

AKTUELLES AUS DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Ausgabe beleuchten wir verschiedene Aspekte der Essbiografien von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Alle Beiträge beschäftigen sich mit Ernährungsthemen in den Lebenswelten Kindertageseinrichtung und Schulen. Dabei gehen Theorie und Praxis Hand in Hand. Wir spannen den Bogen, vom Essenlernen der Kleinsten in der Kita, in unserem Schwerpunktartikel, bis zu den Ernährungstrends junger Erwachsener, die in einer repräsentativen Studie ermittelt wurden. Dazwischen liegen die Jahre in den allgemeinbildenden Schulen, in denen sowohl im Unterricht als auch in der Verpflegungspraxis, Diskussionen um gesunde und nachhaltige Ernährung geführt werden. Stets aufs Neue geht es um Austauschprozesse, welche Lebensmittel in welcher Qualität auf den Tisch kommen und welche Bildungsangebote gesundheitsfördernde und nachhaltige Konsumkompetenzen vermitteln können.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihr Redaktionsteam



Foto: VZ NRW



Foto: VZ NRW



Foto: VZ NRW

AUS DEM INHALT

WISSENSCHAFT

FOOD-TRENDS BEI JUNGEN ERWACHSENEN – ERGEBNISSE EINER REPRÄSENTATIVEN STUDIE – 2017

Seite 3

! SCHWERPUNKT

GUT ESSEN VON ANFANG AN – ASPEKTE DER MAHLZEITEN-GESTALTUNG FÜR KINDER UNTER DREI JAHREN IN DER KITA

Seite 4

INTERN

4. TAGE DER KITA-VERPFLEGUNG IN NRW

Seite 7

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Foto: pixabay

GESUNDE LEBENSMITTEL DIREKT VOM SCHULHOF UND KITAGARTEN – DIE GEMÜSEACKERDEMIE MACHT'S MÖGLICH!

Die GemüseAckerdemie ist ein schul- und kitabegleitendes Jahresprogramm, in dem Kinder und Jugendliche auf dem eigenen Acker bis zu 25 Gemüsearten anbauen. Begleitet und durchgeführt wird der Ackerunterricht von Lehrer/-innen und Erzieher/-innen, die von Ackerdemia, dem Trägerverein, kontinuierlich geschult, organisatorisch unterstützt und fachlich betreut werden. In der GemüseAckerdemie erfahren die Kinder auf praktische und anschauliche Weise, wo Lebensmittel herkommen, entwickeln ein gesundes Ernährungsverhalten in ihrem Alltag sowie mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel.

BEGEISTERUNG FÜR FRISCHES GEMÜSE

„Fenchel schmeckt ja voll nach Lakritze!“ oder „Eigentlich mag ich keine Radieschen, aber die vom Acker schmecken mir!“ und „Das Gemüse ist soooo viel saftiger und leckerer als im Supermarkt!“ sind Kommentare, die während der Erntezeit auf dem Schulacker zu hören sind. Schüler/-innen für gesunde Ernährung zu begeistern ist nicht schwer und gelingt folgendermaßen: Die Schüler/-innen bekommen einen Acker auf dem Schulgelände. Eigenverantwortlich können sie dort ein Stück Fläche in kleinen Teams bearbei-

ten. Ackerdemia liefert hierfür Saat- und Pflanzgut direkt an die Schule. Ein motivierter Lehrer oder eine Lehrerin unterstützt die Schüler/-innen dann wöchentlich beim Ackern an der frischen Luft. Viele Lehrer/-innen sind überrascht, mit welcher Begeisterung und Bereitschaft gesät, gepflanzt, gejätet, gehackt und gegessen wird. Sie übernehmen Verantwortung und sind stolz auf das Gemüse, das sie gemeinschaftlich über mehrere Monate hinweg gepflegt und begleitet haben. Im Laufe der AckerSaison werden die Schüler/-innen zunehmend neugierig darauf, neue Arten und Sorten zu probieren und essen Gemüse, das ihnen vorher nicht geschmeckt hat. Selbst in den Brotboxen ist mehr Gemüse zu finden als vorher.

