



Kurzportrait

Kooperationspartnerinnen und -partner stellen sich vor

Interview mit Frau Heike Niemeier, Gründerin der Schule des Essens



1. Was macht Ihr Unternehmen, Ihre Einrichtung insbesondere im Hinblick auf Gesundheitsförderung und Prävention?



Heike Niemeier

Die Schule des Essens berät Kitas und Schulen in Fragen der gesunden Ernährung und des guten Essverhaltens. Angebote gibt es für Kinder und Eltern sowie für MitarbeiterInnen der Kitas und Schulen. Im Mittelpunkt meines Ansatzes steht die Ernährungserziehung der Kinder, die ich möglichst über einen praktischen Bezug der Zubereitung von Essen vermittele.

In den Einrichtungen, die mein Beratungsangebot in Anspruch nehmen, veranstalte ich Kochevents oder bereite gemeinsam mit den Kindern ein leckeres und gesundes Frühstück zu. Auf diese Weise können die Kinder die Lebensmittel entdecken, sie probieren und mit ihnen experimentieren. Sie erlangen auf diese Weise wichtige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die durch den sinnlichen Bezug leichter zu vermitteln sind. Mein Konzept ist es, die Kinder auf drei unterschiedlichen Ebenen zu fördern und sie so in ihrem Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen. 1.) Der Geschmack der Kinder soll durch Prägung dahingehend konditioniert werden, dass sie eine Vorliebe für gesunde Lebensmittel entwickeln. 2.) Die erworbenen Fähigkeiten sollen die Kinder dazu befähigen, eine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit gegenüber anderen zu entwickeln und sich so eigenständig für die richtigen Lebensmittel zu entscheiden. 3.) Durch die Vermittlung von Wissenswerten über Lebensmittel, soll der bewusste Umgang mit ihnen gefördert werden.

Mit einbezogen in die Ernährungserziehung in der Kita werden auch die Eltern. Wichtige Kriterien, die besprochen werden, sind die Auswahl der richtigen Lebensmittel beim Einkaufen und deren Zubereitung. Ziel ist es, über die Kompetenzsteigerung der Eltern, die Ernährung der Kinder zu verbessern. Hierzu biete ich auch Eltern-Kind-Kochkurse und Eltern Info-Abende an. Einen immer wichtigeren Bestandteil meiner Beratungsangebote bilden die Multiplikatoren-Fortbildungen, die ich in Workshops und Vorträgen anbiete. Dadurch sollen Multiplikatoren in die Lage versetzt werden, eigene Angebote im Ernährungsbereich zu übernehmen sowie das Essverhalten der Kinder in den jeweiligen Institutionen durch ernährungspädagogische Maßnahmen positiv zu beeinflussen.

2. Wobei möchten Sie im Rahmen des Paktes für Prävention Ihre Unterstützung und Kooperation anbieten?

Ich möchte praktische Erfahrung und theoretisches Wissen in die Kitas einbringen. Ich weiß aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als externe Dienstleisterin in ganz unterschiedlichen Kitas, was es auf der praktischen Ebene zu beachten gibt und habe den theoretischen Hintergrund um Ziele benennen und priorisieren zu können.

Diese Expertise kann ich in der konkreten Zusammenarbeit mit den Kitas einbringen und dabei kreative und individuelle Problemlösungsansätze anbieten. So kann ich den teilweise sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen der einzelnen Kitas gerecht werden und sie Schritt für Schritt unterstützen.

3. Was erwarten Sie von der Zusammenarbeit mit den anderen Bündnispartnern? Wo wünschen Sie sich Unterstützung und Expertise?

Von den Bündnispartnerinnen und -partnern erwarte ich, dass sie mit dem Bewusstsein dem Pakt beigetreten sind, sich gegenseitig im Sinne der Zielerreichung zu stärken. Konkurrenzsituationen gilt es möglichst zu vermeiden, auch wenn Einrichtungen oder Akteure ähnliche Maßnahmen anbieten. Ziel sollte es sein, sinnstiftende Kooperationen einzugehen, die einen Mehrwert im Hinblick der Präventionsidee darstellen. Sinnstiftend kann heißen, mit bestimmten Maßnahmen möglichst viele Kinder zu erreichen.

4. Was soll der Pakt für Prävention aus Ihrer Sicht in 3 Jahren erreicht haben?

In 3 Jahren sollte der Pakt für Prävention in allen Lebensphasen weitreichende Prozesse angeschoben haben. Die Ziele, wie sie bisher formuliert sind, sollten konkretisiert und priorisiert worden sein. Wünschenswert wäre es, wenn bereits erste Ziele oder Teilziele erreicht wurden. Konkret für meinen Bereich könnte das heißen: Es gibt in den Kitas ein verlässliches und hochwertiges Frühstück und Mittagessen – insbesondere für die Kinder, die das zu Hause nicht bekommen. Das Essen sollte dabei qualitativ gut sein, aber auch von den Kindern angenommen werden. Es sollte Lust machen, sich gesund zu ernähren.

5. Was ist für Sie ein herausragendes Beispiel guter Praxis?

Im Kontext der Ernährungsberatung und -erziehung finde ich den Ansatz der Multiplikatoren-Schulungen immer besser. Insbesondere, weil auf diese Weise das Gesundheitswissen sehr effektiv verbreitet wird und somit viele Kinder zu erreichen sind. Die Multiplikatoren aus verschiedenen Kitas werden von mir einen Tag lang theoretisch und praktisch geschult. Neben der wissensvermittelnden Frage „Was ist gesundes Essen“, steht insbesondere der organisatorische Ablauf, wie die Multiplikatoren eine Veranstaltung gestalten können im Vordergrund. Bei Bedarf stellen wir in Rollenspielen beispielsweise die Situation einer Kochveranstaltung nach. Die Aufgabe der Erzieherinnen und Erzieher ist hierbei, die Eltern und Kinder in das Geschehen mit einzubeziehen und für das Thema gesundes Essen zu gewinnen. Ein wichtiger Aspekt der Schulung zielt auf die Fragen: „Was ist in meiner Kita möglich?“, „Welche Ideen gibt es schon?“ und „Wie könnten diese Ideen umgesetzt werden?“. Die Auseinandersetzung mit den Rahmenbedingungen der eigenen Kita soll die Multiplikatoren dazu anregen, kreative Lösungsansätze

zu entwickeln.

Nach der 1-tägigen Schulung gehen die Multiplikatoren in die Praxis und wenden das Erlernete in eigenen ernährungsberatenden Veranstaltungen in den Kitas an. Nach einer mehrwöchigen Praxisphase gibt es ein halbtägiges Nachtreffen, in dem die Multiplikatoren die Gelegenheit haben, ihre Erfahrungen mit mir auszutauschen und sich hilfreiche Tipps abzuholen. Die Ergebnisse der Multiplikatoren-Schulungen sind sehr nachhaltig. So weiß ich beispielsweise von Kitas, die im Anschluss an die Veranstaltung jetzt einmal wöchentlich ein gesundes Frühstück für und mit allen Kindern ausrichten oder regelmäßig ein Eltern-Kind- Kochen veranstalten.