUSÄTZLICHER INFORMATIONSMATERIALIEN

Dem in der ersten Projektphase erfassten Wunsch nach mehr Informationsmaterial wurde ebenfalls nachgekommen.

In den ersten Projektjahren bildete der kostenlos verteilte Materialordner "Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen" vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid) die Informationsbasis für die Einrichtungen. Da der Ordner seit 2012 leider vergriffen ist, wurde er durch die Materialsammlung "Esspedition Kindergarten" ersetzt. Ergänzt wurde das kostenlose Informationsangebot durch Broschüren des aid zu den Themen Lebensmittelhygiene, Kennzeichenverordnung und Gemeinschaftsverpflegung.

In den Jahren 2011 - 2014 erhielten die Teilnehmer/-innen an den Fortbildungen außerdem Kopien und Auszüge der von den Ernährungsberaterinnen genutzten Skripte und Folien.

Broschüren über die optimierte Mischkost, den regelmäßigen Obst- und Gemüseverzehr und kindergerechte Rezepte wurden selbstverständlich weiterhin verteilt. Viele Ideen dazu, wie sich Bewegung und Ernährung mit einander verknüpfen lassen, vermittelt das Heft des LSB NRW unter dem Titel "Wenn das Essen laufen lernt". Grundlegend überarbeitet wurde die Arbeitshilfe des Landessportbunds und der Sportjugend NRW "Kindergärten kommen in Bewegung - Orientierungshilfe", die in der ersten Jahreshälfte erscheinen wird.

Als das Symbol schlechthin für eine ausgewogene Ernährung darf natürlich die Ernährungspyramide nie fehlen. In Form einer Postkarte erhalten auch alle Eltern diese anschauliche Grafik am Ende der Elternveranstaltungen.

Eine Auswahl empfehlenswerter Informationsmaterialien und Arbeitshilfen findet sich auf der Homepage www.bewegung-plus-ernaehrung.de.





WAS HAT SICH IN DEN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN VERÄNDERT?

In der Projektphase 2007 - 2010 wurde der "Anerkannte Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" durch die Deutsche Sporthochschule Köln mit einer Evaluationsstudie begleitet.

Zu den eindeutigen Ergebnissen zählten neben einer deutlichen Steigerung der Bewegungsangebote in den teilnehmenden Einrichtungen, vielfältige Veränderungen im Verpflegungsangebot und der

Getränkeauswahl. Eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Bewegung und Ernährung, und häufig auch eine Bewusstseinsveränderung, konnte für die verschiedenen Beteiligten beschrieben werden.

Auch Bewegungskindergärten, die im Bereich der Ernährung schon eigene Initiativen ergriffen hatten, stellten nach der Fortbildung einzelne Aspekte ihrer täglichen Ernährung und Ernährungsbildung um. Hierzu gehörten Veränderung beim Frühstücksbuffet, gravierende Umstellungen beim Caterer, aber auch die gezielte Ansprache von Eltern.

Häufig lebten in Vergessenheit geratene Angebote oder Ideen zur Ernährungsbildung nach der Fortbildung auf. Viele Erzieherinnen und Erzieher berichteten auch von Veränderungen des eigenen Ernährungsverhaltens, insbesondere während ihrer Arbeitszeit in der Einrichtung.

Diese Ergebnisse und Erfahrungen wurden in der zurückliegenden Projektphase 2011 - 2014 durchgängig bestätigt.



"Soviel habe ich mich in den letzten 30 Jahren nicht mehr bewegt. Bisher bin ich die 500 Meter zum Kindergarten immer mit dem Auto gefahren, ab nächster Woche gehe ich zu Fuß!"

(eine Teilnehmerin des Kurses "Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter")

"Ich bin wohl die Einzige, die beim Caterer mehr Gemüse bestellt, als sie uns eigentlich liefern würden… Na ja und manches Kind sagt, dass es in der Kita besser schmeckt als zu Hause."

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

"Es gibt schon mal Erzieherinnen, die zu Beginn der Umstellungen z.B. auf keinen Zucker mehr in Naturjoghurt in die Küche gehen, um heimlich nachzuwürzen... Bei den Kindern geht das meist schneller."

(eine Ernährungsberaterin)

BEWEGUNGSERZIEHUNG

Vielseitige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen haben eine fundamentale Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Entsprechend hoch war die Motivation der Leitungen und pädagogischen Fachkräfte in den Schulungen zum Thema Bewegung. Nach den Rückmeldungen der Beraterinnen haben die Teilnehmer/-innen das Erlernte in den Einrichtungen, gut bis sehr gut umgesetzt. Viele Anregungen dazu, wie die Sporthalle oder der Bewegungsraum intensiver genutzt werden können, wurden in den Arbeitsalltag integriert. Die Fachkräfte haben gelernt, vorhandene Großund Kleingeräte, aber auch Alltagsmaterialien in das Bewegungsangebot und zur Wahrnehmungsschulung bewusster zu integrieren, Insgesamt fühlten sie sich sicherer im Umgang mit den Großgeräten einer typischen Sporthalle, haben viele Ideen im Team entwickelt und konnten gezielte Bewegungsimpulse setzen.

Als Folge daraus bewegten sich die Kinder deutlich mehr. Neue Bewegungsräume, aber auch ein Mehr an angeleiteten und freien Bewegungsangeboten förderten einen aktiven Lebensstil der Kinder.

In der insgesamt 70 Lerneinheiten umfassenden Ausbildung wurde auch die Mitarbeit der Eltern thematisiert. Die Erzieher/-innen wurden befähigt, ihr Wissen aktiv an Eltern weiterzugeben. Bei den Eltern Verhaltensänderungen im Bereich von Bewegung zu bewirken, fällt allerdings schwer. Viele Eltern waren selbst "Kinder mangelnder Bewegungserfahrungen". Daher wundert es nicht, dass

sich hinsichtlich des Kindergartenweges kaum Veränderungen zeigten. Die weitaus größte Anzahl der Kinder wurde weiterhin von den Eltern im PKW gebracht und abgeholt. Allerdings gibt es auch positive Beispiele für die Elternmitarbeit zu berichten. So beteiligten sich einige Eltern mit ihren Kindern bei örtlichen Sponsorenläufen oder engagierten sich bei der Umgestaltung der Einrichtung oder des Außengeländes, um mehr Bewegungsgelegenheiten zu schaffen.

