

Textversion der Folge 5

Wir packen unsere Brotdose – Was kommt rein?

Interviewer: Nastazja Kruszewski & Hannah Schöneberg

Gesprächspartnerinnen: Patricia Jäckel, Beatrice Schletzke & Irina Platz (Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen)

[00:00:00] Intro: Kohlrabi kenne ich, ich kenne Möhre, ich kenne Gurke. Schokolade. Ja, aber nur zu Hause. Im Kindergarten gibt es das nicht.

Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t!“, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und -Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen.

[00:00:45] Nastazja Kruszewski: Heute spreche ich mit der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen über die Brotdose und was diese mit der Kita-Verpflegung zu tun hat, was rein sollte und was weniger. Hallo Beatrice, Patricia und Irina.

[00:00:59] Patricia Jäckel, Beatrice Schletzke & Irina Platz: Hallo.

[00:01:00] Nastazja Kruszewski: Schön, dass ihr da seid. Wir freuen uns, dass ihr uns einen Einblick in die Brotdosenplanung geben werdet. Und zu Beginn stelle ich ja immer die Frage oder stellen wir immer die Frage nach dem Lieblingsessen. Wer mag denn beginnen? Was ist... Beatrice, was ist dein Lieblingsessen?

[00:01:14] Patricia Jäckel, Beatrice Schletzke & Irina Platz: Ich esse besonders gern Bohnensuppe. Ich esse gerne eine sächsische Spezialität, Wickelklöße und Zunge. Mein Lieblingsgericht ist ein Ofengemüse aus Zucchini, Paprika, Kürbis und Süßkartoffeln.

[00:01:29] Nastazja Kruszewski: Hallo Patricia.

[00:01:30] Patricia Jäckel: Hallo Nastazja.

[00:01:32] Nastazja Kruszewski: Wir steigen heute direkt mit einer Frage in die Thematik Brotdose ein. Warum sprechen wir überhaupt über das Thema Brotdose oder was hat die Brotdose mit der Kita-Verpflegung zu tun?

[00:01:42] Patricia Jäckel: In der Kita-Verpflegung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten und Ansätze, zum Beispiel für das Frühstück. Und daher ist die Brotdose natürlich schon sehr wichtig, wenn wir darüber sprechen, dass zum Beispiel die Eltern die Brotdose mitgeben und nicht das Frühstück durch die Kita bereitgestellt wird.

Und dann ist ein sehr interessanter Aspekt: Haben die Kinder beispielsweise zu Hause schon gefrühstückt oder ist tatsächlich das Frühstück in der Kita das erste Frühstück am Tag, das die Kinder bekommen?

Ein anderer Aspekt ist dann auch nochmal zu schauen, wie sieht der Inhalt der Brotdose aus. Also, was kommt in die Brotdose hinein, was ist gesundheitsfördernd? Und als nächster

Aspekt: Wie ist es um die Lebensmittelhygiene bestellt? Auch da müssen wir schauen, was für gestaltet sein.

Und immer so im Blick auf die Nachhaltigkeit schauen wir natürlich auch gerne: Wie sieht es denn mit der Verpackung aus, die dabei vielleicht auch noch zustande kommt?

[00:02:43] Nastazja Kruszewski: Ja, super spannend. Danke für den kurzen Überblick über die unterschiedlichen Themen. Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, die Eltern geben die Brotdose in die Kita mit und ab dem Zeitpunkt ist es ja so, dass die Kita lebensmittelrechtlich gesehen die Verantwortung für den Inhalt in der Brotdose übernimmt. Wie kann die Kita nun steuern, was den Kindern denn in der Brotdose mitgegeben wird, damit sie auf der sicheren Seite sind?

[00:03:14] Patricia Jäckel: Ein guter Aspekt, das Ganze so in richtige Bahnen zu lenken, ist zum Beispiel, wenn die Kita ein Verpflegungskonzept hat, wo sowas schon mal besprochen und festgehalten wird, das heißt, was gibt es für Voraussetzungen in der Kita, um zum Beispiel eine Kühlkette zu gewährleisten und davon hängt dann auch ab, was kann in die Kita-Brotdose mit hinein und was nicht.

[00:03:41] Nastazja Kruszewski: Wenn ich da direkt einhaken kann. Was wären denn so Lebensmittel, die in die Brotdose sollten?

