Kita- und Schulverpflegung
Ein wichtiger Schlüssel zur Bekämpfung von Ernährungsarmut

Jedes fünfte Kind in Deutschland unter 18 Jahren ist von Armut betroffen. Das sind rund drei Millionen Kinder und Jugendliche, die damit auch von Ernährungsarmut bedroht sind. Was bedeutet das konkret?

Es bedeutet zum Beispiel, dass Kinder ohne Frühstück aus dem Haus gehen und ihnen Energie und Nährstoffe fehlen, die sie zum Lernen brauchen. Es bedeutet, dass das Geld für beispielsweise frisches Gemüse und Obst fehlt und die gesunde Entwicklung in Gefahr ist. Und es bedeutet, dass Genuss, Freude und soziale Teilhabe leiden, weil Extras wie Eisdielen-Besuche oder eine Buffetspende zum Klassenfest nicht bezahlbar sind. Inwieweit kann die Kita- und Schulverpflegung hier positiv wirken? Sie bietet gute Voraussetzungen für eine optimale Entwicklung im Kindes- und Jugendalter, kann gesundheitsförderliche Ernährungsgewohnheiten prägen und soziale Teilhabe fördern – in der Summe ein wichtiger Beitrag zur Chancengleichheit.

Was ist Ernährungsarmut?
Viele Menschen bezweifeln, dass es Ernährungsarmut bei uns im Land gibt. Sie denken dabei nur an „echten" sichtbaren Hunger, wie er durch kalorische Unterernährung oder Proteinmangel in Entwicklungsländern entsteht. Doch tatsächlich gibt es auch in Deutschland Hungererfahrungen, besonderes in sogenannten Streckwochen am Ende eines Monats, wenn das Geld aufgebraucht ist. Das zeigen Befragungen von Nutzenden der Tafeln.
Vor allem zeigt sich Ernährungsarmut in Deutschland dadurch, dass manche Menschen sich kein Essen leisten können, das ihre Gesundheit fördert und das Klima schont – das heißt pflanzenbetont mit Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Samen sowie Vollkorngetreideprodukten. Ihre Ernährung mündet dann häufig in einer unsichtbaren Mangelernährung, beispielsweise einer Unterversorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Stattdessen stehen oft nährstoffarme, preiswerte Lebensmittel wie Weißbrot, kostengünstige Fleisch- und Wurstwaren oder Fertiggerichte auf dem Speiseplan. Steckt darin viel Zucker und/oder Fett, liefern sie gleichzeitig zu viel Energie. Dann kann es trotz Mangelernährung zu Übergewicht oder gar Adipositas kommen. „Double Burden" nennt man dieses Phänomen. Diese materielle Ernährungsarmut geht mit einer sozialen einher: Wenn das Geld für Essen außer Haus fehlt – und sei es nur für ein belegtes Brötchen – und die Pflege von Ess-Traditionen zu Festen wie Geburtstagen und Feiertagen nicht möglich ist.

Schlechtere Chancen für Kinder aus Armutshaushalten
Beide Dimensionen von Ernährungsarmut wirken sich auf die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus. Ersteres ist mittlerweile gut erforscht. Letzteres lässt sich nur erahnen, weil es kaum Studien gibt. Gut belegt ist zum Beispiel, dass Kinder, die in den ersten 1.000 Tagen ihres Lebens (also vom Beginn der Schwangerschaft bis zu ihrem zweiten Geburtstag) nicht genügend Mikronährstoffe erhalten, kleiner sind als ausgewogen ernährte Kinder. Auch die Entwicklung des Gehirns reagiert in den ersten Lebensmonaten sehr empfindlich auf Nährstoffdefizite; außerdem auf den Stress, den eine prekäre Lebenslage mit sich bringt und den Eltern unbewusst an ihre Kinder weitergeben. Das kann sich dann in der Kita und der Schule zeigen, wenn beim Sprechen, Lesen, in der Grob- oder Feinmotorik Probleme auftauchen.

