

AKTUELLES AUS DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW



Foto: VZ NRW

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Vielfalt der Themen in der vorliegenden Ausgabe macht einmal mehr deutlich, dass eine gute Kita- und Schulverpflegung eine Herausforderung für alle Akteure ist.

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung möchte mit ihren Beratungsangeboten einen Beitrag leisten, diese Herausforderungen zu bewältigen. Mehr Professionalität bei der Qualitätsentwicklung der Mahlzeiten, um diese als Chance für die informelle Ernährungsbildung nutzen zu können sind wichtige Handlungsfelder.

So ganz nebenbei erfahren Kinder und Jugendliche in ihren Lebenswelten, was gesunde und nachhaltige Ernährung bedeutet. So schärft z. B. der Blick auf die Lebensmittelabfälle in der Schule das Bewusstsein für mehr Nachhaltigkeit im Essalltag und fördert die Wertschätzung für Lebensmittel. Dieses Thema greifen wir in unserem Schwerpunkt auf. Hintergründe und Handlungsmöglichkeiten werden beschrieben. Wir berichten über erfolgreiche Veranstaltungen und Aktionsangebote zum Tag der Kitaverpflegung und stellen Ihnen ein neues Beratungsangebot der Verbraucherzentralen für Kindertageseinrichtungen, die in sozial benachteiligten Stadtteilen liegen, vor.

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre!

Ihr Redaktionsteam

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

AUS DEM INHALT

WISSENSCHAFT

FORUM „KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG AUF ERFOLGSKURS“ – INFORMIEREN – AUSTAUSCHEN – VERNETZEN

Seite 3

! SCHWERPUNKT

SPEISEABFÄLLE VERMEIDEN & KOSTEN SENKEN – EINE CHANCE FÜR MEHR QUALITÄT!

Seite 4

INTERN

GUT ESSEN MACHT STARK – INDIVIDUELLES BERATUNGS- UND AKTIONSANGEBOT FÜR KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND SCHULEN

Seite 7

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

RÜCKBLICK AUF DEN 4. TAG DER KITA-VERPFLEGUNG IN NRW 2018

Unter dem diesjährigen Motto „ELTERN-KOMMUNIKATION: Der Schlüssel zu einem gelungenen Essalltag“ diskutierten am 05. Juli 2018 rund 130 Teilnehmer/-innen aus der Kitapraxis mit geladenen Experten und Praxispartnern. Der 4. Tag der Kita-Verpflegung in NRW fand erstmalig in enger Kooperation mit dem Landesjugendamt im Landschaftsverband Westfalen-Lippe im LWL-Landeshaus in Münster statt.

Einen ersten Impuls setzte der Vortrag „Essen ist und braucht Dialog“ von Dr. oec. troph Dorle Grünewald-Funk. Wie wir wissen sind Essen und Trinken alltägliche Handlungen und finden immer und überall statt. Frühkindliche Esserlebnisse prägen uns bis in das hohe Erwachsenenalter und bedürfen daher der besonderen Beobachtung. Viele dieser Erlebnisse finden in der Kindertagesbetreuung statt. Ein bewusster Umgang mit kindlichen Verhaltensweisen während der Mahlzeiten stellt daher eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgversprechende Ernährungsbildung dar.

Im Rahmen der Gesprächsrunde „Kommunikation für einen gelungenen Essalltag“ zeigten drei Praxispartner auf, dass ein gelungener Essalltag nur gemeinsam im Team und in Erziehungspartnerschaft mit den Eltern bewältigt werden kann. Hier stand besonders die Frage im Fokus: Wie man zu einheitlichen Vorgehensweisen bei individuellen Herausforderungen gelangen kann? Neben den verschiedensten kindlichen Charakteren, Wünschen und Erwartungen von Eltern spielen auch eigene Präferenzen und Essbiografien im Kita-Team eine bedeutende Rolle. Daher ist es wichtig, mit einer Stimme zu sprechen



Klaus-Heinrich Dreyer, LWL, Sarah Kühling, MKFFI, Ingrid Köth-Jahr, MULNV, Ulrike Schell, VZ NRW

Foto:
VZ NRW

und im Team Strategien zu entwickeln, die von allen mitgetragen und nach außen kommuniziert werden können.