In den zurückliegenden Jahren hat sich die Form der Ausbildung immer mehr den Bedürfnissen der Erzieher/-innen angepasst. Die traditionelle Weiterbildungsform des organisierten Sports an den Wochenenden können Mitarbeiter/-innen von Kindertageseinrichtungen nur schlecht mit ihrer Hauptberuflichkeit verbinden. Dabei entstehen viele Überstunden und damit zusätzliche finanzielle Belastung für die Träger der Einrichtungen. Hier hat sich der Landessportbund umorientiert und bietet zunehmend Inhouse-Schulungen unter der Woche für die Bewegungserziehung im Kleinkindund Vorschulalter an.

Alleine für diesen Ausbildungsgang stehen landesweit 180 pädagogische Lehrkräfte zur Verfügung. Sie sind inhaltlich-fachlich für die Arbeit mit Kindern ausgebildet und als Lehrkräfte des LSB NRW autorisiert. "Wir haben für die U3-Kinder soviel teure Materialien angeschafft, vieles hätten wir uns sparen können, wenn wir den Kurs schon früher besucht hätten."

(eine Kursteilnehmerin während einer Bewegungseinheit zum Thema "Alltagsmaterialien")



ERNÄHRUNGSERZIEHUNG

Die Projektarbeit zur Ernährungserziehung stieß bei den meisten Erziehern/-innen und Eltern auf breite Akzeptanz und Unterstützung. Die Teilnehmer/-innen an den Schulungen waren extrem engagiert, zum Teil schon vorinformiert und haben zahlreiche Anregungen, Speiseplan-Zusammenstellungen und praktische Tipps mitnehmen können. Von den Leitungen der Einrichtungen wurde die gute fachliche Qualität der Fortbildung herausgestellt.

Während sich besonders beim Verpflegungsangebot viel veränderte, mussten nur wenige Einrichtungen ihr Getränkeangebot erneuern. In den meisten Einrichtungen kamen mehr frisches Obst und Gemüse sowie ungesüßte Getränke auf den Tisch als vor der Mitarbeit im Projekt.

Herausragend war die Beteiligung der Kinder an dem Projekt. Sie waren interessiert, brachten Ideen und Wünsche ein, setzten engagiert und begeistert Projektvorschläge um und trugen ihr neu erworbenes Wissen über gesunde Nahrungsmittel in die Familien. Nicht nur als Zielgruppe, sondern auch als Akteure spielten die Kinder also bei der Umsetzung des Projekts eine zentrale Rolle. Sie hatten von Anfang an Mitspracherecht und konnten intensiv mitgestalten.

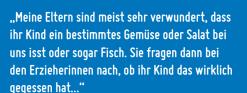
Anders als von vielen Eltern erwartet wurde das veränderte Getränke- und Versorgungsangebot von den Kindern gut angenommen. Sie tranken gerne Wasser und gewöhnten sich schnell an das ungesüßte Getränkeangebot in der Kindertagesein-

richtung. Geburtstagsfeiern ohne Süßigkeiten und Kuchen stellten für sie in der Regel kein Problem dar. Eine besondere Tischdekoration oder das gemeinsame Zubereiten einer Rohkostplatte bereitet ihnen ebenso viel Freude.

Wissbegierig und interessiert lernten die Kinder die Inhalte der Ernährungspyramide und eines gesunden Speiseplans. Beliebt waren auch das gemeinsame Einkaufen, und die Zubereitung, das Anrichten und Probieren von Mahlzeiten.

In den allermeisten Einrichtungen konnte die Ernährungs- und Bewegungssituation der Kinder also entscheidend verbessert werden.





(die Leiterin einer Kindertagesstätte)



BAULICHE VERÄNDERUNGEN

In vielen Einrichtungen führte die Beteiligung am Projekt mittelbar oder unmittelbar zu baulichen Veränderungen. Durch ein erweitertes oder verändertes Raumangebot wurden neue Erlebnisbereiche für Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen geschaffen. Dazu wurden in manchen Kindertageseinrichtungen neue multifunktionale Materialien, wie Abenteuermatten, wippende Möbel, große Bauklotzteile o. ä. angeschafft. Oder es wurden Podeste mit verborgenen "Geheimgängen"

gebaut, Wände mit Gucklöchern versehen. Gleiche Waschtischarmaturen wurden gegen solche mit unterschiedlichen Bedienungen ausgetauscht, so dass die Kinder mal drehen, mal drücken, mal heben müssen. In vielen Einrichtungen wurden feste Essräume mit speziellen Schallschutzdecken eingerichtet. In anderen entstanden Cafeterien, Kinderrestaurants und kindgerechte Küchen, in denen die Kinder selbst regelmäßig bei der Nahrungszubereitung mithelfen.





"So haben wir nach wie vor sehr gute Erfahrungen mit unserem Bistro, das sich im Übrigen
mittlerweile in einem separaten Raum in unserem
neuen U3-Anbau befindet. Hier können die Kinder
mit mehr Ruhe und Muße frühstücken, besser als
vorher im großen Flurbereich."

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

"Oft bewirken kleine Veränderungen Großes. Wir haben Treppenstufen einfach mit Zahlen beklebt und haben damit den Aufhänger für eine neue Mathe-Projektwoche geschaffen."

(eine Erzieherin)

ELTERNVERANSTALTUNGEN

Von Anfang an war den Projektverantwortlichen klar, dass alle Initiativen in den Kindertageseinrichtungen, die auf ein verbessertes Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder zielen, nur dann erfolgreich sein werden, wenn die Eltern einbezogen werden und hinter den Maßnahmen stehen.

Schon in der ersten Projektphase stand die große Mehrheit der Eltern dem Projekt sehr positiv und offen gegenüber. Nach Projektstart gaben die meisten Eltern ihren Kindern keine gesüßten Getränke mehr mit. Nur wenige mussten mehrfach darauf hingewiesen werden. Viele Eltern gaben sich auch große Mühe, den Kindern ein gesundes Frühstück mitzugeben. Auffällig war jedoch, dass sich an "klassischen" Elternabenden nur ein Drittel von ihnen beteiligte. Ungleich größer war das Interesse an gemeinsamen Eltern-Kind-Aktionen wie z.B. einem gemeinsamen Kochen. Auch beim Thema Bewegung beteiligten sich Eltern am ehesten, wenn sie aktiv werden konnten, zum Beispiel bei Bewegungs-, Spiel und Sportfesten, die gemeinsam mit den Sportvereinen ausgerichtet wurden.