Mittlerweile betonen Wissenschaftler*innen wie Prof. Ulrike Arens-Azevêdo die Bedeutung der Ernährung während des gesamten Heranwachsens, also der ersten 7.000 Tage: „Eine nicht ausreichende quantitative und qualitative Ernährung in dieser Zeit führt zu einer verminderten Immunabwehr, reduzierter Aufmerksamkeit und geringeren Lernerfolgen sowie weniger körperlicher Aktivität", sagte die Expertin auf dem BZfE-Forum „Ernährungsarmut in Deutschland" des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Dadurch steige das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen in späteren Jahren.

So belegen zahlreiche Studien, dass Kinder aus armen Familien nicht nur deutlich häufiger zu viele Kilos auf die Waage bringen, verglichen mit normalgewichtigen Gleichaltrigen steigt ihr Risiko für Bluthochdruck und Störungen des Fett- oder Zuckerstoffwechsels. Diese Beeinträchtigungen begleiten die meisten bis ins Erwachsenenalter. Dann leiden sie häufiger an Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu diesen physischen Beeinträchtigungen addieren sich im schlimmsten Fall Diskriminierungen, Mobbing und Stigmatisierung. Unabhängig vom Körpergewicht erleben viele Kinder aufgrund der Armutserfahrungen Stress und Scham. Ihr Selbstwertgefühlt schwindet und es können psychische Erkrankungen wie Depressionen entstehen.

Potenziale von Kita- und Schulverpflegung erkennen
Welche Rolle Schulen und Kitas in diesem Szenario spielen bzw. spielen könnten, zeigt ein Blick auf aktuelle Zahlen: Rund 3,4 Millionen Kinder zwischen null und sieben Jahren besuchen eine Kita. 78% davon essen dort zu Mittag. Noch mehr sind in den Schulen zu erreichen: Rund 8,7 Millionen Schülerinnen und Schüler besuchen bei uns in Deutschland mehr als 32.000 allgemeinbildende Schulen. Über 19.000 davon sind Ganztagsschulen und müssen daher ein Mittagessen anbieten.

Eine gesundheitsförderliche Kita- und Schulverpflegung ist ein wichtiger Baustein in der täglichen Ernährung von Kindern und Jugendlichen und kann bis zu 25% ihres Energiebedarfs bzw. bis zu 70% des Nährstoffbedarfs abdecken. Die Gemeinschaftsverpflegung erreicht darüber hinaus Kinder und Jugendliche aus allen gesellschaftlichen Schichten und trägt zu einer gleichberechtigten Teilhabe bei.

Durch die Kita- und Schulschließungen während der Corona-Lockdowns kam es zu Engpässen, die das Risiko von Ernährungsarmut erhöhten. So fiel zeitweise ein wesentlicher Teil einer gesundheitsförderlichen Ernährung weg. Auch die guten Erfahrungen eines gemeinsamen Essens in einer fairen Ernährungsumgebung waren nicht mehr möglich. Studien zeigen, dass sich der Ausfall der Mittagsverpflegung ungünstig auf die Ernährung auswirkte: Haushalte mit Kindern und niedrigem Einkommen kochten weniger abwechslungsreich als kinderlose Haushalte bzw. Haushalte mit höherem Einkommen. Diese und viele weitere Erkenntnisse, auch aus anderen Ländern, beschreibt der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) in seiner Stellungnahme „Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen". Er empfiehlt daher, solche Schließungen in der Zukunft so weit wie möglich zu vermeiden.

Gesundheitsförderlich, nachhaltig und beitragsfrei
Als wichtigen Hebel gegen eine materielle und soziale Ernährungsarmut empfiehlt der WBAE die „schrittweise und evidenzbasierte Einführung einer beitragsfreien Kita- und Schulverpflegung, die den DGE-Qualitätsstandards entspricht". Das fordert auch Professorin Arens-Azevêdo und präsentierte dazu auf dem BZfE-Forum ein Beispiel aus Schweden: Dort zeigten Langzeitstudien, dass Kinder, die kostenloses Schulessen bekamen, größer und gesünder waren. Sie erzielten später ein höheres Einkommen und generierten so mehr Steuereinnahmen für den Staat.