Ausreichend Raum für den gegenseitigen Austausch gab es in diesem Jahr durch einen interaktiven Markt der Möglichkeiten in Form eines Speed Datings. Abschließend hat Prof. Dr. Holger Hassel der Hochschule Coburg die Teilnehmer/-innen mit seinem Vortrag „Mit Eltern im Gespräch – hilft das Verpflegungskonzept?“ auf ein interaktives Gedankenspiel in die eigene Essbiografie und den individuellen Kita-Alltag mitgenommen.

@ Eine ausführliche Dokumentation mit Zusammenfassungen der Vorträge finden Sie online unter: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/4-tag-der-kitaverpflegung-in-nrw-2018-25877>

AKTIONSTAGE DER KITAVERPFLEGUNG IN NRW 2018

Erstmals fanden in diesem Jahr die bundesweiten Aktionstage zur Kitaverpflegung statt. Unter dem Motto „Vielfalt schmecken + entdecken“ setzen Kitas bundesweit ein Zeichen für kulturelle und kulinarische Vielfalt. Auch NRW hat sich an den Aktionstagen beteiligt. Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW hat mit einer landesweiten „Mitmach-Aktion“ zu den Aktionstagen der Kitaverpflegung in NRW 2018 aufgerufen.

NRW-Kitas konnten zum Thema „Was wächst denn da? Säen, ernten und probieren in der Kita“ gemeinsam mit den Kindern aktiv werden. Rund 20 Kitas in NRW haben sich an den Aktionstagen

beteiligt und für die Umsetzung ein großes Aktionspaket u. a. mit Schürzen

für Kinder, Kresse-Samen und Aktionsideen erhalten. Zur Bewerbung und zum Sichtbarwerden der Aktion haben alle teilnehmenden Einrichtungen IN FORM-Materialien wie Plakate, Postkarten und Aufkleber erhalten.

Für die Umsetzung gab es verschiedene Aktionsvorschläge mit Outdoor- sowie auch Indoor-Möglichkeiten, die gemeinsam mit Kindern gut und spielerisch umgesetzt werden konnten. In den Kitas wurden z. B. verschiedene Gemüsesorten oder Kräuter angebaut, eine Kräuter-Duftstation eingerichtet oder ein Bauernhofbesuch organisiert. In einigen Kitas haben Kinder Gemüsepflanzen mitgebracht und eingepflanzt. Die Pflege und Ernte der Pflanzen wurde von den Kindern mit viel Spaß und großem Verantwortungsgefühl übernommen. Im Anschluss konnten die Kitas gemeinsam mit den Kindern die angebaute Kresse, Kräuter oder Gemüsesorten ernten und leckere Gerichte damit zubereiten. Rezeptideen wie bunte Salatschiffchen, Kräuterquark oder eine Kräuterbowle lieferten die Rezeptvorschläge aus dem Aktionspaket. Im Rahmen der durchgeführten Aktionen können Kinder, die Natur entdecken und mit ihren Sinnen wahrnehmen. Die Themen „gesunde Ernährungsweise“ als auch „Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft“ aber auch „nachhaltiger Konsum“ können gemeinsam in den Blick genommen werden.

Im Anschluss des Aktionszeitraums wurden an alle Kitas der „Mitmach-Aktion“ die „Kita-Ideen-Box – Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi“ im Wert von 40 Euro verlost. (CH)



26. JUNI 2018 IN MÜNSTER – FORUM „KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG AUF ERFOLGSKURS“ INFORMIEREN – AUSTAUSCHEN – VERNETZEN

Die Organisation der Kita- und Schulverpflegung stellt für kommunale und freie Träger von Kindertageseinrichtungen und Schulen eine immer wieder neue Herausforderung dar. Diese Aufgabe erfordert von den Verantwortlichen ein Basiswissen über Qualitätsmanagement und bindet im Arbeitsalltag umfangreiche Kapazitäten.

Auf dem am 26. Juni 2018 in Münster in Kooperation mit dem Gesundheits- und Veterinäramt der Stadt Münster veranstaltete Forum wurden Fragen aufgegriffen, die bei vielen Trägern auftauchen, z. B.: „Wie kann ich die Qualität der Kita- und Schulverpflegung verbessern und erhalten?“ „Wie lässt sich ein Planungsprozess sinnvoll beginnen, fortführen und sichern?“

Rund 35 Vertreter/-innen der Schul- und Betreuungsträger sowie Schulen und Kindertageseinrichtungen nahmen an dem Forum teil. Informieren, austauschen und vernetzen stand im Mittelpunkt. Planungsprozesse gestalten, Qualitäten festlegen und sichern sowie Ansprechpartner finden und Erfahrungsaustausch waren u. a. Themen, die aufgegriffen wurden.