Vor diesem Erfahrungshintergrund hat das 15-köpfige Team der für die Gesetzlichen Krankenkassen in NRW tätigen Ernährungsfachkräfte zwischen 2011 und 2014 bei über 120 Elternveranstaltungen die Gestaltung und Durchführung übernommen. Dabei konnten von den Einrichtungen verschiedene Formen gewählt werden, die ihren jeweiligen Rahmenbedingungen entsprachen. In der Mehrzahl wurden die Eltern zu einer interaktiven



Veranstaltung mit einzelnen praktischen Übungen eingeladen. Häufig wurde auch ein Bewegungsspiel mit eingeplant bzw. von der Kindertageeinrichtung angeboten. Die besonderen Bedürfnisse von Familien mit Zuwanderungsgeschichte wurden mit Aktionen unter Berücksichtigung ihrer kulturellen Traditionen aufgegriffen, wie zum Beispiel mit einem Sommerfest unter dem Motto: "Wie kocht die Welt?". Während die erste Veranstaltung dieser Art oft noch mühsam beworben werden musste, sprachen sich die positiven Erfahrungen der teilnehmenden Eltern schnell herum, so dass Folgeveranstaltungen in der Regel deutlich besser besucht wurden.

Je nach Erfahrungen der Kindergärten wurden auch Informationsstände über Zucker in Lebensmitteln allgemein und speziell in Lebensmitteln für Kinder durch die Fachkräfte betreut, um die Eltern für das Thema zu sensibilisieren. Den Einrichtungen wurden diese Leistungen kostenfrei angeboten.



"Es gibt auch immer wieder Mütter, die berichten, dass sie sich heimlich Schokolade in den Mund schieben. Die Kinder entlarven sie aber dennoch. *Ich rieche doch, dass Du Schokolade isst*...*Ich habe Schokoladenpapier im Müll gefunden.*"

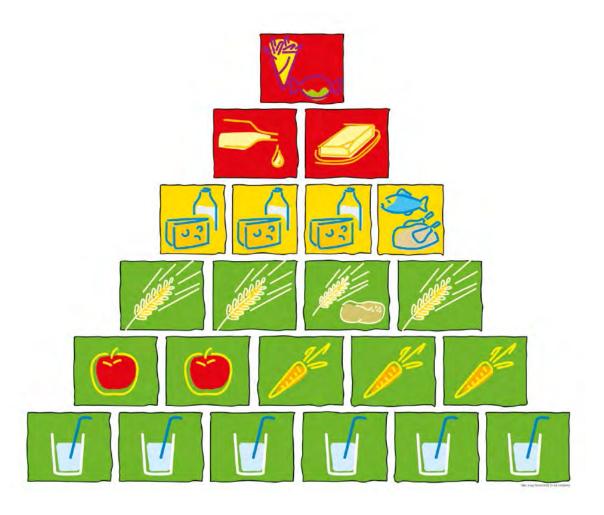
(eine Ernährungsberaterin)

"Die Veranstaltungen finden in einer angenehmen Atmosphäre mit gegenseitigem Respekt statt."

(eine Ernährungsberaterin)



Die aid-Ernährungspyramide



Den Kindertageseinrichtungen wurden zu den Elternveranstaltungen verschiedene Broschüren und Informationsblätter zur Verfügung gestellt, die von den Eltern kostenlos mitgenommen werden konnten. Die Darstellung von kindgerechten Empfehlungen in Form der Ernährungspyramide gehörte immer dazu.

In einzelnen Fällen wurden Eltern und Erzieher/-innen auch telefonisch zu ernährungsabhängigen Erkrankungen beraten, besonders bei Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien.



"Wir laden ab und zu unseren Pfarrer... ins Bistro ein, da er auch schon mal einspringt, wenn wir personelle Probleme beim Essenholen haben. So saß er an einem Morgen im Bistro und nahm sich ein Brot mit reichlich Marmelade und ein wenig Obst und Gemüse dazu. Ein Kind, das neben ihm saß, schaute immer zwischen seinem Teller und der Ernährungspyramide hin und her und meinte schließlich nachdenklich: "Da ist zwar alles dabei, aber ein bisschen zu viel Zucker, oder?"

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITER/-INNEN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

In den zurückliegenden drei Jahren wurden in 44 zweitägigen Multiplikatorenschulungen insgesamt 790 pädagogische und hauswirtschaftliche Mitarbeiter/-innen der Kindertageseinrichtungen weitergebildet. In diesen Schulungen ging es nicht



Bewegungsübung: Möhrenziehen

Alle Kinder liegen in Kreisform auf dem Rücken oder Bauch und halten sich an den Händen fest. Ein Kind (Bauer) ist aus der Gruppe herausgelöst und hat drei Versuche, um eine weitere Möhre zu ziehen und zu ernten. Wenn das geschafft ist, gibt es zwei Kinder, die weitere Möhren versuchen zu ziehen. Es ist nicht gestattet, sich mit den Händen einzuhaken. Jedes Kind hat drei Versuche. Gelingt das Herausziehen beim dritten Mal nicht, geht das Kind zurück in den Kreis und wird wieder eine Möhre.

nur um Wissensvermittlung, sondern auch um die praktische Umsetzbarkeit der Inhalte im Alltag der Einrichtungen.

Die Inhalte von 16 Lerneinheiten, verteilt auf zwei Tage, bezogen sich auf die Kinderernährung allgemein, Ernährungsbildung in der Kindertageseinrichtung und spezielle rechtliche Bestimmungen in der Gemeinschaftsverpflegung von sozialen Einrichtungen. Zwei Unterrichtseinheiten zum Thema "Wenn das Essen laufen lernt" wurden durch die Bewegungsreferenten des LSB NRW angeboten.

An diesen Schulungen konnte jeweils eine Mitarbeiter/-innen pro Gruppe und die Leitung der Einrichtungen kostenfrei teilnehmen, sofern die Einrichtung eine soziale Bedarfslage nachweisen konnte. Zusätzlich konnte eine hauswirtschaftliche Kraft pro Einrichtung kostenfrei teilnehmen, wenn die Kindergärten solche Mitarbeiter/-innen beschäftigten.

Laut den Feedbackbögen haben fast alle Mitarbeiter/-innen der "Pluspunkt Ernährung"-Einrichtungen mit Spaß und Freude teilgenommen. Viele beschrieben die beiden Tage als kurzweilig und interessant. Auch pädagogische Mitarbeiter/-innen mit guten Vorkenntnissen betonten, dass sie Neues gelernt haben und Altes aktualisieren konnten. Das Auffrischen des vorhandenen Wissens und das Diskutieren neuer Ansätze erlebten die Teilnehmer/-innen als gewinnbringend für ihre tägliche Arbeit mit den Kindern und Eltern.



"Es ist toll, dass man zwei Tage Zeit hat und nicht das ganze Programm in absoluter Kürze absolvieren muss. So bleibt Zeit für Fragen und vor allem kann das Gehörte nachwirken."