[00:03:45] Patricia Jäckel: In die Brotdose sollte auf jeden Fall immer ein Obst und ein Gemüse. Es sollte auf jeden Fall gerne auch ein Milchprodukt mit hinein. Das heißt, da haben wir schon den ersten Aspekt der Kühlkette. Wenn wir jetzt an Naturjoghurt zum Beispiel denken, der muss gekühlt werden. Aber auch Käse ist zum Beispiel auch ein Produkt, das kühlpflichtig ist.

[00:04:08] Nastazja Kruszewski: Stell ich mir dann besonders im Hochsommer vor, erinnere ich mich dann an meine eigenen Brote früher, wo der Käse dann so ein bisschen weicher geworden ist. Und das ist etwas, was man eigentlich dann lebensmittelrechtlich gesehen verhindern möchte, dass sich das in irgendeiner Art und Weise zu sehr erhitzt.

[00:04:24] Patricia Jäckel: Genau.

[00:04:26] Nastazja Kruszewski: Und was wären dann Lebensmittel, die nicht so in die Brotdose sollten?

[00:04:31] Patricia Jäckel: Tatsächlich nicht in die Brotdose gehören zum Beispiel süße Lebensmittel, die dann auch verpackt oftmals daherkommen, die eine schöne Alternative im ersten Moment erscheinen, weil sie oftmals eben Lebensmittel hygienetechnisch ja keine Kühlkette bedürfen. Sie haben aber oft einen sehr hohen Zuckergehalt oder aber auch wenn wir so an verpackte Würstchen denken, die vielleicht auch nicht kühlpflichtig sind, die dann einen sehr hohen Salzgehalt aufweisen. Auch das ist etwas, was in der Brotdose nicht gebraucht wird.

Und da kommt noch so ein bisschen der Aspekt dazu, dass wir tatsächlich im Kindergartenbereich oder im Kita-Bereich die Verpflegung mit Wurst über die Zwischenmahlzeiten, das heißt das Frühstück und auch das Vesper, tatsächlich gar nicht benötigen in dem Bedarf, den die Kinder haben.

[00:05:27] Nastazja Kruszewski: Okay, das bedeutet in die Brotdose vor allem Obst, Gemüse. Milchprodukte, wenn die Kühlung gewährleistet werden kann, in Form von Joghurt oder Käse und Brot.

[00:05:41] Patricia Jäckel: Genau. Es könnte auch noch die Möglichkeit bestehen, zum Beispiel Müsli mit reinzugeben. Da ist es dann auch immer wieder wichtig zu schauen und mit der Kita zu sprechen: Was wird von der Kita bereitgestellt? Es gibt Einrichtungen, die zum Beispiel die Milch als Getränk oder über die Getränkepauschale zum Beispiel mit zur Verfügung stellen und da könnten die Kinder dann halt auch dort Milch mit dazu bekommen und hätten damit auch eine gute Möglichkeit, ein Getreideprodukt zum Frühstück aufzunehmen.

[00:06:08] Nastazja Kruszewski: Warum sind denn Regeln bei der Gestaltung der Brotdose ein wichtiger Hebel auch für Kitas?

[00:06:15] Patricia Jäckel: Wir sprechen in der Kita-Verpflegung tatsächlich nicht gerne von starren Regeln, sondern wir geben gerne Empfehlungen, auch weil es in der Kita so ist, dass ja jede Verpflegung anders gestaltet ist. Und ja, man kann da auch so ein bisschen durch die Empfehlungen, die man gibt, zum Beispiel auch Sachen mit beeinflussen. Was ist bei dem anderen Kind mit in der Brotdose, dass vielleicht auch dort unter den Kindern vielleicht auch kein Neid aufkommt oder eine gewisse Traurigkeit, weil vielleicht bestimmte Lebensmittel bei mir nicht mit in der Brotdose enthalten sind.

[00:06:52] Nastazja Kruszewski: Wobei ich da ja, glaube ich, unterscheiden muss: Wenn ich im Verpflegungskonzept das verankert habe, was in der Brotdose sein sollte, und ich jetzt in die Kita komme und mein Kind dort anmelde und den Vertrag, sage ich mal, unterzeichne, dann ist es ja schon eine Regel und mehr als eine Empfehlung, oder?

