

„Der Markttag - Partizipation und Gesundheitsförderung in der Kita“

In der UN-Kinderrechtskonvention aus dem Jahre 1989 wurde in Artikel 12 das „Recht auf Mitbestimmung“ bei allen Entscheidungen, die das Leben der Kinder betreffen, festgeschrieben.

Gerade bei dem Basisthema Ernährung, ist es wichtig und sinnvoll, die Kinder sowohl in die Entscheidungen miteinzubeziehen, als auch ihr Recht auf Gesundheitsvorsorge (Art. 24) zu gewährleisten.



Das Angebot „Markttag“ hat den Anspruch der Ganzheitlichkeit: Ich-, Sach- und Sozialkompetenz werden in untrennbarem Zusammenhang gesehen. Erzieherisches Ziel ist die Förderung der Gesamtpersönlichkeit, nicht die Vermittlung einzelner Fähigkeiten oder isolierter Kenntnisse. Im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung werden Wechselwirkungen zwischen Ökologie (Umwelt), Ökonomie (Wirtschaft) und Sozialem deutlich gemacht und gegeneinander abgewogen und die Kinder somit zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstreicht eingangs in seiner im Jahre 2013 erschienenen Broschüre „Ernährungsforschung“ den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung. „Unsere Ernährung hat Auswirkungen auf den Gesundheitszustand und die Lebenserwartung eines jeden Menschen. Das Leben gesundheitsbewusst und körperlich, geistig und sozial aktiv zu führen, kann helfen, Krankheiten zu vermeiden. Insbesondere Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebsarten stehen in einem engen Zusammenhang mit unserem Lebensstil. Besonders besorgniserregend ist, dass auch immer mehr jüngere Menschen von diesen Zivilisationskrankheiten betroffen sind.“

Die bewusste Auseinandersetzung mit den täglichen Mahlzeiten dient also der Gesundheitserziehung. Das zeigen auch Zitate wie: „Der Mensch ist, was er isst“ des deutschen Philosophen und Anthropologen Ludwig Feuerbach oder die asiatische Weisheit: „Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit.“ sowie bereits der berühmteste Arzt der Antike Hippokrates feststellte: „Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.“

Bei dem monatlich wiederkehrenden Angebot „Markttag“ ist gewährleistet, dass alle Kinder die Chance haben, aktiv mitzuwirken. Partizipation ist eines der

wichtigsten Grundlagen der pädagogischen Arbeit in der Gemeinschaft aus Kindern, Eltern und Erziehern.

Soziologisch betrachtet fördert gemeinsames Essen die Kommunikation. Zudem stärkt es das Wir-Gefühl und den Zusammenhalt der Gruppe. Gemeinsames Essen in schönem Ambiente macht Freude und vermittelt ein Gefühl von Genuss mit allen Sinnen. Zusammen werden Tisch- und Gesprächsregeln erarbeitet, damit es für jeden am Tisch gemütlich bleibt. Die Kinder können sich Esskultur und Tischmanieren aneignen und gemeinsame Mahlzeiten als Pflege ihrer sozialen Beziehungen verstehen. Dies wird von Kindern und Erziehern als sogenannte „Qualitätszeit“ erkannt.

Hierbei ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kompetenz eines jeden Einzelnen in der Vorbereitung des Markttages der Schlüssel zum Entstehen von „Qualitätszeit“. Denn wenn jeder beteiligt ist und mitbestimmt, fühlt er sich als wichtiges und gestaltendes Mitglied in einer größeren Gemeinschaft. Dies stärkt in hohem Maße das Selbstwertgefühl und die Mitverantwortung für die Gruppe.

Kinder werden angeregt, sich untereinander auszutauschen was ihnen gut schmeckt oder was sie vielleicht für sie Ungewöhnliches gegessen oder probiert haben. Wissen und Verständnis über kulturelle Besonderheiten bei Essgewohnheiten wird erlangt - Neues wird erfahren.

Kinder gestalten und decken die Tische für das gemeinsame Marktfrühstück. Hier werden Gestaltungswille geweckt sowie künstlerische Strategien, wie z.B. Arrangieren und Inszenieren entwickelt. Dies sind sinnliche Erfahrungen, die den individuellen Ausdruck formen.

Eltern finanzieren das Angebot „Markttag“ und können am Markttag direkt als Begleitperson partizipieren. Auch eine Hospitation beim Frühstück ist möglich. So ist auch für Eltern erlebbar, wie wichtig den Kindern dieses regelmäßige Angebot ist.

Der Prozess der Auswahl der Lebensmittel und Speisen, die die Marktkinder treffen, ist Ausgangspunkt und Kernstück des Markttages. Die Ideen der Kinder, was eingekauft werden könnte, werden gesammelt. Meist findet zusätzlich eine Bildungseinheit statt. In der Kleingruppe wird je nach Alter, Entwicklungsstand und Interesse der jeweiligen Kinder Wissen u.a. über gesunderhaltende Ernährung, über Herkunft, Anbau und Herstellung sowie Nachhaltigkeit von Lebensmitteln, saisonale, regionale und lokale Produkte, über Konsumverhalten, sog. Kinderlebensmittel und über sinnvolle Verwendung von Geld vermittelt.

Die Ideen der Kinder werden in der Kleingruppe erörtert, diskutiert und zur Abstimmung gebracht. Demokratisches Verhalten wird dadurch eingeübt und

wird hier ganz direkt für die Kinder erlebbar gemacht. Demokratisches Handeln macht deutlich, dass die Kinder gleichberechtigt und gleichwertig sind. Die Vermittlung von Demokratiefähigkeit ist ein zentrales Bildungs- und Erziehungsziel, denn Demokratie ist Grundlage unserer Gesellschaft.

Der eigentliche Gang zum Wochenmarkt selbst fördert eine gefühlsmäßige Verbundenheit der Kinder zu ihrer Heimatstadt und vermittelt örtliche Orientierung. Man kann den Gang zum Wochenmarkt als gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Bildung und Erziehung in der direkten Lebenspraxis verstehen. Zudem lernen die Kinder verschiedene Berufe und Dienstleistungen kennen. Beim Wochenmarkt können durch Probieren einzelner Produkte auch neue Geschmackserfahrungen gesammelt werden. Direkt erfahrbar ist auch, dass Geld ein wichtiges und nützliches Tauschmedium ist, dies sinnvoll genutzt werden kann und endlich ist.

Wochenmärkte gehören zur Kultur, sind Tradition und reichen in ihrer Geschichte bis ins frühe Mittelalter zurück, als die Bauern in die Städte zogen, um dem Stadtvolk ihre Waren anzubieten. Das wirtschaftliche Wohlergehen der Stadt, der Marktbetreiber und der lokalen Geschäfte werden gefördert. Durch die Existenz des Wochenmarktes werden die Einkaufsmöglichkeiten für z.B. Senioren fußläufig in der Innenstadt erhalten und ist als Sozialraum erkennbar. Der ökologische Aspekt mit dem Kauf von saisonalen, lokalen und regionalen Produkten ohne Verpackungsmüll wird ebenso im Sinne der Nachhaltigkeitsbetrachtung abgedeckt.

Quellen:

Deutsches Kinderhilfswerk – Kinderrechte

Bundesministerium für Bildung und Forschung – Gesundheitsforschung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Hessischer Bildungs- und Erziehungsplan

Deutsche UNESCO Kommission - Bildung für Nachhaltige Entwicklung