(eine Ernährungsberaterin)

"Also ich habe durchweg positive Erinnerungen an die Fortbildung zum Thema Ernährung...
Man konnte offen über Meinungen und Ansichten sprechen. Dabei wurde meist Bezug auf die Praxis genommen, sodass eine Verzahnung von Theorie und Praxis entstehen konnte... Die Mischung aus fachlichen Hinweisen und anschaulichen Beispielen, wie zum Beispiel Geschmacksproben ließ die Zeit wie im Flug vergehen."

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

DER WEG ZUM ZERTIFIKAT

Nach den Schulungen der Leitungskräfte und Mitarbeiter/-innen begann in den Einrichtungen die praktische Arbeit auf dem Weg zum "Pluspunkt Ernährung".

Eine herausfordernde Aufgabe für jede Einrichtung stellte die Übernahme der Kerngedanken des "Pluspunktes Ernährung" in die eigene schriftliche Konzeption dar. Hierzu konnten die Einrichtungen telefonische Beratungen bei der Landeskoordinatorin für das Ernährungsthema erfragen und die Entwürfe ihrer weiterentwickelten Konzeptionen einreichen, um fachlich-inhaltliche Anregungen zu erhalten.

Daneben erhielten die Einrichtungen immer wieder die Möglichkeit, einzelne Teammitglieder unter Kostenbeteiligung zusätzlich in die Fortbildung zu senden. Das führte zu mehr Kompetenz in der Einrichtung, besserem fachlichen Austausch im Team und einer einheitlicheren Diskussionsgrundlage mit anderen Kollegen und den Eltern. Zudem trugen später geschulte Mitarbeiter/-innen das Thema immer wieder neu in die Einrichtung.



7FRTIFIZIERUNGSVERANSTALTUNGEN

Natürlich ist jede Zertifizierung ein bemerkenswertes Ereignis für die Kindertageseinrichtungen. Schließlich stellt sie den Abschluss eines arbeitsreichen Prozesses dar. Zum Motivationskonzept des Projektes gehört es, die Übergabe der Zertifikate in einem Rahmen durchzuführen, der die Anerkennung und Wertschätzung der erbrachten Leistungen ausdrückt. So vielfältig wie die Einrichtungen, so verschieden wurden auch die Veranstaltungen gestaltet. Mal standen Musik- oder Tanzdarbietungen von Kindern im Vordergrund. In manchen Einrichtungen gab es ein besonderes kulinarisches

Angebot, das den Eltern und Gästen einen Einblick in die Ernährungsbildung des Kindergartens ermöglichte. Eingeladen wurden Vertreter des örtlichen Sportvereins, des Kreis- oder Stadtsportbundes, der Gesetzlichen Krankenkassen, der Kommunen und des Trägers des Kindergartens. In einigen Fällen wurde die Zertifizierung in ein geplantes großes Fest integriert, z. B. anlässlich der Einweihung eines Neu- oder Anbaus. Auch Jubiläumsfeiern oder große Sommerfest boten angemessene Rahmen für die Übergabe der Zertifikate.





Frühstückstaler

10 – 12 Pumpernickeltaler

2 – 4 EL fettarmer Frischkäse

1/2 TL Tomatenmark

10 – 12 Scheiben Salatgurke

Frischkäse und Tomatenmark vermischen und auf die Taler streichen. Mit einer Gurkenscheibe belegen.

(Quelle: Esspedition Kindergarten – Ernährungserziehung für die Praxis; aid)



"In der Kita bereiteten wir gemeinsam mit den Kindern vor… Wir stellten verschiedene Buffettische bereit und dekorierten das Obst auf großen Tabletts, teilweise geschnitten, teilweise die ganzen Früchte. Das war eine Menge Arbeit…

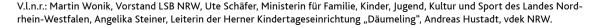
Als dann die Leute eintrudelten, ging das "Staunen" los. Alle waren ganz begeistert. Es wurde ein richtig schöner, kurzweiliger und interessanter Nachmittag, und jeder hatte mit jedem sofort ein Gesprächsthema, ob man sich kannte oder nicht."

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

Im März 2013 hat es sich Ute Schäfer, die Ministerin des Landes Nordrhein-Westfalen für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport nicht nehmen lassen, die Verleihung des 100. "Pluspunktes Ernährung" selbst vorzunehmen und die Kindertageseinrichtung "Däumling" in Herne persönlich zu beglückwünschen.

Die Tafeln, die im Anschluss an die Zertifizierung in der Regel neben dem Eingang angebracht werden, sind im wahrsten Sinne des Wortes gute Aushängeschilder für die Einrichtung und tragen dazu bei, das Ansehen der Einrichtung und ihrer Mitarbeiter/-innen bei den Eltern und im lokalen Umfeld zu erhöhen.







"Anerkannter Bewegungskindergarten und Pluspunkt Ernährung sind ´pädagogische Visitenkarten´ der Kita und dienen ausdrücklich der pädagogischen Profilschärfung!"

(eine Koordinatorin und Beraterin auf Kreisebene)

SICHERUNG UND ENTWICKLUNG DER QUALITÄT

Die Sicherung der Qualität hat in den zurückliegenden drei Projektjahren eine zentrale Rolle gespielt und vollzog sich auf unterschiedlichen Ebenen. Zum einen ging es um die Sicherung der Qualität in den zertifizierten Einrichtungen, wie sie in den Richtlinien zur Zertifizierung festgeschrieben ist. Qualitätssicherung erfolgte hier im Wesentlichen in Schulungsveranstaltungen, durch die Auffrischung und Ergänzung von Lerneinheiten. Zum anderen galt es, die Qualität des Projektes

selbst zu überprüfen, zu sichern und nach Möglichkeit weiterzuentwickeln, ohne auch in dieser Projektphase auf eine externe Evaluation zurückgreifen zu können. Zur Selbst-Evaluation wurden verschiedene Treffen, Arbeitskreise und Rückmeldeverfahren genutzt. Die Ergebnisse führten schon in der laufenden Projektphase zu überarbeiteten Zertifizierungsrichtlinien, aktualisierten Schulungsunterlagen und Medien sowie zur Erweiterung der Unterstützungsangebote.



Qualitätssicherung in den zertifizierten Kindertageseinrichtungen

Die Überprüfung der "Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung" verlief getrennt für den Bewegungsbereich und den Ernährungsbereich, aber in enger Abstimmung und regelmäßigem Austausch der beiden Landeskoordinatorinnen.