Nicht zuletzt ist unsere Ernährung auch ein Schlüssel für mehr Klima- und Artenschutz, eine artgerechte Tierhaltung, sauberes Wasser und fruchtbare Böden. Es ist daher insbesondere die nachhaltige und gesundheitsförderliche Ausrichtung der Kita- und Schulverpflegung, die dazu beiträgt, dass Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen und einen nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu betont das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ): Eine pflanzenorientierte und ressourcenschonende Speiseplanung, weniger Lebensmittelverschwendung und mehr Bio-Lebensmittel leisten wichtige Beiträge zu mehr Umwelt- und Klimaschutz und zum gesunden Aufwachsen.

Die Schulmensa sollte als Lebensort und Handlungsfeld für ein lebenslanges gesundes und nachhaltiges Ernährungslernen verstanden und gestaltet werden. Dann können Kinder und Jugendliche dort wichtige Kompetenzen für ihr persönliches Ess- und Trinkverhalten erwerben – unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status. So würde sich durch eine gesundheitsförderliche, nachhaltige und beitragsfreie Kita- und Schulverpflegung der Kreis schließen, jedes einzelne Kind und langfristig die gesamte Gesellschaft und Umwelt profitieren.

Die Autorin:
Caroline Thiesmeier-Dormann,
Referentin im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Armutsprävention geht durch den Magen

Deutsche Lebensbrücke: *Projekt Frühstücksklub. Foto: Deutsche Lebensbrücke e.V.*

Die Deutsche Lebensbrücke hilft Kindern in Not. In Deutschland widmet sie sich mit ihren Projekten Frühstücksklub, Kochklub und Mittagstisch der Linderung und der Prävention von Kinderarmut und deren Folgen.

MIA

„Mia, wenn der Wecker klingelt, stehst du gleich auf, hörst du? Im Schrank stehen Cornflakes, Milch ist im Kühlschrank. Tschüss, mein Schatz." „Ciao, Mami", murmelt Mia und ist sofort wieder eingeschlafen. Natürlich hört sie den Wecker nicht, und als sie aufwacht, ist es schon viertel vor acht. Hastig schlüpft sie in Hose und Pulli, Jacke und Schuhe. Halt, den Schulranzen nicht vergessen! Zum Frühstücken bleibt keine Zeit. Aber Mia hätte ohnehin keine Lust gehabt, allein am Küchentisch zu sitzen. Ohne Frühstück und Pausenbrot kommt Mia gerade noch rechtzeitig zum Unterrichtsbeginn in die Schule. Doch schon bald wird der Hunger sich bemerkbar machen und das Mädchen vom Aufpassen abhalten.

Abwechslungsreich und gesund: *Mia im Frühstücksklub. Foto: Deutsche Lebensbrücke e.V.*

Leerer Bauch studiert nicht gern

Mia ist kein Einzelfall. Inzwischen geht bereits jedes 5. Kind in Deutschland ohne Frühstück aus dem Haus und startet hungrig und unkonzentriert in einen langen Schultag. Die Folgen sind leider dramatisch. Denn zum Lernen braucht der Körper Nahrung, sonst fällt der Blutzuckerspiegel ab. Ein Mangel an Magnesium und Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist, mindert die Lernleistung. Auch wenn ein Kind zu wenig trinkt, reagiert sein Gehirn darauf ähnlich wie bei Hunger: es wird müde. Um in der Schule aufpassen und dem Unterricht gut folgen zu können, müsste Mia morgens am besten Vollkornprodukte, wasserreiche Obstsorten und Gemüse frühstücken. Denn das sind Langzeitenergiequellen.

„Kinder, die über einen längeren Zeitraum und meist schon seit der Grundschule täglich mit leerem Magen in den Unterrichtstag starten, leisten weniger, bekommen schlechtere Noten und haben demzufolge nur begrenzte Bildungschancen. **Denn in einem Schulsystem, das in den ersten vier Jahren die Weichen für den weiteren Bildungsweg stellt, werden Kinder wie Mia sehr schnell abgehängt, und das dauerhaft",** weiß Petra Windisch de Lates. Die Pandemie hat diese Entwicklung weiter verschärft.