GEMÜSEANBAU MIT ALLEN SINNEN

Auch in der Kita ist die Begeisterung groß: „Darf ich den Mangold kosten?“, „Willst Du auch kosten?“, „Ich habe jetzt Hunger auf Gurken!“. Die Kleinen sind gerne auf dem Acker, staunen z. B. über die Mengen an Kartoffeln, die sie wie Goldgräber aus der Erde buddeln. Wer Radieschen gesät oder Tomatenpflänzchen in die Erde gesetzt und monatelang beim Wachsen und Gedeihen begleitet hat, ist bei der Ernte auch neugierig darauf, wie diese

am Ende schmecken. Die Gemüseernte präsentieren sie begeistert ihren Eltern und erzählen von der Arbeit und Pflege, die sie auf dem Acker investiert haben. Geschmackliche Vorlieben werden bereits in der Kindheit geprägt – umso wichtiger ist es, Kinder früh mit gesunden und natürlichen Lebensmitteln in Berührung zu bringen.

VOM ACKER DIREKT IN DIE SCHUL- UND KITAKÜCHE

Neben dem pädagogischen Wert hat die GemüseAckerdemie auch ganz praktische Vorteile: Das erntefrische Gemüse kann direkt in den Ernährungsplan der Schule oder Kita einfließen. In der Schule z. B. wird die Mittagsmahlzeit mit frischem Salat vom Acker und Radieschen ergänzt. Die Schüler/-innen fühlen sich und ihre Arbeit ernst genommen, die zu einem ganz wesentlichen und wichtigen Teil der Schule beiträgt: der Nahrungsaufnahme. Auch in Schülerfirmen, dem Hauswirtschaftsunterricht oder Koch-AGs wird das Gemüse verarbeitet. In den Kitas kommt das Gemüse oft der kitaeigenen Küche zu Gute. Hier wird es direkt verarbeitet und zu leckeren, gesunden Mahlzeiten verkocht. Stolz, hungrig und glücklich lassen sich die Kinder beispielsweise Kartoffeln schmecken, die sie am Vormittag eigenhändig aus dem Boden gebuddelt haben. Idealerweise werden die Kinder dabei in die Zubereitungsprozesse miteinbezogen. Die Kinder fühlen sich dadurch ernst genommen und sind stolz auf ihren Beitrag.

JETZT MITACKERN!

Bei der GemüseAckerdemie werden die teilnehmenden Kitas und Schulen intensiv betreut, so dass auch Erzieher/-innen und Lehrer/-innen ohne gärtnerisches Vorwissen einen Gemüsegarten erfolgreich bewirtschaften können. Wenn auch Sie einen wertvollen Lernort etablieren möchten, erhalten Sie ausführliche Informationen unter: www.gemueseackerdemie.de oder können sich per Mail an info@ackerdemia.de wenden. (FL)

FOOD-TRENDS BEI JUNGEN ERWACHSENEN – ERGEBNISSE EINER REPRÄSENTATIVEN STUDIE – 2017

Was ist jungen Menschen beim Essen wichtig? Wie informieren sich 18- bis 29-Jährige über Ernährung, was zählt für sie beim Einkauf von Lebensmitteln? Antworten liefert eine repräsentative Befragung, die im Auftrag des **Projekts MehrWert NRW** durchgeführt wurde. Für die Studie hatte das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Juli und August 2017 bundesweit 1000 Personen zwischen 18 und 29 Jahren befragt – repräsentativ nach Geschlecht, Alter, Bildung, Bundesland und Einkommen.



Foto: ©Chlorophylle – Fotolia

i Mit dem **Projekt MehrWert NRW** zeigt die Verbraucherzentrale NRW Nutzen und Trends klimaverträglicher Lebensstile auf. Die Haushalte in NRW sollen motiviert werden, in den Bereichen Ernährung, Mobilitätsverhalten und ressourcenschonender Konsum einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Gefördert wird dieses Projekt aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung sowie des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW (<https://www.mehrwert.nrw/>).

ERGEBNISSE:

Einkaufrkriterien für Lebensmittel

Beim Einkauf dominiert meist das Preisbewusstsein. Doch auch Umweltauswirkungen und Ressourcenverbrauch spielen für die 18- bis 29-Jährigen eine wichtige Rolle. 56 Prozent der Umfrageteilnehmer sagten, dass sie gezielt Produkte mit wenig Verpackung kaufen, um die Umwelt zu schonen. 53 Prozent achten bei Gemüse auf die regionale Herkunft und wählen saisonale Ware. Viele wünschen sich mehr Informationen zu den Konsequenzen der Lebensmittelproduktion auf Mensch und Tier, Umwelt und Klima.

