

Ernährung in der stationären Kinder- und Jugendhilfe: Ein Überblick

Marcel Donkers, Wesel; Jan Tietmeyer, Göttingen

Besonders in der stationären Kinder- und Jugendhilfe hat das Thema Ernährung eine große Bedeutung und Komplexität. Durch eine gesteuerte Entwicklung von Ernährungskonzepten könnten positive Entwicklungen erreicht werden, denn bisher hängt der Umgang mit der Ernährung stark von persönlichen Einschätzungen des jeweils tätigen Personals ab.

1. Die Mahlzeitenstruktur

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Woche	Wochenende	Eltern	Jugendliche
grundsätzliche Mahlzeitenstruktur	x	x	x				
Hauswirtschaftskräfte				x			
pädagogische Mitarbeiter	x		x		x		
mit der Klientel gemeinsam					x		
Mutter-Vater-Kind-Haus	x ¹					x	
Verselbstständigungsgruppen							x
Gemeinsamkeit	x ²	x	x				
flexibel	x						

¹ Mit allen Kindern gemeinsam

² Mutter-Vater-Kind-Haus

Zusätzlich zu den drei Hauptmahlzeiten haben die Kinder und Jugendlichen in den meisten Einrichtungen die Möglichkeit, Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. Die Ausgestaltung der Zwischenmahlzeiten ist insgesamt verschieden und zum einen abhängig von der Ausrichtung der Wohngruppe, zum anderen vom Alter der Klientel, wie folgendes Zitat verdeutlicht: „Das ist aber wieder gesagt von den Gruppen ein bisschen unterschiedlich, weil in der Regelgruppe können die Kinder oder Jugendlichen sich selbst bedienen, da ist die Küche offen. In der Intensivgruppe ist natürlich alles verschlossen.“

	Bremer Checkliste	religiöse Ausrichtung des Trägers (freitags Fisch)	Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	Zuständigkeit für den Essensplan	Einkaufsliste inkl. besonderer Wünsche und Anlässe wie Geburtstage
Hauswirtschaftskraft	x ³	x		x	
pädagogische Fachkraft			x	x	x
Mutter-Vater-Kind-Einrichtung				Eltern mit möglicher Unterstützung	
Verselbstständigungsgruppen				Wochenende wie auch komplett selbst	
Klientel					x

2. Mahlzeitenplanung und -durchführung

In keiner der untersuchten Einrichtungen gibt es ein konkretes Ernährungskonzept hinsichtlich der Auswahl und Zubereitung von Mahlzeiten. Insgesamt zeigt sich, dass dies von den Haltungen und dem Verständnis von ausgewogener und gesunder Ernährung des zuständigen Personals abhängig ist.

³ Die Mahlzeitarten sind durch die festen Tage bereits vorgegeben.

3. Die Essenspläne

- Sie werden gewöhnlich für eine Woche erstellt.
- In allen Einrichtungen haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Wünsche einzubringen.
- Zudem finden in nahezu allen Einrichtungen auch die Wünsche des Personals Berücksichtigung.
- Insgesamt wird bei der Planung in allen Einrichtungen auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung geachtet.
- Ebenfalls berücksichtigt werden die kultu-

rellen und religiösen Bedürfnisse der Klientel und des Personals

- Die Planung erfolgt in der Regel für eine Woche im Voraus.
- Frischware, Obst und Gemüse werden meist frisch eingekauft. Ebenfalls berücksichtigt wird der aktuelle Bestand in den Wohngruppen.
- Die Einkäufe erfolgen überwiegend in mehreren Läden und auf dem Wochenmarkt.
- Zuständig für die Erstellung der Einkaufsliste sind in den meisten Einrichtungen primär die Hauswirtschaftskräfte, teilweise die Fachkräfte.
- In drei der zehn Interviews erwähnten die befragten Personen, dass sie darauf achten, keine Lebensmittel zu verschwenden, indem sie beispielsweise nicht mehr frisch aussehendes Obst weiterverarbeiten oder übrig gebliebene Mahlzeiten einfrieren.

4. Gestaltung der Mahlzeiten

In der Mehrheit der Interviews wurde die Wichtigkeit einer frischen und gesunden Ernährung für Kinder und Jugendliche betont. Dies sind die Maßnahmen:

- Die individuellen Bedürfnisse der Klientel berücksichtigen
- Den Fleischkonsum reduzieren:
 - Die Mengen anpassen
 - Vermehrt Alternativen wie vegetarische Gerichte anbieten

Gründe hierfür:

- übermäßiger Konsum (ungesunde Ernährung)
- zu hohe Kosten
- einfachere und schnellere Zubereitung

Des Weiteren wird in den meisten Einrichtungen versucht, eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung anzubieten.