Wie auch bei neuen Zertifizierungen wurden die spezifischen Gegebenheiten und Ressourcen der Kindertageseinrichtungen berücksichtigt. Beratung und Qualitätssicherung im Projekt waren auf die Erfordernisse vor Ort ausgerichtet und darauf, die vorhandenen Ressourcen bestmöglich einzusetzen. Bei dieser Gelegenheit wurde auch geprüft, ob alle Voraussetzungen zur Verlängerung des Zertifikates erfüllt sind. Grundsätzlich hat jede Kindertageseinrichtung eigenverantwortlich dafür Sorge zu tragen, dass die Kriterien für beide Bereiche, Bewegung und Ernährung, erfüllt bleiben.



Bewegungsübung: Eintopf

In der Mitte der Halle wird ein "Topf" aufgebaut oder markiert, in den die Kinder hineintanzen können. Die Übungsleiterin gibt als Meisterköchin vor, dass heute Eintopf gekocht wird, aber sie hat die Zutaten vergessen. In Gruppen eingeteilt stellen die Kinder das Gemüse dar:

- » Lange Porreestange: ganz gerade, mit eng anliegenden Armen, auf Zehenspitzen balancierend.
- » Petersilie: tanzend, wild mit den Armen gestikulierend, sich ständig die Haare raufend
- » dicke Kartoffel: auf dem Boden kugelnd
- » Erbsen: mit geschlossenen Beinen wild durcheinander hüpfend.
- » Zwiebeln: im Kreis drehend, laut weinend und schluchzend.

Die Gruppen verteilen sich in der Halle. Wenn die Musik einsetzt, beginnen die Kinder, zum Topf zu tanzen. Der Koch rührt sie kräftig in den Eintopf, aber auch dort wird noch weiter getanzt.

IM BAUSTEIN BEWEGUNG

Im Bewegungsbereich überprüften die Beraterinnen und Berater der örtlichen Koordinierungsstellen die Einhaltung der Qualitätskriterien auf der Basis der Leitlinien für den Bewegungskindergarten des LSB in NRW.

Innerhalb von zwei Jahren nach Zertifizierung zum "Anerkannten Bewegungskindergarten" müssen alle Mitarbeiter/-innen einer Einrichtung die Ausbildung "Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter" (BiKuV) absolviert haben. Die Mitarbeiter/-innen erhalten darüber einen Qualifikationsnachweis, der vier Jahre lang gültig bleibt. Anschließend ist die Teilnahme an Fortbildungen des LSB NRW im 4-Jahresrhythmus mit einem Umfang von 15 Lerneinheiten zur Auffrischung der BiKuV-Fortbildung erforderlich. Hierfür bieten die

Sportbünde die entsprechenden Fortbildungen an. Darüber hinaus muss alle zwei Jahren auch die Qualität der bewegungserzieherisch orientierten pädagogischen Arbeit durch die Teilnahme an mindestens 8 Lerneinheiten weiterentwickelt werden. Darüber ist ein inhaltlich aussagekräftiger Teilnehmernachweis zu erbringen.

Die Leiter/-innen oder deren Stellvertreter/-innen sind außerdem verpflichtet, an den lokalen Arbeitskreistreffen regelmäßig teilzunehmen. Es erfolgen jährliche Beratungsgespräche für die "Anerkannten Bewegungskindergarten LSB NRW" durch die zuständigen Berater/-innen, bei denen die Leitung der Einrichtung, eine Trägervertretung und eine Vertretung des kooperierenden Sportvereines anwesend sein müssen.





"Schade, dass der Kurs zu Ende ist, ich habe es nicht als Last empfunden, sondern mich immer auf jede Einheit gefreut. Gut war auch der Austausch mit den Kolleginnen."

(eine Leiterin einer Kindertagesstätte)

"Durch eigenes Ausprobieren kann ich die Leistungen der Kinder viel besser einschätzen."

" Ich traue den Kindern jetzt viel mehr zu."

(zwei Kursteilnehmerinnen der Bewegungserziehung)

IM BAUSTEIN ERNÄHRUNG

Für den Bereich der Ernährung wurden die zertifizierten Einrichtungen spätestens nach zwei Jahren aufgefordert, einen aktuellen Erfahrungsbericht bei der zuständigen Landeskoordinatorin abzugeben. Dabei wurde abgefragt, ob das Team sich auf dem im Zertifizierungsleitfaden geforderten Fortbildungsstand befindet, welcher Nachschulungsbedarf besteht und wie die eingereichte pädagogische Konzeption gelebt wird.

Die Fortbildung "Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen" ist nach erfolgreicher Teilnahme zwei Jahre für die Arbeit im "Anerkannten Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" gültig. Mindestens ein/e Mitarbeiter/in pro Gruppe, sowie die Leitungskraft der Einrichtung muss diese Fortbildung besucht haben. Im Abstand von zwei Jahren muss die Qualifikation der geschulten Mitarbeiter/-innen durch die Teilnahme an weiteren Fortbildungen in dem Themengebiet "Gesunde Ernährung in Kindertageseinrichtungen" verlängert werden.

Alle 46 "Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung" aus der Projektzeit 2007 bis 2010 durchliefen die Qualitätssicherung erfolgreich und erlangten somit die Verlängerung des Zertifikates. Hierzu wurden überwiegend die Fortbildungseinheiten im Rahmen der neu eingeführten Netzwerktage durch die Projektträger genutzt. Einige Einrichtungen haben aber auch kostenpflichtige Inhouse-Schulungen mit den Ernährungsfachkräften der Gesetzlichen Krankenkassen

durchgeführt. Einzelne Einrichtungen machten von der Möglichkeit Gebrauch, externe Angebote zu besuchen und anerkennen zu lassen.



Pausenspieße

Vollkornbrot Paprika Apfel Weintrauben Frischkäse oder Schmand Holzspieße oder Zahnstocher

Den Käse würfeln. Das Brot mit etwas Schmand oder Frischkäse bestreichen und zuklappen. In ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Obst und Gemüse so zerkleinern, dass sie auf einen Spieß passen. Abwechselnd Käse, Brot und Rohkost auf den Holzspieß stecken.