Persönlicher Ernährungsstil

Hinsichtlich des Ernährungsstils zeigt sich: Viele junge Erwachsene haben ein hohes Interesse an achtsamer Ernährung. So gaben 30 Prozent der Befragten an, dass sie sehr darauf achten würden, was sie essen. Etwas mehr als jeder Zehnte (13 Prozent) unterwirft sich sogar strikten Regeln und ernährt sich beispielsweise vegetarisch. 52 Prozent hingegen folgen

keinen Regeln, sondern dem Prinzip „ich esse, was ich will“.

Interesse an Informationen zu Themenfeldern rund um Lebensmittel

Auffällig ist hier, dass es eine Reihe von Themen gibt, die junge Erwachsene stärker interessieren (u.a. Konsequenzen der Lebensmittelproduktion, Sicherheit, Belastungen, Empfehlungen zu umweltfreundlichen Ernährung) und eine Reihe von Themen, für die sich junge Erwachsene weniger stark interessieren (u.a. rechtliche Fragen, Nahrungsergänzungsmittel, Schlankheitsmittel). Innerhalb dieser beiden Gruppen gibt es jedoch nur geringe Unterschiede zwischen den Themenfeldern.

Ernährungsgewohnheiten Zubereitung aus frischen Lebensmittel versus Verzehr von fertig zubereiteten Speisen

Junge Erwachsene mit höheren Bildungsabschlüssen essen zu den Hauptmahlzeiten deutlich öfter frisch zubereitete Gerichte und seltener fertig Zubereitetes

als ihre Altersgenossen mit niedrigerem Bildungsstand: „Dieses Ergebnis zeigt wie wichtig es ist, Kindern und Jugendlichen die Zusammenhänge zwischen Essen und Umwelt deutlich zu machen und ihre Wertschätzung für Lebensmittel zu fördern.“

FAZIT

Diese repräsentative Studie liefert nicht nur wichtige Informationen für die Verbraucherarbeit im Handlungsfeld nachhaltige Ernährung, sondern zeigt Ansatzpunkte für eine nachhaltige Bildung in Schulen auf. Zum Erwerb nachhaltiger Konsumkompetenzen sollten die relevanten Themenfelder in Lehrpläne, in Schulprogrammen und im Schulalltag präsent sein. Insbesondere die eigene Ernährung und die Mahlzeitenangebote in der Schule bieten zahlreiche Handlungsmöglichkeiten für einen nachhaltigen, klimagesunden Ernährungsstil. Schülerinnen und Schüler, die mit Beginn ihrer Schulzeit im Unterricht, in Projekten und in der Praxis sich mit einem nachhaltigen Ernährungskonsum auseinandersetzen, erhalten „Rüstzeug“ für einen Ernährungskonsum mit Zukunft.

Die Projekte MehrWert NRW und die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW unterstützen und beraten Schulen, die sich für eine nachhaltige, klimagesunde Ernährung stark machen wollen. (Te) Quelle: MehrWert NRW, Dr. Jonas Grauel

GUT ESSEN VON ANFANG AN – ASPEKTE DER MAHLZEITENGESTALTUNG FÜR KINDER UNTER DREI JAHREN IN DER KITA

Essen ist für alle Kinder ein soziales Ereignis. Gerade die Kleinsten lernen bei den Mahlzeiten die „Spielregeln“, also die Rituale um die Tischsitten, sowie die Tischordnung kennen. Gleichzeitig erfahren sie, welche Lebensmittel zur Verfügung stehen und welche Gewohnheiten ihre Bezugspersonen haben. So wachsen sie Schritt für Schritt in die Esskultur hinein. Gleichzeitig bilden sich soziale und kulturelle Geschmacksvorlieben aus.

ÜBERGANGSPHASE

Kinder, die um den ersten Geburtstag herum in die Kita kommen, befinden sich in der Phase der Umstellung auf die Familienkost. Eine spezielle Ernährung ist nun nicht mehr erforderlich. In diesem Alter ist jede Mahlzeit praktische Ernährungsbildung. Natürlich funktioniert der Übergang vom Füttern zum selbstständigen Essen nicht von heute auf morgen. Kinder brauchen etwas Zeit, um neue Lebensmittel zu akzeptieren. Fingerfertigkeiten sowie den Umgang mit Besteck müssen sie zunächst lernen. Es darf

daher auch mal mit den Fingern gegessen werden. Kindgerechtes Besteck und Geschirr erleichtern das Lernen.