[00:07:10] Patricia Jäckel: Genau. Dann habe ich schon Rahmenbedingungen gesetzt und die Eltern wissen dann natürlich auch schon vorab: Wie ist es in der Kita gestaltet und was erwartet mich?

[00:07:19] Nastazja Kruszewski: Also idealerweise als Kita bringe ich das Ganze in ein Verpflegungskonzept schon ein, welches dann Teil des pädagogischen Konzeptes ist und in dem dann geregelt ist, wie die Kita die Verpflegung gestalten möchte.

[00:07:36] Patricia Jäckel: Genau.

[00:07:38] Nastazja Kruszewski: Danke, Patricia. Jetzt darf ich mit Beatrice sprechen. Und wir schauen uns nochmal genauer das Süße in der Brotdose an. Warum essen denn die meisten Kinder so gern Süßes?

[00:07:49] Beatrice Schletzke: Ja. Hallo Nastazja. Das ist eine Frage, die wir tatsächlich sehr oft gestellt bekommen. Und ich freue mich, dass du sie mir stellst. Das ist einfach ein biologisches Sicherheits- und Schutzprogramm. Das nennt sich: Ich liebe Süßes. Und das ist einfach an uns noch verankert, um zu überleben. Das ist eine Überlebensstrategie von früher, die haben wir noch nicht ganz so losbekommen und die hängt noch in uns drin.

[00:08:13] Nastazja Kruszewski: Okay, und was ist dann das Problem daran, dass wir so gern Süßes mögen, wenn es eine Überlebensstrategie ist?

[00:08:20] Beatrice Schletzke: Das Problem ist der Zucker in dem Süßen, der einfach viele Kalorien liefert, aber keine Vitamine und Mineralstoffe, was einfach dann ein bisschen zu Lasten der gesunden Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse kommt. Und wenn Kinder einfach so viel Süßes essen und dafür eben weniger von den gesunden Lebensmitteln aufnehmen, ist das so ein bisschen, ja, nicht so zuträglich für die Gesundheit der Kinder.

[00:08:48] Nastazja Kruszewski: Also, wir haben einfach auch ein Überangebot an Süßem, was nicht vorteilhaft ist für Kinder.

[00:08:55] Beatrice Schletzke: Genau.

[00:08:58] Zwischeninformation

Weil, wenn es gesund ist, hilft es halt auch dem Körper und das ist mehr Energie als Süßes. Weil bei dem Süßen geht's nur ganz kurz. Also dann, jetzt ist Energie da und dann wieder weg. Und beim Obst und Gemüse hat man ganz lange Energie. Da hat man mehr Energie und beim Süßen halt nur ganz kurz.

[00:09:22] Beatrice Schletzke: Lebensmittel mit viel Zucker, was ja hervorragend Süßigkeiten sind, haben außerdem noch einen hohen Fettgehalt und begünstigen somit die Entstehung von Übergewicht und Adipositas, also Fettleibigkeit. Und außerdem fördern sie halt auch die Entstehung von Karies.

[00:09:38] Nastazja Kruszewski: Und welche Ansprechpartner*innen gibt es für Kitas explizit für Zahngesundheit, weil du es gerade angesprochen hast?

[00:09:45] Beatrice Schletzke: Genau, wir haben da einen super Netzwerkpartner bei uns in Thüringen. Das ist die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen. Die haben Prophylaxe-Fachkräfte, die auch in die Kitas gehen und mit den Kindern über gesunde Ernährung und die Zahngesundheit diesbezüglich sprechen. Und das ist für uns ein super verlängerter Arm, der einfach in den ganzen Einrichtungen regelmäßig tätig ist.

[00:10:05] Nastazja Kruszewski: Wenn ich jetzt in einem anderen Bundesland tätig bin, welche Zuständigkeiten gibt es dort?

[00:10:10] Beatrice Schletzke: Dort gibt es gleichwertige Arbeitsgemeinschaften, die alle aber ein bisschen unterschiedliche Namen haben. Also irgendwas mit Landesarbeitsgemeinschaft, Zahngesundheit oder in diese Richtung gehend?