(Quelle: Esspedition Kindergarten – Ernährungserziehung für die Praxis; aid)



REGIONALE ARBEITSKREISTREFFEN

In jedem Kreis bzw. jeder kreisfreien Stadt wurden unter Leitung der Koordinierungs- und Beratungsstellen des LSB NRW 1 - 2 Arbeitskreistreffen pro Jahr durchgeführt, manchmal auch in Kooperation mit einem Nachbarkreis. Generell dienten sie dem kollegialen Austausch und setzten fachlich-inhaltliche Akzente je nach den Wünschen aus den Kindertageseinrichtungen. Dazu wurden Referenten eingeladen, oder der/die Berater/in referierte selbst zu einem Thema. Formale Standards, Neuigkeiten und Veränderungen wurden ebenso besprochen wie Schwierigkeiten bei der laufenden Umsetzung. Von Zeit zu Zeit wurden auch einzelne Kitas besichtigt und deren Konzepte vor Ort diskutiert. Teilnehmer/-innen an den Arbeitskreisveranstaltungen waren immer die Leitungskräfte der Kindertageseinrichtungen. Eingeladen waren auch Vertretungen aus den Sportvereinen, wobei es schwierig war, Vereinsmitarbeiter/-innen tagsüber für den Arbeitskreis zu gewinnen. Gute Erfahrungen wurden in jüngerer Zeit damit gemacht, gemeinsame Treffen direkt in der Einrichtung anzubieten.

Jeder Arbeitskreis liegt in der Eigenverantwortung der zuständigen Koordinierungs- und Beratungsstelle, welche die Treffen auch dokumentiert. Die Berichte werden jährlich zusammen mit dem Sachbericht verschickt und ausgewertet. Nicht selten geben sie Anlass, spezielle Themen bei den Arbeitstreffen der Koordinatoren/-innen und/oder Berater/-innen aufzugreifen und ggf. Veränderungen herbeizuführen.



NFT7WFRKTAGE

Wenn man mit Fachkräften in Kindertageseinrichtungen redet, stellt man immer wieder fest, dass sie sehr viel Energie und Freude aus der Arbeit mit den Kindern ziehen. Rückgemeldet wird aber auch immer wieder, wie sehr die Bereitschaft wächst. sich zusätzlichen Anforderungen zu stellen, wenn die Möglichkeit geboten wird, neue Ideen aufzunehmen, über den berühmten Tellerrand zu blicken. kollegialen Austausch und kollegiale Beratung zu erhalten und sich mit anderen Kolleginnen und Einrichtungen zu vernetzen. Und das möglichst in einem kommunikationsfördernden Umfeld, unter kompetenter und aktivierender Anleitung. Die Schulungen, Regionaltreffen und insbesondere die neu eingeführten Netzwerktage boten diesen Nutzen.

Im Jahr 2013 wurden drei Netzwerktage und im Frühjahr 2014 ein weiterer unter Leitung der beiden Landeskoordinatorinnen angeboten. Hieran nahmen insgesamt mehr als 240 Mitarbeiter/-innen aus über 55 Kindertageseinrichtungen teil.

Außer auf die Aktualisierung und Vertiefung vorhandenen Wissens zielten diese Veranstaltungen insbesondere auf die Vernetzung und den Austausch der zertifizierten Einrichtungen und ihrer Mitarbeiter/-innen. Die Teilnehmer/-innen konnten neben den angebotenen Kurzvorträgen zwischen verschiedenen Workshop-Themen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung wählen. Unter vorgegebenen Fragestellungen konnten sie anschließend in Arbeitsgruppen ihre Erfahrungen

austauschen und gleichzeitig Kontakte zu anderen Einrichtungen knüpfen und festigen. Aktivierende Übungen und praxisnahe Bewegungsspiele rundeten das Angebot ab.

Die Auswertung der Feedback-Bögen ergab, dass die Teilnehmer/-innen durchgängig neue Anregungen, fachliche Impulse und Denkanstöße mit in ihre Kindergärten nahmen. Als sehr wertvoll wurde die Gelegenheit zur Vernetzung beschrieben. Viele von Ihnen wünschten sich hierfür noch mehr Raum und Angebote.

"Erzieherinnen haben die Fähigkeit, sich auf vieles einzulassen, und sind in der Gruppenarbeit sehr kreativ."

(eine Ernährungsberaterin)

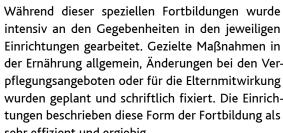




INHOUSE-SCHULUNGEN

Einige Einrichtungen wollten ihr komplettes Team an einem Tag auf den aktuellen Stand im Baustein Ernährung bringen. Da dies aus organisatorischen Gründen von den Kindergärten nicht über die Netzwerktage zu leisten war, haben diese Kindertageseinrichtungen den Wunsch geäußert, eine Ernährungsfachkraft ganztägig zu sich einzuladen. Dieses Angebot wurde den Einrichtungen in Rechnung gestellt.

intensiv an den Gegebenheiten in den jeweiligen Einrichtungen gearbeitet. Gezielte Maßnahmen in der Ernährung allgemein, Änderungen bei den Verpflegungsangeboten oder für die Elternmitwirkung wurden geplant und schriftlich fixiert. Die Einrichtungen beschrieben diese Form der Fortbildung als sehr effizient und ergiebig.





Bewegungsübung: Gemüsejagd

Ein gekennzeichneter Fänger versucht, die anderen Kinder zu fangen. Schafft er das, so wird dieses Kind zum Fänger.

Die Kinder können sich vor dem Fänger schützen, indem sie eine Gemüsesorte rufen. Die Kinder können dann nicht mehr gefangen werden, aber müssen breitbeinig stehenbleiben. Krabbeln andere Kinder durch ihre Beine, können sie wieder mitspielen.

Variante: Jedes Kind muss bei jedem Mal ein anderes Gemüse nennen.





BERATUNG DURCH DAS TEAM DER ERNÄHRUNGSFACHKRÄFTE

Eine Säule der erfolgreichen Zusammenarbeit mit den Einrichtungen ist die standortnahe Betreuung. Die Mitarbeiter/-innen der meisten Einrichtungen sind aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage, weite Anfahrtswege zu Schulungen zurückzulegen. Für die Elternveranstaltungen bedarf es einer kompetenten, zertifizierten Ernährungsfachkraft vor Ort. Um eine gleichbleibend gute Qualität der Multiplikatorenfortbildungen, Elternveranstaltungen und Inhouse-Schulungen zu gewährleisten, sind über NRW verteilt 15 ausgewählte Fachkräfte im Einsatz.

Besonders erfreulich sind die hohe räumliche Flexibilität und der gute kollegiale Umgang im Team. Bei fachlichen Fragen sprechen sich die Kolleginnen und Kollegen untereinander ab, allgemeine Themen werden über die Landeskoordinatorin gebündelt und bei den gemeinsamen Treffen thematisiert.

Durch die regelmäßigen Arbeitstreffen wird die Qualität der Zusammenarbeit gesichert, und der Erfahrungsaustausch hilft, wichtige Informationen aus den Einrichtungen für die Reflexion und Weiterentwicklung des Projektansatzes zu sammeln.