Zu Beginn stellte Jeanette Diedenhofen die Entwicklung der Ganztagsbetreuung in Kitas und Schulen mit den damit einhergehenden vermehrten Anforderungen an die Verpflegung dar. Vorgestellt wurden Aspekte, die von Trägern, Vereinen und Verwaltung berücksichtigt werden müssen. U. a. betonte sie, wie wichtig es ist, sich diesen Aufgaben im Team zu stellen und den Blick über den eigenen Tellerrand zu werfen. Mehr dazu: <https://www.stadt-muenster.de/gesundheits/kitas-und-schulen.html>.

Cornelia Espeter griff in ihrem Vortrag die Bedeutung von Motivation, Bündnissen und Aktionspartnern auf. Schul- und

Kitaverpflegung können aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Sie können zu einem gemeinsamen Plan verschmelzen, wenn man sich auf Augenhöhe mit den Partnern begibt. Starke Aktionsbündnisse kommen dann zu Stande, wenn Ressourcen sinnvoll genutzt werden und die verschiedenen Stellschrauben genutzt werden.

Einblick in die Praxis der Verpflegungsorganisation gewährten die vier Foren am Nachmittag.

IM FORUM 1 „STÄDTISCHER RAUM“ berichtete Sara Profeta über die Organisation der Schulverpflegung der Stadt Düsseldorf, welche vielfach über die schuleigenen Vereine mit Unterstützung des Schulträgers organisiert wird. Frau Timmermeier stellte den Teilnehmer/-innen das Verpflegungskonzept der Stadt Paderborn und den Qualitätsordner „VIPAS“ – Verpflegung an Paderborner Schulen“ vor.

IM FORUM 2 „LÄNDLICHER RAUM“ stellte Andrea Blanke gemeinsam mit der leitenden Mensakraft Anke Quast das Konzept der Gemeinde Ascheberg im Kreis Coesfeld vor. Sie beschrieb den Weg, wie durch Gremienarbeit eine gute Leistungsbeschreibung entstand, die letztendlich zu einem passenden Caterer in der Schulverpflegung führte.

Hubertus Messing zeigte mit dem Konzept der Stadt Billerbeck den Weg zu einer regionalen Frischküche auf. Die



Fotos: VZ NRW

Küchenleitung Frau Westerhoff, Ökotrophologin, beantwortete die Fragen aus dem Forum sehr praxisorientiert.

Im Forum 3 „Mensaverein“ stellten zwei sehr unterschiedlich arbeitende Mensavereine ihre Konzepte vor. Werner Schlöpker, stellvertretender Schulleiter und 2. Vorsitzender des Mensaver eins, zeigte die positive Entwicklung des noch sehr jungen Mensaver eins der Gesamtschule Münster Mitte. Er reflektierte den oft steinigen Weg von den ersten Überlegungen bis zu seinem zweijährigen Bestehen.

Lisa Reckmann-Bigge, Vorsitzende des bereits seit 25 Jahren bestehenden Mensaver eins der „Euregio Gesamtschule Rheine“ und Nassrin Sabetian, Küchenleiterin, berichteten über Erfolgsfaktoren und das breitgefächerte Engagement als Grundlagen für das professionelle Arbeiten ihres Mensaver eins.

FORUM 4 „FREIE TRÄGER“ beschäftigte sich ausschließlich mit der Verpflegung der Kinder in Kindertageseinrichtungen. Gudrun Schiering stellte das Verpflegungskonzept der Arbeiterwohlfahrt (AWO) – Ostwestfalen Lippe vor, welches in 118 Einrichtungen sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum ca. 7 000 Kinder in ein- bis sechspruppigen Kitas betreut. (Ces)

@ Unter dem Link <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung.nrw/forum-kita-und-schulverpflegung-auf-erfolgskurs-29599> erfahren Sie mehr zu den einzelnen Themen.

SPEISEABFÄLLE VERMEIDEN & KOSTEN SENKEN – EINE CHANCE FÜR MEHR QUALITÄT!



