

WISSEN, WAS DARIN UND DAHINTER STECKT

Text: Petra Biffiger / Foto: Sebastian Magnani

Auch an Mittagstischen in Schulen oder Krippen sind gesunde Ernährung und Allergien ein Thema. Wichtig also, dass die betreuenden Personen darüber Bescheid wissen. In der Schulung «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen» lernen Interessierte wichtige Grundlagen.

Einmal im Jahr führt menuandmore, eine Zürcher Verpflegungsanbieterin, zusammen mit dem Gesundheitsdienst der Stadt Zürich und der fachlichen Unterstützung von aha! Allergiezentrum Schweiz eine Schulung über «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen» durch. In diesem halbtägigen Kurs lernen die Betreuungspersonen von Schulhorten und Kinderkrippen, was Allergien und Intoleranzen sind, welche Stoffe diese auslösen können und wie man nicht geeignete Lebensmittel vermeiden kann. Über 100 Interessenten haben im letzten Herbst an der Veranstaltung teilgenommen. So auch Ivana Boskovic und Stephanie Leibundgut, beide ausgebildete Betreuerinnen in der ABB Kinderkrippe «Drachenäscht» in Lenzburg.

Ein aktuelles Bedürfnis

In der im August 2013 eröffneten Kinderkrippe im Herzen von Lenzburg kümmern sich vier Fachfrauen Betreuung zurzeit um 15 Babys und Kleinkinder. Darunter sind auch Allergiker. Für Stephanie Leibundgut und Ivana Boskovic war dies der Hauptgrund, den Kurs zu besuchen: «Immer häufiger treffen wir auf Kinder mit Allergien oder Intoleranzen», erklärt Leibundgut. «Und auch bei uns selbst ist das ein Thema. Ich vertrage zum Beispiel Weizen nicht.» Ivana Boskovic erlebte während ihrer Ausbildung mit, wie ein Mädchen mit starker Nussallergie einen anaphylaktischen Schock erlitten hat. «Eines meiner schlimmsten Erlebnisse. Man fühlt sich so hilflos», sagt sie.

Theoretisch und praktisch

Während einem halben Tag informieren die von menuandmore organisierten Referenten die anwesenden Betreuungspersonen über Nahrungsmittelallergien, Zöliakie, Laktoseintoleranz, Produktedeklarationen und Allergie-Gütesiegel. Dabei steht neben dem Hintergrundwissen auch die praktische Anwendung im Fokus. In einem Workshop erhält jeder ein Lebensmittel zugeteilt wie beispielsweise einen Cracker, eine Fertigsalatsauce oder einen Schokoladenriegel. Nun gilt es zu bestimmen, welche Allergiebe-

troffenen was nicht essen dürfen und was unbedenklich ist. «Der Kurs war äusserst lehr- und hilfreich», resümiert Boskovic. Und Leibundgut ergänzt: «Vor allem für uns. Weil es sehr kinderspezifisch und praxisbezogen war. Karin Stalder, Ernährungsexpertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, erklärte uns zum Beispiel, wie die Produkteangaben zu lesen sind.» Besonders erstaunt war Stephanie Leibundgut darüber, in wie vielen Lebensmitteln Zusatzstoffe enthalten sind. «Man will ja nicht wissen, wie sich diese Stoffe in unserem Körper auswirken.» Und Ivana Boskovic war überrascht von der Anzahl Schweizerinnen und Schweizer mit einer Laktoseintoleranz. «Gegen 20 Prozent. Das sind enorm viele», meint sie.

Wieder in der Kita

Im Drachenäschtl wird an zwei Tagen das Mittagessen selbst gekocht; drei Mal wird es von menuandmore geliefert. Was gesund ist und was nicht, lernen die Kinder auf spielerische Art, beispielsweise mit verschiedenen Kärtchen. Wichtig ist, dass jedes selber schöpfen darf. So kann es auch mal vorkommen, dass sich ein Kind genüsslich Bohnen auf den Teller häuft, obwohl es vorher, als es gefragt wurde, eigentlich gar keine wollte. «Die Kinder schätzen, dass sie selber bestimmen dürfen. So probieren sie auch eher Sachen aus», weiss Ivana Boskovic. Selbstständigkeit – ein wichtiges Thema in allen ABB Kinderkrippen. «Wir arbeiten nach den Ansätzen von Emmi Pikler», erklärt Leibundgut. Eine Kinderärztin, die im 20. Jahrhundert neue Wege in der Kleinkinderziehung ging und dem Kind mehr Selbstständigkeit einräumte. «Kinder müssen ihre Erfahrungen selber machen», bringt es Leibundgut auf den Punkt. Nicht nur bezüglich Essen, sondern auch hinsichtlich Bewegung. «Bei unseren alltäglichen Nachmittagsausflügen müssen die Kinder selber lernen, irgendwo hochzukommen. Auch wenn so vielleicht das Frustrpotenzial hoch ist: Der Erfolg ist für das Kind viel intensiver.»

Was ist vom Kurs geblieben?

Stephanie Leibundgut stellt klar: «Ich habe schon vorher sehr auf die Ernährung geschaut. Der Kurs hat mir aber die Allergie- und Intoleranzthematik noch viel bewusster gemacht. Jetzt habe ich mehr Sicherheit im Alltag, im Umgang mit betroffenen Kindern. Ich habe das notwendige Hintergrundwissen, um heikle Situationen zu vermeiden.» Und Ivana Boskovic ergänzt: «Man wird sich so richtig bewusst, was man eigentlich alles isst. Viele wissen darüber zu wenig.» «Eigentlich sollte man mal die gesamte Schweizer Bevölkerung in einen solchen Kurs schicken», resümiert Leibundgut mit einem Schmunzeln.



Stephanie Leibundgut und Ivana Boskovic