BEOBSACHTUNGSLERNEN

Essen lernen ist wie Sprechen lernen! Kinder im Kindergartenalter lernen vor allem durch Beobachtung. Neben den Eltern haben auch die Mitarbeiter/-innen in der Kita als Vorbilder großen Einfluss. Aus diesem Grunde ist allein schon das gemeinsame Frühstück eine der wirkungsvollsten Ernährungsbildungsmaßnahmen in der Kita. Das Kennenlernen einer Vielfalt von Lebensmitteln lässt sich durch sensibles Auffordern zum Probieren oder zum Mitmachen bei der Speisenzubereitung zusätzlich fördern.

FESTE MAHLZEITENSTRUKTUR

Neben der Lebensmittelqualität spielen die Rahmenbedingungen während der Mahlzeiten in der Kita eine große Rolle. Für eine positive Essatmosphäre ist es wichtig, die Mahlzeiten klar von den übrigen Aktivitäten abzugrenzen. Feste

Essenszeiten strukturieren den Tag und vermitteln insbesondere den kleinen Kindern Sicherheit. In der Kita gibt es die Möglichkeit, ein gemeinsames oder freies Frühstück anzubieten. Beide Formen haben sowohl Vor- als auch Nachteile und sollten von jeder Kita abgewogen werden (Hilfestellung für Ihre Argumentation finden Sie im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder¹).

ENTWÖHNUNG VON DER FLASCHE

Die Übergangsphase zur Kita- bzw. Familienkost ist ein günstiger Zeitpunkt, die Kinder von der Milchflasche mit Sauger zu entwöhnen. Selbst zuckerfreier Inhalt wie Wasser oder ungesüßter Tee schaden Zähnen und Kiefer. Daher sollten Getränke aus Becher oder Tasse angeboten werden. Wenn Trinkwasser verwendet wird, muss dieses nicht vorher abgekocht werden, denn es gehört zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Es muss morgens jedoch solange ablaufen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Wasser aus Bleileitungen (vorwiegend in älteren Gebäuden) sollten allerdings nicht verwendet werden. Eine entsprechende Prüfung kann beim zuständigen Wasserversorger beantragt werden.

SPEISEANGEBOT

Ein weiterer wichtiger Lernschritt in der Übergangsphase ist die Erlangung einer guten Kaufähigkeit, um feste Lebensmittel zu zerkauen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren nicht uneingeschränkt alle Lebensmittel essen können. Gründe sind der noch nicht ausgereifte Zahnstatus und die Gefahr des Verschluckens (Aspirationsrisiko).



Foto: ©Maria Sbytova – Fotolia

¹ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage, Bonn 2015, <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/>

Die nachfolgenden Tipps helfen bei der täglichen Speiseplanung:

- ❖ Scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel (z. B. sehr hartes Krustenbrot, Nüsse, Oliven mit Kernen, kleine Trauben, Rosinen, kleine Karottenstücke) sind schwierig zu kauen und es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- ❖ Sehr scharfe, süße oder fette Speisen meiden.
- ❖ Fisch sehr gut auf Gräten kontrollieren und durchgaren.
- ❖ Gut kaubares zartes Fleisch (z. B. Geflügel oder mageres Hackfleisch) verwenden. Grobe Fasern (z. B. Braten) und trockenes Fleisch sind schwer zu essen. Stark angebratenes oder gegrilltes Fleisch sind für kleine Kinder oftmals schlecht verträglich. Intensives Räucheraroma ist ebenfalls ungeeignet.
- ❖ Kinder sollen und dürfen rohes Gemüse und Obst essen. Eine abwechslungsreiche Auswahl in Stücken, die das Kind gut nehmen/fassen kann, macht Lust zuzugreifen. Kleinkinder knabbern gerne und schulen so ihre Mundmotorik, die für die Zahnfestigkeit und die Sprachentwicklung große Bedeutung hat.
- ❖ Zu stark zerkleinerte Rohkost (z. B. Krautsalat) führt leicht zum Verschlucken. Blattsalate kleben oft am Gaumen. Rohes Gemüse kommt mit einem Joghurtdressing besser an als mit Essig-Öl-Dressing. Salate nicht vorher anmachen, sondern die Kinder vom Dressing möglichst selbst bedienen lassen.
- ❖ Bestimmte Gemüsearten wie Zwiebeln, Kapern, Porree, bittere Salatsorten (Radicchio, Chicorée) oder Pilze mögen Kinder oft nicht so gern. Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsen-

früchte oder bestimmte Kohlsorten nur schrittweise (in kleinen Mengen/ mit Zeitabstand) anbieten.