Fotos: VZ NRW

Seit 2015 untersucht die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Forschungsprojektes „REFOWAS – Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen“¹ Speiseabfälle in Ganztagschulen. Danach landen durchschnittlich 25 Prozent der produzierten Speisen im Abfall. Zum Start des Projektes zeigte sich, dass viele Schulküchen und Caterer ihre Speiseabfälle nicht einschätzen können. Sie haben meist wenig Überblick über die Ursachen, Abfallart, Menge, Entstehungsort und den monetären Wert. Abfallmessungen sind daher die grundlegende Voraussetzung um eine gezielte Ursachenanalyse durchzuführen und Speiseabfälle zu vermeiden. Sie sind auch die Basis für Maßnahmen Abfälle zu reduzieren.

EIN VIERTEL DER SPEISEN LANDEN IN DER TONNE

Die im Projekt beteiligten elf Ganztagschulen produzierten an 110 Verpflegungstagen rund 7.700 Kilogramm Speisen. Durchschnittlich ein Viertel davon – rund 1.900 kg – wurde entsorgt. Hierbei sind

nicht die Abfälle aus der Lagerung, Putz- und Küchenabfälle sowie Fehlproduktionen enthalten, die bis zu 10 % des Wareneinsatzes umfassen können.

Um Empfehlungen für die Abfallvermeidung für Praxis entwickeln zu können, hat die Verbraucherzentrale NRW fünf der elf Ganztagschulen auf Basis der Messungen intensiv beraten und begleitet. Berater/-innen und Küchenteam haben gemeinsam einfache und kurzfristig umsetzbare Abfallmaßnahmen für die Speisenplanung, Essensausgabe und Kommunikation entwickelt und im Küchen- und Mensa-Alltag erprobt.

So wurden z. B. die Produktions- bzw. Bestellmengen reduziert oder unbeliebte Gerichte ausgetauscht bzw. Rezepturen optimiert. Mit den diesen Maßnahmen konnten die Speiseabfälle im Durchschnitt um ein Drittel reduziert werden.

LEBENSMITTELABFÄLLE HALBIEREN

Speiseabfälle zu vermeiden, bringt viele Vorteile, denn es werden Ressourcen vom

Feld bis in die Küche und bei der Zubereitung in der Küche und beim Caterer eingespart. Je nach Größe und Struktur der Ganztagschule und der umgesetzten Maßnahmen, konnten Kosteneinsparungen zwischen 1.300 € und 6.400 € pro Jahr erzielt werden. Cateringunternehmen können Speiseabfälle besonders effizient vermeiden, denn sie arbeiten in der Regel mit festen Rezepturen und standardisierten Portionsgrößen. Da sie meist viele Schulen bedienen und große Mengen produzieren, multiplizieren sich schnell auch kleine Einspareffekte und ergeben deutlich höhere Kosteneinsparungen. Besonders clever ist es, die Einsparungen für attraktive und hochwertigere Menüs zu verwenden. An der richtigen Stelle investiert, kann die Akzeptanz erhöht und damit die Teilnehmerzahlen verbessert werden. Konsequente Abfallvermeidung bringt Vorteile für alle Beteiligten. Die Schulen profitieren durch Imagegewinn, die Caterer durch mehr Teilnehmer/-innen und die Schüler/-innen durch ein verbessertes Speisenangebot.