Frühstück	Mittagessen mit Nachtisch	Abendessen
Brot und Aufschnitt, ergänzt durch Müsli, Haferflocken oder Cornflakes (Toastbrot, Vollkornprodukte finden eher weniger Anklang)	traditionelle Gerichte wie Kohlrouladen oder Gulasch	Brot und Aufschnitt (Toastbrot, Vollkornprodukte finden eher weniger Anklang)
	neuere Gerichte wie beispielsweise asiatische oder Pizzasuppe	
	vegetarische und zum Teil vegane Mahlzeiten	
	vorgeschnittenes Obst und Gemüse	
	neben frischen Lebensmitteln auch Obst und Gemüse als Tiefkühlprodukte vorrätig	

Eine Hauswirtschaftskraft gab an, gelegentlich auf **Fertigprodukte** zurückzugreifen. Einige interviewte Personen äußerten außerdem, dass es gelegentlich **Fast-Food-Gerichte** gibt, um den Kindern eine Freude zu bereiten. Die Mehrheit erwähnte, **Süßigkeiten** vorrätig zu haben, wobei jedoch Menge und Reglementierung voneinander abweichen. Ein weiterer Aspekt, der Einfluss auf die Mahlzeiten hat, ist die **Interkulturalität** des Personals. Zwei Hauswirtschaftskräfte gaben an, dass sie gelegentlich landestypische Gerichte aus ihrer Heimat zubereiten.

4.1 Auswahl der Lebensmittel

- Hochwertig, jedoch möglichst günstige Angebote
- Tiefkühlprodukte, vor allem Obst und Gemüse
- Regionalität der Produkte, um die Lieferwege möglichst kurz zu halten
- weniger Plastik verwenden
- Obst und Gemüse: saisonal und wenn es preislich möglich ist, in Bio-Qualität
- Getränke: Wasser, Säfte, gelegentlich Softdrinks wie Cola, Fanta oder Sprite

Die Getränke, die sich die Kinder und Jugendlichen von ihrem Taschengeld kaufen, sind in den meisten Fällen Süßgetränke und Energy-Drinks.

4.2 Partizipation und Koproduktion

In der Mehrheit der Wohngruppen haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Wünsche über Listen oder über das direkte Gespräch mit dem Personal einzubringen. In regelmäßigen **Gruppenmeetings** können die Kinder und Jugendlichen das Thema Ernährung einbringen. Teilweise gibt es **wöchentlich einen Wunschtag**, an dem die Kinder und Jugendlichen bei der Planung des Essens mitbestimmen können.

Wo?	Wer?
In einigen Wohngruppen	Überwiegend jüngere Kinder beteiligen sich am Kochprozess.
	Eine Hauswirtschaftskraft bietet außerdem ein Gartenprojekt an, bei dem Gemüse im Garten der Einrichtung angepflanzt wird. Im Rahmen dieses Projekts erhalten die Kinder und Jugendlichen kleinere Aufgaben und können sich beteiligen.
Verselbstständigungsgruppen / Wohngruppen mit älterer Klientel	Die Jugendlichen können oder müssen an den Wochenenden die Mahlzeiten selbstständig planen, dafür einkaufen und diese zubereiten. Je nach Selbstständigkeit der Jugendlichen wird dies nach und nach auf die ganze Woche erweitert.

4.3 Angebote und Maßnahmen der Einrichtungen zur gesunden Ernährung gestalten sich unterschiedlich:

- Primär Gesundheitsaufklärung und Ernährungsbildung (beratende Gespräche, ohne Verbote auszusprechen)
- Ernährungcoachings, orientiert an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Regelmäßig stattfindende Infotreffs
- Projekte, bei denen der Zuckergehalt einzel-

ner Lebensmittel visualisiert und mit der Ernährungspyramide gearbeitet wird

- Gemeinsam mit den Kindern Plakate zu gesunden und ungesunden Lebensmitteln erstellen
- Natur- und Outdoor-Aktivitäten im Wald, bei denen unter anderem essbare Pilze gesammelt und zubereitet werden

Regeln und Reglementierungen:

In einer Wohngruppe besteht die Regel, dass die Kinder und Jugendlichen nur Nachtisch erhalten, wenn sie am Mittagessen teilnehmen und etwas essen. Einige berichteten außerdem, dass Fleisch, Süßigkeiten und süße Getränke in den Gruppen begrenzt werden. Eine pädagogische Fachkraft äußerte, dass in ihrer Einrichtung vor den Mahlzeiten ein gemeinsamer Tischspruch gesprochen wird. In einem Interview erzählte eine Person, dass es in der Wohngruppe ein Belohnungssystem gibt, bei dem die Kinder und Jugendlichen Murmeln für gutes Sozialverhalten sammeln können, die sie später gegen Süßgetränke eintauschen können. □

Marcel Donkers
Soziale Arbeit, B. A.
Pädagogischer Mitarbeiter
Sankt-Josef Kinder-, Jugend-
und Familienhilfe gGmbH
Duisburg
Bismarckstraße 69a
47229 Duisburg
marcel.donkers@web.de



Prof. Dr. Jan Tietmeyer
Professor für Soziale Arbeit
Professur für Innovation,
Entrepreneurship und
Management in der Sozialen
Arbeit an der HAWK
Lehrbeauftragter der
FOM Hochschule und der
Hochschule Fulda
jan.tietmeyer@hawk.de