- ❖ Die Brotrinde kann mitgegessen werden, sobald die Kinder gut kauen können. Vollkornbrot ist auch für kleine Kinder gut geeignet. Dabei eignet sich besonders fein vermahlene Vollkornbrot, das nährstoffreicher ist als Weißmehlbrot, sich besser kauen lässt und nicht so schnell am Gaumen verklumpt. Vollkornbrot mit ganzen Körnern können kleine Kinder schlecht kauen, auch hier besteht die Gefahr des Verschluckens.

KINDERMILCH UND ANDERE SPEZIALPRODUKTE

Die Verlängerung der Fütterungsdauer von Kleinkindern mit teuren Spezialprodukten ist wichtig für die Lebensmittelindustrie, um die Umsätze stabil zu halten, obwohl es immer weniger Säuglinge und Kleinkinder gibt. In den Regalen finden sich immer vielfältigere Kindermilchprodukte und -fertigerrichte, die mit dem Zusatz „ab 1 Jahr“ oder von „1 bis 3 Jahren“ beworben werden. Nach dem ersten Geburtstag können Kinder jedoch am Familienessen und auch am Essen in der Kita teilnehmen.

Spezielle Kleinkindermilchprodukte anstelle von Kuhmilch sind für eine gesunde Entwicklung von Kleinkindern weder erforderlich noch gesundheitsförderlich. Zu dem Schluss kommen Wissenschaftler des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Sie hatten mit Hilfe von Verzehrdaten von 1- bis 3-jährigen Kindern berechnet, wie sich die Nährstoffaufnahme von Kleinkindern verändert, wenn Kuhmilch durch Kleinkindermilch ersetzt wird. Derartige Produkte sind in der Regel mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Die Auswertung zeigte, dass Kinder weniger Calcium aufnehmen, wenn sie statt Kuhmilch Kindermilch bekommen. Gleichzeitig steigt die Aufnahme anderer Mikronährstoffe wie Zink,



Foto: ©Andrey Kuzmin – Fotolia

Kupfer, Mangan sowie der Vitamine B1, B2, B6, A und C zum Teil weit über die Referenzwerte für die Zufuhr. Werden zusätzlich zur Kindermilch noch weitere angereicherte Lebensmittel gegessen, kommt es zu einer unkontrollierten Zufuhr einzelner Nährstoffe².

FAZIT:

(Klein)Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel, sondern eine bewusste, abwechslungsreiche Ernährung. Sie können im Umgang mit Lebensmitteln vieles lernen. Motorische Fähigkeiten wie die Auge-Hand-Koordination, Sinnestraining durch Schmecken, Hören oder Fühlen oder die Förderung der Sprachentwicklung durch das Benennen von Lebensmitteln. Das Sozialverhalten lernt sich auch beim Kochen und Essen in der Gruppe und der Umgang mit Lebensmitteln fördert ihre Wertschätzung. Auch kleine Kinder können mithelfen. Das schafft einen engen Bezug zum Essen und damit die Bereitschaft, Neues zu probieren. Denn das Selbstgemachte schmeckt schließlich am besten. (Schl)

² Bundesinstitut für Risikobewertung: Mikronährstoffe in Kleinkindermilchprodukten, Stellungnahme Nr.037/2011 des BfR vom 30. Mai 2011, <http://www.bfr.bund.de/cm/343/mikronaehrstoffe-in-kleinkindermilchgetraenken.pdf>

FRAGEN AUS DER PRAXIS | FAQ

Foto: pixabay

FRAGE AUS DER KITAPRAXIS: WAS KÖNNEN WIR MACHEN, WENN KINDER KEIN GEMÜSE ESSEN?

Isst das Kind tatsächlich überhaupt kein Gemüse? Oft werden nur bestimmte Arten oder Zubereitungsformen abgelehnt, weil es „so hart ist“ oder „so komisch schmeckt“.

Bieten Sie die verschiedenen Gemüsearten in unterschiedlichen Varianten an: Roh mit Dip, im Salat, Auflauf oder Eintopf. Manchmal lässt sich Gemüse auch in pürierten Soßen oder Suppen gut verstecken.

Kinder mögen es auf dem Teller übersichtlich. Gemüsemischungen werden häufiger abgelehnt als einzelne Komponenten, die sich gut voneinander unterscheiden lassen.