Kinderarmut in Deutschland nimmt zu

Inzwischen sind in Deutschland bereits 21,3% der Kinder von Armut bedroht. Das sind 2,8 Millionen. Zwei Drittel von ihnen erlebten in den vergangenen fünf Jahren durchgehend oder wiederkehrend Armut. Dadurch sind sie überall benachteiligt, denn wenn es Familien am Geld fehlt, leiden die Kinder am meisten. Traurige Wahrheit: während laut Mikrozensus das Armutsrisiko in Deutschland von 16,9% im Jahr 2021 auf 16,7% 2022 minimal gesunken ist, ist es bei jungen und alleinerziehenden Menschen gestiegen. Unter allen Haushaltstypen waren Alleinerziehende 2022 mit einem Anteil von 42,9% mit Abstand am häufigsten von Armut bedroht, gegenüber 42,3% im Jahr 2021 und 40,4% im Jahr 2020.

MAX

Seit der Trennung seiner Eltern lebt Max mit seiner Mutter und zwei Geschwistern in einer 2-Zimmer-Wohnung. Max ist der Älteste, und er leidet am meisten darunter, dass plötzlich alles anders ist: kein eigenes Zimmer, kein Platz, um zu lernen, ungestört Musik zu hören oder Computer zu spielen. Die Mutter arbeitet als Reinigungskraft, am Wochenende bedient sie in einer Bäckerei. Es gibt Tage, da sehen die Kinder sie kaum. Heute musste Max seinen kleinen Bruder Tim aus der Kita abholen, denn er hat Fieber. Als sie die Wohnung betreten, ist niemand da. Mama arbeitet heute bis 22 Uhr. Max schiebt eine Tiefkühlpizza in den Ofen und setzt sich mit dem Kleinen zum Essen auf die Couch vor den Fernseher. Wenn die Schwester kommt, soll sie sich um Tim kümmern. Aber dann hat Max keine Lust mehr auf Hausaufgaben. Er wird den Rest des Nachmittags am Handy verbringen.

Viel mehr als ein Essen

Petra Windisch de Lates: „Es geht nicht nur um die Ernährung. **Vielen unserer Kinder fehlt auch das familiäre Miteinander.** Meist liegt es nicht am mangelnden Interesse der Eltern an ihren Kindern, sondern es ist der tägliche Kampf, um finanziell über die

Ein guter Start in den Tag: *Max im Frühstücksklub. Foto: Deutsche Lebensbrücke e.V.*

Runden zu kommen, unter denen das Familienleben leidet: Unregelmäßige Arbeitszeiten, mehrere Jobs, Schichtarbeit. Da bleibt kein Zeitfenster für eine gemeinsame Mahlzeit. Sehr oft fehlt den Eltern nach einem langen Arbeitstag dann auch einfach die Kraft, ein gesundes Essen vor- oder zuzubereiten. Auf sich allein gestellt, greifen Kinder praktisch immer zu dem, was wir als Fast oder Junkfood bezeichnen: Chips, Pizza, Hamburger, Pommes oder Döner."

In allen Projekten der Deutschen Lebensbrücke steht das Miteinander im Vordergrund. Die Frühstücksklub-Kinder kommen gerne schon um viertel nach sieben in die Schule, um gemeinsam mit ihren Freundinnen und Freunden zu frühstücken. Dabei wird immer viel erzählt und gelacht. „Und unsere ehrenamtlichen Frühstücksklub-Helferinnen und Helfer sind mittendrin und haben schon so manches kleine Geheimnis erfahren, ein Tränchen getrocknet oder sich mit einem Kind über etwas besonders Schönes gefreut", weiß Petra Windisch de Lates.