"Immer wieder erlebe ich es, dass sowohl Kitas wie auch Familien denken, dass eine gesunde Ernährung unverhältnismäßig viel Arbeit macht. Es entsteht oft viel Erleichterung bei den Erziehenden, wenn wir über den Weg der kleinen Schritte reden, wenn auch schon kleine Veränderungen gewertschätzt werden und wenn nicht gleich die Umstellung des gesamten Systems verlangt wird."

(eine Ernährungsberaterin)

SELBSTEVALUATION IM PROJEKT

Bei der Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung für das Projekt insgesamt konnte in der ersten Laufzeit auf die externe Begleitung und Evaluation durch die Sporthochschule Köln zurückgegriffen werden. Auch ohne diese Unterstützung wurde die Arbeit im Projekt in der zweiten Projektphase kontinuierlich reflektiert und ausgewertet.

Orte der Selbst-Evaluation waren die regionalen Arbeitskreistreffen, geleitet durch die Koordinatoren/-innen und Berater/-innen der Kreis- oder Stadtsportbünde, die Netzwerktage, die Treffen der Ernährungsberaterinnen und der Steuerungsgruppe sowie die neu eingeführten Supervisionen der Ernährungsberaterinnen. Dazu kamen die bilateralen Gespräche der Landeskoordinatorinnen.

Wichtige Instrumente der Evaluation im Projekt stellten die Feedbackbögen dar, die jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin an einer Fortbildung zusammen mit der Teilnehmerbescheinigung ausgehändigt wurde. Die Rücklaufquote der Bögen lag bei über 50 Prozent. In ihnen wurde die Zufriedenheit mit der inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Umsetzung erfragt. Zudem bestand durch eine offene Fragestellung immer die Möglichkeit, konstruktiv Kritik zu üben. So wurde beispielsweise ein Bedarf an konkreteren Informationen zu rechtlichen Bestimmungen erkannt. Auch Veränderungen im Ablauf der Multiplikatorenschulungen wurden so erzielt.

Regelmäßige Besuche von Multiplikatorenschulungen durch die für Ernährungsfragen zuständige Landeskoordinatorin dienten der methodischen Weiterentwicklung der Ernährungsberater/-innen, lieferten der Landeskoordinatorin aber auch wichtige Informationen aus den Einrichtungen. Das Fachkräfteteam hat diese Besuche sehr begrüßt und wünscht sich für die Zukunft gegenseitige Hospitationen in den Schulungen, um voneinander erprobte Methoden zu lernen.





"Zunächst einmal möchte ich Ihnen noch schreiben, dass die Kolleginnen, die die Fortbildung zum Pluspunkt Ernährung besucht haben (da war ich unter anderem auch dabei) ganz begeistert davon zurückkamen."

(eine Kita-Leiterin)

WEGBEGLEITERINNEN

Bei aller Notwendigkeit zur Standardisierung von Qualitätsanforderungen war es für die Koordinatorinnen und Berater/-innen erforderlich, auf die sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen in den Einrichtungen flexibel zu reagieren.

Die beteiligten Kindertagestätten unterschieden sich zum Teil erheblich voneinander in Bezug auf

- >> bauliche und räumliche Voraussetzungen,
- » die personelle Ausstattung im Küchenbereich,
- konzeptionelle Vorgaben durch ihre jeweiligen Trägerorganisationen,
- ihre Ernährungsangebote vor Beteiligung an dem Projekt.

Daraus ergab sich einer hoher Gesprächs- und Beratungsaufwand vor Ort, um Projektvorgaben und die jeweiligen Verhältnisse in Einklang miteinander zu bringen.

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot lebt in hohem Maße von der direkten Kommunikation und der unkomplizierten Kontaktaufnahme. Aus der ersten Projektphase wurde der Wunsch vieler Einrichtungen mitgenommen, diese Möglichkeiten zu verbessern. Dem wurde durch die Einstellung zusätzlicher Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater ebenso Rechnung getragen wie durch die Erhöhung des Arbeitszeitvolumens der Landeskoordinatorin, die für den Schwerpunkt Ernährung zuständig ist.



LANDESKOORDINATORINNEN

Vanessa Drösser (Ernährung)



Über die Landeskoordinatorin Ernährung werden alle Aspekte rund um den Baustein Ernährung zusammengefügt. Die im Jahr 2011 eingerichtete Stelle, die organisatorisch bei den Gesetzlichen Krankenkassen angesiedelt ist und mit Vanessa Drösser besetzt wurde, war ursprünglich mit 20 Wochenarbeitsstunden geplant. Um vermehrt Einrichtungen ins Angebot aufzunehmen, die nicht die soziale Bedarfslage nachweisen können, wurde Mitte 2012 das wöchentliche Stundenkontingent auf 25 Stunden angehoben.

Im Zentrum ihrer Aufgabe stehen die Planung, Organisation und Abwicklung der Ernährungsfortbildungen für die Mitarbeiter/-innen der neu hinzukommenden Kindertageseinrichtungen und der anschließenden Elternveranstaltungen. Dazu kommt die Betreuung der Qualitätssicherung der Kindergärten, die vor 2011 zertifiziert wurden. Zu den Aufgaben der Oecotrophologin und zertifizierten Ernährungsberaterin/DGE gehört es, die Schulungsunterlagen und Curricula auf einem aktuellen Stand zu halten, die Einrichtungen bei der Umsetzung und Verschriftlichung des Bausteins Ernährung zu beraten und das Team der Ernährungsfachkräfte zu koordinieren und zu supervidieren.

Schließlich informiert sie die Angebotsträger kontinuierlich über den Projektverlauf und nimmt dazu an den Sitzungen der Steuerungsgruppe teil.

Angela Buchwald-Röser (Bewegung)



Seit 2007 begleitet Angela Buchwald-Röser die Berater/-innen im Programm "Anerkannter Bewegungskindergarten" sowie im Projekt "Pluspunkt Ernährung" landesweit.

Aus der Erwachsenenbildung kommend, arbeitet sie seit 2009 hauptberuflich für die Sportjugend im Landessportbund NRW in Teilzeit. Zu den Aufgaben der diplomierten Sportlehrerin und Psychomotorikerin gehören der systematische Aus- und Aufbau des Koordinierungs- und Beratungsstellensystems im Programm "NRW bewegt seine KINDER!" für den Schwerpunkt I Kindertageseinrichtungen/Kindertagespflege.