Mögen Kinder wirklich kein Gemüse, kann der mangelnde Gemüseverzehr für eine gewisse Zeit auch mit einem erhöhten Konsum von Obst und Kartoffeln ausgeglichen werden. Doch langfristig ist der Gemüsekonsum unverzichtbar. Eine gute Möglichkeit, Kinder an neue Gemüsearten und Geschmackserlebnisse heranzuführen sind Rohkostangebote zum Frühstück oder zu den Zwischenmahlzeiten, z. B. Gurken- und Tomatenscheiben, Möhren und Kohlrabi-Sticks. Wenn Kinder dann noch bei der Zubereitung mithelfen dürfen, steigt die Neugierde und Lust aufs Probieren.

Vertrauen Sie vor allem darauf, dass die Kinder durch ihr Vorbild und ihre Anleitung sich auf neue Geschmackserlebnisse einlassen. (Te)

FRAGE AUS DER SCHULPRAXIS: KANN EIN SNACK EIN MITTAGESSEN IN DER SCHULE ERSETZEN?

Nicht grundsätzlich – das Snackangebot ist immer als Zusatzangebot zur klassischen Menülinie des Mittagangebotes zu sehen. Sie können hin und wieder eine Alternative sein.

Was ist ein Snack? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Empfehlungen für einen vollwertigen Snack definiert. Demnach handelt es sich bei einem Snack „um ein kleines Gericht, das den ganzen Tag über, zum Beispiel im Bistro, in der Cafeteria, im Kiosk oder in der Mensa angeboten wird“.¹

Mit zunehmendem Alter sinkt das Interesse der Schülerinnen und Schüler an der Mittagsverpflegung teilzunehmen. Sie ziehen es vor, ihren Hunger mit Snacks zu stillen, die sie dann „to go“ verzehren. Doch bevor sie auf „irgendetwas zurückgreifen“, ihren Hunger mit Süßigkeiten und „Knabberzeug“ stillen, ist ein richtig kombinierter und zubereiteter Snack die bessere Alternative.



Was ist ein guter Snack?

Gesund und nachhaltig sollte er sein. Werden Snacks in der Schule angeboten, ist es empfehlenswert die von der DGE beschriebenen Kriterien für einen gesundheitsfördernden Snack zu beachten, z. B.:

- ❖ Der Gesamtenergiegehalt kann bis zu 20 % der Tagesenergiemenge betragen, dies entspricht rund 400 kcal.
- ❖ Der Snack enthält maximal 30 % Fett (ca. 13 g) als Anteil der Gesamtenergie.
- ❖ Der Snack enthält maximal 10 % Zucker (ca. 10 g) als Anteil der Gesamtenergie.
- ❖ Jeder Snack enthält mindestens 40 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse/Rohkost oder Obst.
- ❖ Alkohol/Alkoholaromen, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole werden für die Zubereitung nicht verwendet.
- ❖ Lebensmittelimitate wie Analogkäse oder Fleisch- und Fischerzeugnisse, die nicht aus einem gewachsenen Stück Fleisch (Formfleisch) oder Fisch bestehen, werden nicht verwendet.
- ❖ Frittierte Produkte werden nicht angeboten.

Das Angebot sollte saisonal ausgerichtet, abwechslungsreich und mindestens zur Hälfte vegetarisch sein. Snacks können einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in der Ernährung leisten, wenn regionale, Bio und Fair-Trade Produkte berücksichtigt werden. Lebensmittelabfälle auf ein Minimum zu reduzieren kommt dem Klimaschutz zu Gute. Für die Verpackung und Darreichungsform gilt das Prinzip „Vermeiden – Vermindern – Verwerten“. Mehrwegsysteme haben Vorrang vor Einwegverpackungen. (Te)

@ Weitere Infos und Rezepte unter <https://www.schuleplusessen.de/rezepte/snacking/>.

¹ Snacks an weiterführenden Schulen, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 1/2016

4. TAGE DER KITA- VERPFLEGEUNG IN NRW VIELFALT SCHMECKEN UND ENTDECKEN

– so lautet das Motto der diesjährigen Tage der Kitaverpflegung bundesweit. Erstmals werden in 2018 diese Aktionstage im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM „Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt. Die **Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW** ruft alle Kindertageseinrichtungen auf, sich mit Aktionen rund um das Thema **„Was wächst denn da?“** zu beteiligen.