Alle Angebote sind kostenlos

Bei den Mittagstischen bekommen Kinder, die nach der Schule auf sich allein gestellt sind, eine warme Mahlzeit. Ganz ohne Kosten für die Eltern. Genauso wie in den Frühstücksklubs geht es auch bei den Mittagstischen nicht nur um ein gesundes und schmackhaftes Essen als Grundlage für die Bewältigung des Schulalltags und des Lernpensums. „Auch hier spielen die Kommunikation und das soziale Miteinander eine zentrale Rolle. Gemeinsam essen bedeutet, auf die anderen zu achten. Tisch decken, abräumen und Geschirr spülen gehören dazu. Nebenher tauschen sich die Kids über alles aus, was sie gerade beschäftigt, z.B. die Hausaufgaben oder Sachen, die sie im Unterricht nicht so ganz verstanden haben, und sie helfen sich gegenseitig. Leider ist das eine Erfahrung, die vielen Kindern – vor allem, aber nicht nur – in prekären Familienverhältnissen heute fehlt", so Windisch de Lates.

Kosta

Kostas Eltern sind beide berufstätig und arbeiten im Schichtbetrieb, der Vater bei einem Sicherheitsdienst, die Mutter im Krankenhaus. Das Einkommen reicht gerade so für die Miete und die Kosten für den Einkauf im Discounter. Extras sind nicht drin. Auch, was das Essen angeht. „Obst und Gemüse sind viel zu teuer. Außerdem schmecken die nicht so gut wie Pizza", davon war Kosta noch vor einem Jahr überzeugt. Daheim bediente er sich aus der Tiefkühltruhe. Bis ein Freund ihn in den Kochklub mitnahm. Inzwischen ist Kosta ein Profi, wenn es darum geht, mit einem kleinen Budget schmackhafte und gesunde Gerichte zu zaubern. „Besonders toll ist, dass wir einfach alles zusammen machen: planen, einkaufen, kochen. Ich freu mich immer auf den Kochklub", sagt er. Und fügt hinzu: „Meine Lieblingsgemüse sind Gurken und Tomaten. Die schmecken richtig lecker. Das hätte ich gar nicht gedacht."

Gesund essen geht auch günstig

Der Kochklub ist immer an eine Freizeiteinrichtung gekoppelt. Voraussetzung ist eine gut ausgestattete Küche. Mehrmals in der Woche treffen sich die Kinder dort zum gemeinsamen Kochen. Den Essensplan haben sie vorher zusammengestellt und genau kalkuliert, was wieviel kosten darf. Mit einer detaillierten Liste gehen sie dann zusammen einkaufen. Auch das Kochen ist eine gemeinschaftliche Aktion. Geleitet wird der Kochklub von einer kocherfahrenen Person, der/die mit Rat und Tat zur Seite steht.

„Immer mehr Kinder wissen gar nicht mehr, woraus ihr Essen besteht. Sie sind außerdem geradezu abhängig von dem Zucker, der in fast allen Convenience-Produkten versteckt ist. In unseren Kochklubs erleben viele zum ersten Mal, wie lecker ein frischer Tomaten- oder Gurkensalat schmeckt oder eine selbst gemachte Kartoffelsuppe. Oder, dass Spaghetti mit gebratenen Zucchini besser sind als Dosenravioli", berichtet die Vorstandsvorsitzende der Deutschen Lebensbrücke. **Eine neue Erfahrung ist auch die Tatsache, dass frisches Essen nicht teurer ist als Pizza und Co. „Allerdings bedarf es dafür einer gewissen Planung, und man muss beim Einkaufen auch auf Sonderangebote achten.** Aber gerade der Preisvergleich macht den Kindern großen Spaß, sie fühlen sich dabei wie kleine Detektive."

Gemeinsam Essen zubereiten: *Kosta im Kochklub.*
Foto: Deutsche Lebensbrücke e.V.

Gemeinsam Essen: *Kinder am Büffet.*
Foto: Deutsche Lebensbrücke e.V.

Was Hänschen lernt ...

Petra Windisch des Lates beobachtet immer wieder, dass die Kinder ihre veränderte Einstellung zur Ernährung nach Hause tragen: „Sie berichten zum Beispiel davon, dass sie daheim einen Essensplan aufstellen und selbst einkaufen gehen. Das entlastet die Eltern, stärkt das Selbstvertrauen der Kinder und verbessert nachhaltig die Ernährung der ganzen Familie." Manchmal werden im Kochklub sogar berufliche Weichen gestellt und Jugendliche bewerben sich aufgrund ihrer Erfahrung in diesem Projekt um einen Ausbildungsplatz als Koch oder Köchin.