[00:10:23] Beatrice Schletzke: Genau, die sind meistens bei den Gesundheitsämtern oder Jugendämtern angesiedelt und die findet man eigentlich ziemlich gut.

[00:10:30] Nastazja Kruszewski: Super, wir verlinken euch das dann auch nochmal im Infokasten oder auch im Factsheet. Ja, vielen Dank, Beatrice, für den Input zu Süßen und Zucker. Jetzt darf ich mich mit Irina unterhalten. Schön, dass du da bist.

[00:10:46] Irina Platz: Ja, ich freue mich auch.

[00:10:47] Nastazja Kruszewski: Und wir sprechen jetzt über so ein bisschen mehr den Praxisbezug. Irina, du hast ja in Thüringen ein Projekt durchgeführt, bei welchem auch die Brotdose thematisiert wurde. Magst du uns da einen kurzen Einblick geben, was bei dem Projekt gemacht wurde?

[00:11:01] Irina Platz: Also, das war ein Projekt, das über drei Jahre gelaufen ist. Es wurden zehn Modell-Kitas ausgesucht und dort geschaut: Wo liegen denn die Bedarfe? Es wurden verschiedene Themen ausgearbeitet, unter anderem natürlich auch die Problematik mit der Brotdose. Und auf Grundlage dieser Erkenntnisse haben wir dann verschiedene Bildungsmaterialien entwickelt. Mit den Kindergärten dann auch vor Ort oder auch digital in der Corona-Zeit ausprobiert.

[00:11:33] Hannah Schöneberg: Wie spannend. Du hast jetzt gerade Bildungsmaterialien angesprochen. Welche sind denn da entstanden und gibt es da vielleicht auch was zum Thema Brotdose?

[00:11:42] Irina Platz: Ja, da gibt es auch was zum Thema Brotdose. Das würde ich zum Schluss noch kurz erläutern. Es sind natürlich viele Materialien entstanden. Ich würde hier beispielhaft mal zwei, drei anführen.

Zum einen haben wir einen Ernährungsteppich entwickelt. Auf denen man den DGE-Ernährungskreis findet, und dazu gibt es verschiedene Spielkarten, und mithilfe dieses Materials kann man drei Spielearten ausprobieren mit den Kindern, natürlich zum Thema Ernährung und Lebensmittel.

Dann speziell zum Thema saisonales Obst und Gemüse haben wir eine Jahreszeitenuhr entwickelt, mit der man schauen kann, gemeinsam mit den Kindern, wann wachsen welche Gemüse- oder Obstsorten in Thüringen, wann ist die Erntesaison. Und dies kann man sichtbar machen, indem man die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, die Magnetbuttons sind, an die Magnetwand in den verschiedenen Jahreszeiten anpinnt.

Und natürlich, du hast es gerade angesprochen, zum Thema Brotdose haben wir ein ganz tolles Material entwickelt. Das ist eine Bastelmappe. Diese Bastelmappe kann man sich so vorstellen, dass das wie eine Brotdose gemacht ist. Es ist zum Aufklappen. Vorne kann man seinen Namen draufschreiben und die Kinder können ihren Namen draufschreiben. Und wenn man die Bastelmappe aufklappt, ist da drin ein Inhalt von einer Brotdose, der gefüllt werden soll. Dazu gibt es einen Einleger, mit dem man dann sozusagen die Brotdose füllen kann. Das heißt also, die Kinder schneiden verschiedene Lebensmittel aus und können somit ihre Brotdose füllen.

[00:13:35] Hannah Schöneberg: Ach schön. Also kann ich mir das so vorstellen, dass sie sich selbst ihre Brotdose quasi zusammenbasteln und, ja. Was passiert dann danach? Nehmen sie das dann auch mit nach Hause oder wird also wie ...?

[00:13:50] Irina Platz: Ja, so ist es gedacht. Also das heißt, die Kinder füllen die Brotdose mit ihren Wünschen, mit den Sachen, die sie schon kennen, und natürlich auch vielleicht mit Obst- und Gemüsesorten, die vielleicht noch nicht so bekannt sind, und dann geht diese Bastelmappe mit nach Hause zu den Eltern und dort kann dann das Thema besprochen

werden. Also das heißt, was wollen die Kinder in ihrer Brotdose haben und vielleicht wird auch geschaut, welche Lebensmittel oder welche Obst- und Gemüsesorten zum Beispiel nicht bekannt sind und beim nächsten Einkauf kann das vielleicht auch einfach mal ausprobiert werden.