Foto: TDKV

i Save the date: Fachtagung anlässlich des 4. Tags der Kitaverpflegung: „Kommunikation in der Kita – der Schlüssel zu einem gelungenen Essalltag“ 5. Juli 2018, Münster

Informationen und Diskussion wie ein erfolgreicher Essalltag gemeinsam mit allen – Akteuren – pädagogischen Kräfte, Hauswirtschaftskräften, Eltern und Trägern – gelingen kann, steht im Mittelpunkt der Tagung. Partizipation und Kommunikation sind die zentralen Erfolgsfaktoren.

Mit dieser Aktion möchten wir durch spielerisches und praktisches Erleben die Wertschätzung für Lebensmittel steigern. Durch den Anbau, die Ernte und das Verarbeiten von Gemüse oder Kräutern vor Ort in den Einrichtungen, lernen Kinder den Verlauf vom Saatgut bis zum Teller mit allen Sinnen kennen. Es können z. B. verschiedene Gemüsearten oder Kräuter angebaut werden. Hierzu gibt es Outdoor sowie auch Indoor Möglichkeiten, die gemeinsam mit den Kindern gut und spielerisch umzusetzen sind. Themen wie „gesunde Ernährung“, „Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft“ aber auch „nachhaltiger Konsum“ können in den Blick genommen werden.

@ Zahlreiche Ideen und Beispiele finden Sie demnächst auf unserer Homepage unter <https://www.verbraucherzentrale.de/die-kitaideenbox>.

! Aktionszeitraum: Monat Juni 2018
Wie sieht die Beteiligung aus?
Kindertageseinrichtungen melden sich unter kitaavpflegung@verbraucherzentrale.nrw oder per Fax: 0211 / 3809 238

Wir unterstützen Sie mit einem Mitmachpaket: Nach erfolgreichem Verlauf, freuen wir uns über eine bebilderte Dokumentation Ihrer Aktionen (siehe auch Seite 2).

„LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN – VOM ACKER BIS ZUM TELLER“ AM 7.6.2018 IN DÜSSELDORF

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen lädt zur Tagung „Lebensmittel wertschätzen – vom Acker bis zum Teller“ am 7. Juni 2018 nach Düsseldorf ein. In Produktion, Handel und Konsum von Lebensmitteln ist Wertschätzung ein wichtiger Schlüssel für Nachhaltigkeit. Gemeinschaftliche Anstrengungen „vom Acker bis zum Teller“ sind nötig, um beispielsweise Lebensmittelverschwendung zu verringern



Foto: VZ-NRW

und die natürlichen Ressourcen zu schonen.

Die Tagung bietet allen Akteuren der Lebensmittelkette eine Plattform, um neue Ansätze, Perspektiven und Handlungsoptionen zu diskutieren.

- ❖ Was bedeutet Wertschätzung von Lebensmitteln für die Erzeuger?
- ❖ Welchen Beitrag leistet die Ernährungswirtschaft?
- ❖ Wie kann Verbraucherarbeit den bewussten Umgang mit Lebensmitteln fördern?
- ❖ Wie tragen neue Initiativen engagierter Bürgerinnen und Bürger zur Wertschätzung von Lebensmitteln bei?
- ❖ Welche gemeinsamen Strategien sind erforderlich, um das Ziel 12 der Sustainable Development Goals „Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster“ zu erreichen?

In Vorträgen und Foren werden diese Fragen erörtert. Neben den diskursiven Formaten besteht die Möglichkeit zum Austausch. Außerdem ist Gelegenheit, Projekte und Initiativen zur Lebensmittelwertschätzung kennen zu lernen. Die Tagung wendet sich an Vertreter und Entscheidungsträger aus Landes- und Kommunalpolitik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft. (AS)

📅 Sie findet statt am **Donnerstag, 7. Juni 2018, von 10 bis 16.30 Uhr** im **Hotel MutterHaus, Geschwister-Aufrichtstraße 1, 40489 Düsseldorf**

@ Das detaillierte Programm der Tagung und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter <https://www.mehrwert.nrw/projekt-mehrwert-nrw/lebensmittel-wertschaetzen-mehrwert-nrw-laedt-zu-tagung-ein-22822>



Foto: pixabay

NEUE WORKSHOPANGEBOTE FÜR DIE KITA

Mehr Vegetarisches in den Speiseplan!

Die Vorzüge eines verstärkten Angebotes vegetarischer Gerichte in der Kita liegen auf der Hand: Weniger Fleischmahlzeiten und kleinere Fleischportionen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und sind Teil einer klimagesunden Ernährung.