Warum engagiert sich die Deutsche Lebensbrücke gegen Kinderarmut?

Horte, Kitas, Mittagsbetreuung – das alles gibt es doch. Warum braucht es da die Angebote der Deutschen Lebensbrücke? Ist es nicht eigentlich Aufgabe der Eltern, sich um Bildung und Ernährung der Kinder zu kümmern?

„Ja und nein", erklärt Petra Windisch de Lates. „Nicht erst seit der Pandemie wissen wir, dass Armut ein Teufelskreis ist. Das Schlimmste: Armut vererbt sich von Generation zu Generation. In Deutschland ist Armut zwar nicht unmittelbar tödlich. Aber die typischen Merkmale sind überall gleich: keine oder schlechte Arbeit, niedriges Einkommen und schlechte Gesundheit. Bei uns äußert sie sich vor allem in Bildungsarmut, emotionaler Verarmung und schlechter Ernährung. Wer einmal in diesem Teufelskreis steckt, hat oft nicht die Kraft, sich adäquat um die Entwicklung der Kinder zu kümmern. Und die Schulen übernehmen diese Aufgabe bei uns leider nicht in ausreichender Form."

Unsere Forderungen

Das fängt damit an, dass Kinder aus finanziell und sozial benachteiligten Familien auch in der Schule nicht die gleichen Chancen haben. Dafür bräuchten sie als Kompensation zur mangelnden häuslichen Unterstützung intensivere pädagogische und fachliche Betreuung. **Dazu gehören, das hat die Coronakrise gezeigt, auch die notwendigen Lernmittel wie Tablets etc. Aber die wenigsten Schulen können das leisten. Es fehlt an Geld, Platz und Personal.** Auch sind die bestehenden Angebote, z.B. die Mittagsbetreuung inkl. Essen, selten kostenlos. Damit kommen sie gerade für Familien, die diese erzieherische und betreuerische Unterstützung dringend brauchen, oft gar nicht erst in Betracht! Denn wenn das Geld kaum für den Alltag reicht, sind selbst „ein paar Euro" zu viel. Förderprogramme für bedürftige Familien sind zumeist, wie die gesamte Bildungspolitik, klassische Länderaufgaben. **Zentrale Förderprogramme wie der Digitalpakt sind leider nicht mehr als der sprichwörtliche Tropfen auf den heißen Stein.**

Die **Deutsche Lebensbrücke unterstützt also da, wo Familien heute schnelle, konkrete und vor allem unbürokratische Hilfe brauchen.** „Wir fragen nicht nach Belegen für eine Bedürftigkeit und verlangen auch keine Nachweise, damit ein Kind zu uns kommen oder bei uns bleiben darf." Das senkt die Hemmschwelle deutlich, und die Nachfrage nach einem Platz in Frühstücksklub, Mittagstisch oder Kochklub wächst ständig.

Natürlich können diese rein durch Spenden finanzierten Angebote die Entwicklung nicht aufhalten. Windisch de Lates: „Deshalb lautet unsere Forderung an Bund, Länder und Kommunen: viel mehr Geld für Bildungseinrichtungen, **viel mehr fachübergreifende pädagogische Betreuung, flächendeckende Nachmittagsangebote, flächendeckende Ausstattung mit digitalen Lernmitteln. Und Ernährungskunde von Anfang an!"**

In unseren Frühstücksklubs, Mittagstischen und Kochklubs in vielen deutschen Städten erhalten täglich ca. 450 Kinder ein leckeres Frühstück oder eine warme Mahlzeit.

Die Deutsche Lebensbrücke engagiert sich seit über 30 Jahren für arme und kranke Kinder in Deutschland und Europa. Die gemeinnützige Hilfsorganisation finanziert sich ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Weitere Informationen über den Verein und seine Projekte unter **www.lebensbruecke.de**

Für Kinder in Deutschland und weltweit
Deutsche Lebensbrücke e.V.

Die Autorin:
Petra Windisch de Lates,
Vorstandsvorsitzende Deutsche Lebensbrücke e.V.