Derzeitige Hauptaufgabe ist es, Kolleginnen und Kollegen im Verbundsystem des organisierten Sports von der Landesstelle aus motivierend und inhaltlich-fachlich beratend bei der lokalen Umsetzung zu unterstützen. Sie steuert und coacht damit ein 54-köpfiges Team. Als kreativer Kopf, aber auch als Didaktikerin (aus der Praxis – für die Praxis) entwickelt sie mit den zuständigen Fachkräften in den Sportbünden und Fachverbänden sowohl die Programme und Projekte zur Kooperation von Sportvereinen mit Kindertageseinrichtungen und Einrichtungen der Tagespflege als auch die Qualifizierungsmaßnahmen für Erzieher/-innen und Vereinsmitarbeiter/-innen stetig weiter.

HOMEPAGE UND WETTBEWERB

Informationsbeschaffung, Vernetzung und Kommunikation erfolgen heute in starkem Maße über das Internet. Dieser Tatsache wurde durch die Einrichtung einer eigenen Homepage unter www. bewegung-plus-ernaehrung de Rechnung getragen.

Die teilnehmenden und weitere interessierte Einrichtungen und Personen finden hier gleichermaßen ansprechend aufbereitete Nachrichten, Infor-

mationen und aktuelle Bilder zum Projekt. Auf den Service-Seiten lassen sich alle erforderlichen Vordrucke für die Anmeldung und Verlängerung des Zertifikates finden.

In einem nicht-öffentlichen Bereich können die zertifizierten Einrichtungen sich und Ihre Konzepte zur Vernetzung mit anderen "Pluspunkt Kindergärten" vorstellen.

Um die Verzahnung von Ernährung und Bewegung in den zertifizierten Kindertageseinrichtungen noch zu intensivieren, wurden im Frühjahr 2014 alle Einrichtungen des Angebotes aufgerufen, "über den Tellerrand zu klettern".

In einem Wettbewerb waren die Kindergärten eingeladen, erfolgreiche und innovative Rezepte für eine gelungene Kombination aus Bewegung und Ernährung einzusenden. Die Rezepte wurden allen Einrichtungen zur Bewertung und zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt. Der Sieger durfte einen Geldpreis von 1000 € in Empfang nehmen. Der zweite und dritte Platz wurden ebenfalls mit Bargeld belohnt. Alle weiteren teilnehmenden Einrichtungen erhielten Sachpreise.



FAZIT UND AUSBLICK

Im Projektzeitraum 2011 - 2014 ist es gelungen,

- die erfolgreiche Arbeit aus den Jahren 2007 -2010 zu verstetigen,
- den "Anerkannten Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" in den Kindergärten und Kindertageseinrichtungen als evaluiertes Programm zum Schwerpunkt Bewegung und Ernährung fest zu etablieren,
- die Beratungs- und Unterstützungsstruktur landesweit flächendeckend auszubauen,
-)) die Qualit\u00e4ts- und Zertifizierungsstandards weiterzuentwickeln
- und damit ein nachhaltig ausgebautes Angebot im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung zu schaffen.

Durch die Arbeit der Stadt- und Kreissportbünde haben die Inhalte des Projekts zudem bereits in einigen Städten Eingang in die kommunalen Gesundheits- und Bildungsziele gefunden. Beispielhaft und ermutigend für andere Kommunen ist die Entwicklung im Kreis Steinfurt.

Die Rückmeldungen der Eltern, der Erzieherinnen und Erzieher und vor allem der Kinder aus den Einrichtungen sind außerordentlich positiv.

Wir sind sicher: gesunde Ernährung und Bewegung im Tagesablauf einer Kindertageseinrichtung zu etablieren, ist der richtige Weg, Übergewicht vorzubeugen.

Die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände und die drei beteiligten Landesministerien haben sich deshalb sehr schnell dazu entschieden, das Projekt um weitere drei Jahre zu verlängern. Wir wollen möglichst vielen Bewegungskindergärten und Kindertageseinrichtungen das Angebot des "Pluspunkt Ernährung" unterbreiten. Der Landessportbund und die Sportjugend NRW werden das Projekt weiter unterstützen und bewerben, aufgrund ihres Engagements in weiteren Landesprojekten ziehen sie sich aber aus der Trägerschaft zurück. Als Kooperationspartner werden sie dem Projekt treu bleiben.

Wir alle freuen uns auf weitere engagierte Erzieherinnen und Erzieher, die sich mit Freude auf den "Anerkannten Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung" einlassen. Machen Sie mit!



DANK AN DIE STEUERUNGSGRUPPE

Das Projekt wurde durch eine Steuerungsgruppe geleitet. Ihre Mitglieder waren zwei Vertreterinnen und ein Vertreter der drei beteiligten Ministerien, eine Vertreterin des LSB NRW und zwei Vertreter/-innen der gesetzlichen Krankenkassen – ergänzt durch die beiden Landeskoordinatorinnen. Die Federführung wechselte jährlich zwischen den Gesetzlichen Krankenkassen und dem LSB NRW.

Das Engagement der Mitglieder der Steuerungsgruppe war ein nicht zu unterschätzender Motor für das Projekt. Neben ihrer inhaltlich richtungsweisenden und finanziell fördernden Funktion übernahm die Steuerungsgruppe viele organisatorische Aufgaben. Dazu gehörte insbesondere die Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.bewegung-plus-ernaehrung.de

und von Vanessa Drösser Landeskoordinatorin für den Pluspunkt Ernährung

Telefon: 0170 - 189 45 34 Mail: ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de

Unser Dank geht deshalb an:

- Carmen Plischke und Andrea Spaan vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport,
- Lerke Tyra und Katharina Burusig vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz,
- Burkhard Krings vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter,
- >> Beate Lehmann vom LSB NRW,
- Bärbel Brünger (vdek NRW), Theresia Kempf (IKK classic), Claudia Röttger (Knappschaft), und Thomas Wagemann (BKK Landesverband NORDWEST) als Vertreter/-innen aller Gesetzlichen Krankenkassen in NRW in der aktuellen Projektzeit.



Erdbeertiramisu (Variationsmöglichkeit mit Himbeeren)

600 g frische Früchte

50 g Erdbeersirup

(oder 600 g gefrorene Früchte mit 30 g Zucker aufgetaut)

1000 q Joghurt

70 q Vanillezucker

100 g Löffelbiskuit

40 g Mandeln

Erdbeeren (oder andere Früchte) waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Erdbeersirup dazu geben und ca. 30 Minuten marinieren. Oder entsprechende Menge Früchte mit Zucker gemischt auftauen.

Joghurt mit Vanillezucker verrühren, Löffelbiskuit zerbröseln. Abwechselnd Löffelbiskuit, Joghurt und Früchte in Portionsschalen oder eine flache Auflaufform schichten. Mit den Früchten abschließen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

(Quelle: Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder; aid)