In dem Workshop besprechen wir die Zusammensetzung einer ausgewogenen Verpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder und zeigen, wie es gelingt, Schritt für Schritt weniger Fleisch in der Kita anzubieten.

- 8. Mai 2018 in Düsseldorf
- 7. Juni 2018 in Dinslaken
- 27. Juni 2018 in Gütersloh

Einfach machen – nachhaltig essen!

Der Einkauf regionaler, saisonaler und Bio-Lebensmittel, eine fleischärmere

Verpflegung und eine gute Speiseplanung, die Lebensmittelreste verhindert und Wareneinsatzkosten spart, sind Bausteine auf dem Weg zu einer nachhaltigen Kita-Verpflegung.

Im Workshop zeigen wir Schritte zu mehr Nachhaltigkeit im Kita-Alltag auf und geben Impulse für die Einbindung von Kindern und Eltern.

- 15. Juni 2018 in Oberhausen
- 13. Juni 2018 in Dorsten

NEUE WORKSHOPANGEBOTE FÜR DIE SCHULE

Update Schulkiosk – so kann es gehen!

Die Lebensmittelangebote in weiterführenden Schulen am Schulkiosk, am Hausmeisterbüdchen oder in der Cafeteria tragen ebenso wie das Mittagessen dazu bei, Schüler/-innen gut zu versorgen. Empfehlenswerte Lebensmittel sind im Angebot am Schulkiosk oder in der Cafeteria aber eher eine Rarität.

In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Versorgungssituation in Ihrer Schule. Außerdem geben wir Ihnen Informationen über die Qualitätsanforderungen der Pausenverpflegung und praxisorientiertes „Rüstzeug“ an die Hand, damit Sie sich auf den Weg machen können, die Frühstück- und Pausenverpflegungsangebote zu optimieren.

- 24. April in Düsseldorf

Mehr Vegetarisches auf den Speiseplan!

Vegetarisch essen liegt zwar im Trend, doch in der Schulmensa dominieren noch zu häufig die Fleischmahlzeiten. Kinder und Jugendliche für vegetarische Gerichte zu begeistern, wäre ein Plus für Gesundheit und Klimaschutz. In dem Workshop besprechen wir die Zusammensetzung einer ausgewogenen Verpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und zeigen, wie es gelingt, Schritt für Schritt weniger Fleischmahlzeiten und kleinere Fleischportionen in der Schulmensa anzubieten.

- 8. Mai 2018 in Düsseldorf

NEUERSCHEINUNG: ACKERKÜCHE – DAS KOCHBUCH DER GEMÜSEACKERDEMIE

Die GemüseAckerdemie (siehe auch Seite 2) schafft seit einigen Jahren Naturerfahrungsräume in Kitas und Schulen mit dem Ziel durch spielerisches und praktisches Erleben die Wertschätzung für Lebensmittel zu steigern. Kinder und Jugendliche lernen beim Ackern eine große Vielfalt an unterschiedlichen Gemüsearten kennen. Mit der „AckerKüche“ liegt nun auch ein Ideenfundus zur Verarbeitung des saisonalen Gemüses vor. Nach Jahreszeiten gegliedert und mit ansprechenden Fotos und Illustrationen bebildert, laden die fast ausschließlich vegetarischen Rezepte der Autorin Wanda Born zum Nachkochen ein. Neben Basics und kreativen Rezepten zur Resteverwertung werden viele abwechslungsreiche

Gerichte in übersichtlichen Schritten erläutert. Zu Beginn jedes Kapitels bieten Gemüse-Steckbriefe zusätzlich Wissenswertes. (Schl)



AckerKüche – Das Kochbuch der GemüseAckerdemie, 1. Auflage 2017

ISBN 978-3-00-057807-6, 24,90€

IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW Mintopstraße 27 40215 Düsseldorf Tel.: (0211) 38 09-228 kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw schulverpflegung@verbraucherzentrale.nrw www.kita-schulverpflegung.nrw

TEXTE

Franziska Lutz (FL) Ursula Plitzko (PlI) Nicole Schlaeger (Schl) Agathe Swiatoszczyk (AS) Ursula Tenberge-Weber (Te)

GESTALTUNG/SATZ

co/zwo.design, Düsseldorf

DRUCK

Verbraucherzentrale NRW e.V.

ISSN 2566-7939

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW ist eine bei der Verbraucherzentrale NRW angesiedelte Beratungseinrichtung, die mit Mitteln der Landesregierung NRW gefördert wird.

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