[00:14:25] Hannah Schöneberg: Das ist echt eine schöne Idee. Jetzt auch noch zum Schluss. Hast du vielleicht eine Idee, wie man die Brotdose gestalten kann, oder ein Rezept vielleicht auch für die Zuhörer*innen dabei?

[00:14:37] Irina Platz: Ja, ich habe euch natürlich auch ein kleines Rezept mitgebracht, bei dem ich gute Erfahrungen auch bei meinen Kindern gemacht habe. Sogenannte Brotspieße. Das klingt jetzt sehr einfach, ist aber ganz variabel zu gestalten, denn die Brotspieße kann man auf der einen Art deftig gestalten und auf der anderen Seite auch fruchtig. Man könnte das so machen, dass man Vollkornbrot in der deftigen Variante mit Kräuterfrischkäse bestreicht, das in kleine Quadrate schneidet und das auf einen Holzspieß aufspießt, mit Gemüse, je nach Vorlieben, und vielleicht auch Käse, und das dann immer so abwechselnd auf den Spieß aufspießt. Die fruchtige Variante könnte man so gestalten, dass man das Brot einfach mit einem normalen Frischkäse ohne großen Geschmack bestreicht, Weintrauben, Käse dazu oder halt auch andere Früchte dafür verwendet. Und das macht sich gut in der Brotdose, sieht schön aus und lässt sich natürlich auch neckisch essen.

[00:15:46] Hannah Schöneberg: Das klingt wirklich lecker. Da kriege ich jetzt auch direkt Lust und ist bestimmt auch sehr sehenswert, also so ein Brotspieß. Hatte ich nie in der Schule mit dabei oder im Kindergarten. Ich glaube, das sieht auf jeden Fall schön aus und schmeckt sicher ja auch gut. Vielen Dank dir, Irina, und natürlich auch allen anderen, die jetzt hier in der Folge mitgesprochen haben.

[00:16:06] Nastazja Kruszewski: Wir halten nochmal kurz fest.

Also die Brotdose an sich, es kommt einem vielleicht klein vor, aber es sind viele verschiedene Aspekte, die eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der Brotdose spielen, und das Wichtigste ist eigentlich die Kommunikation zwischen der Einrichtung und den Eltern und auch den Kindern, um die Vorlieben der Kinder drin wiederzufinden, aber auch darauf hinzuweisen, was für eine Rolle Süßigkeiten in der Brotdose spielen oder warum diese weniger gut geeignet für die Brotdose sind.

Genau, also Obst und Gemüse sind gern gesehen, Milchprodukte und Vollkornprodukte auch. Vor allem sind sie wichtige Bestandteile der Brotdose und wir verlinken euch noch die FITKID-Seite. Auf der findet ihr einen kurzen, guten Überblick dazu. Und alle anderen genannten Hinweise sind in der Infobox verlinkt. Und wie auch erwähnt, die Vesper-Broschüre der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen, wo ihr noch weitere Hintergrundinformationen und Rezeptideen findet.

Ja, so schnell sind wir dann am Ende. Ich bedanke mich ganz herzlich bei Beatrice, Patricia und Irina für das tolle Gespräch und den Einblick in die Brotdose.

Ich hoffe, ihr hattet viel Spaß beim Horchen, habt neue Ideen und vielleicht auch Informationen für eure Einrichtungen erhalten oder auch Bestätigung gefunden bei dem, was ihr schon in eurer Kita umsetzt, oder auch, wenn ihr jetzt als Eltern zuhört, dass ihr schon alles oder einiges richtig macht bei der Gestaltung der Brotdose oder beim Umgang mit Süßem. In der Infobox findet ihr das Factsheet mit den wichtigsten Punkten aus der Folge und noch weiterführende Informationen. Wir freuen uns, wenn ihr den Podcast bewertet, und

außerdem habt ihr auch die Möglichkeit, uns über eine Umfrage ausführlicheres Feedback zu der Folge zu geben.

Und wir freuen uns immer über eure Rückmeldung und bis zum nächsten Mal.