ABFALLMENGEN IN PROZENT IM VERHÄLTNISS ZUR PRODUKTIONSMENGE

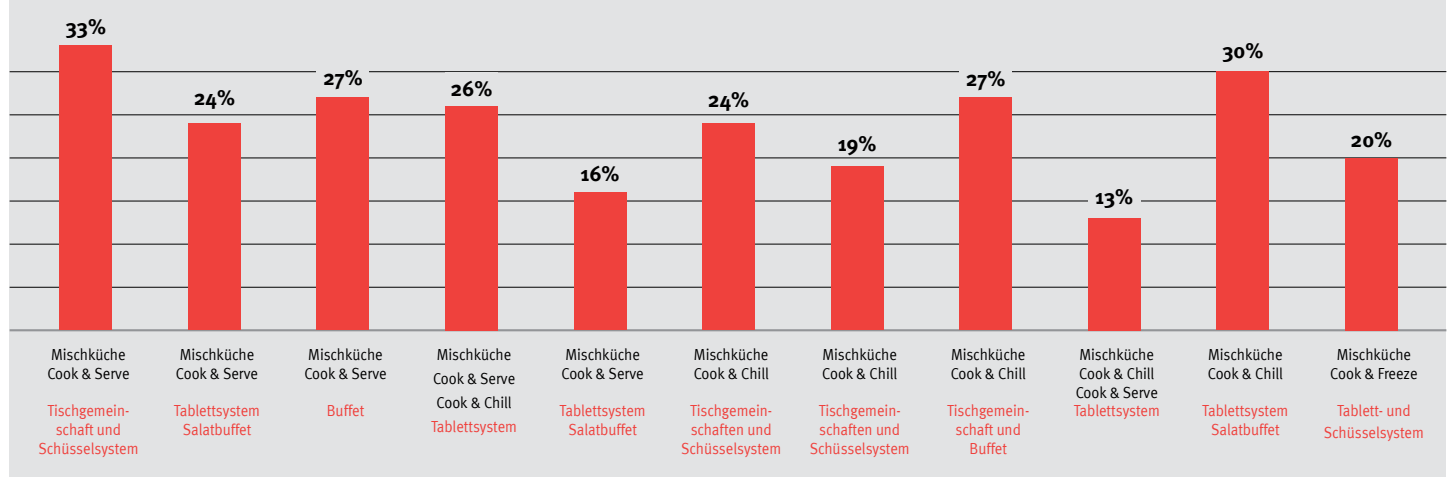


Abb.1: Abfallquoten der Mittagsverpflegung in Ganztagschulen

Quelle: VZ NRW

¹Weitere Informationen siehe unter www.refowas.de.



Fotos: VZ NRW

KOSTENLOSE ABFALLANALYSE: DER KÜCHENMONITOR

Während das Messen von Speiseabfällen durch die Schulküchen und Caterer selbst durchgeführt werden kann, ist das Auswerten der Abfalldaten bisher sehr aufwändig und erfordert Kenntnisse entsprechender Kalkulationsprogramme. Deshalb wurde im REFOWAS-Projekt der Küchenmonitor entwickelt. Nach Registrierung und Eingabe der Messdaten in das kostenlose Internetportal, werden die Daten automatisch ausgewertet und in leichtverständliche grafische Darstellungen überführt. www.kuechenmonitor.de

Die Ergebnisauswertung zeigt, an welchen Stellen im Prozess die Maßnahmen gegen Speiseabfälle ansetzen müssen. Die Grafiken geben Hinweise, bei welchen Komponenten besonders viel oder wenig Speiseabfälle (Renner-Penner) entstehen. Auf dieser Grundlage können durch einfache Maßnahmen die Speiseabfälle spürbar reduziert werden. Die Abfalldaten werden im Küchenmonitor gespeichert, somit kann man alle weiteren Messungen vergleichen und den Erfolg der Abfallmaßnahmen überprüfen. Das internetbasierte Tool ist auf den Einsatz in der Mittagsverpflegung von Schulen zugeschnitten, kann aber auch in Kitas, Hochschulen, Jugendherbergen etc. eingesetzt werden. Mit dem Analysetool werden Caterer und Küchen in die Lage versetzt, eigenständig Messungen und Auswertungen durchzuführen und Maßnahmen gegen Abfälle zu ergreifen.

BILDUNGS- UND AKTIONSMODUL: „NIX KOMMT WEG“

Für den Unterricht und Aktionen in der Mensa wurde ein Werkzeugkasten mit Materialien zusammengestellt. Hierin

enthalten ist u.a. ein Aktionsmodul, mit dem Schüler/-innen ihre Tellerreste und Lebensmittelabfälle in Klassenzimmern und auf Schulhöfen bewerten können. Dazu werden Lebensmittel- und Speisereste in der Mensa, aus Abfalleimern in den Klassen und auf den Schulhöfen gemessen, sortiert, fotografiert und die Daten ausgewertet. Mit einer Fotocollage können die Abfälle anschaulich für die Schulgemeinde dokumentiert werden und zeigen, welche Mengen Lebensmittel und Speisereste, an welcher Stelle weggeworfen werden. Mit einer Berechnung kann der ökonomische Wert der weggeworfenen Lebensmittel und Speisereste ermittelt und auf ein Jahr hochgerechnet werden. Schülerinnen und Schüler werden so eingebunden, denn sie sind Mit-Entscheider darüber und können aktiv beeinflussen, ob und wieviel mitgebrachte Lebensmitteln, gekaufte Speisen und Tellerreste entsorgt werden.

Für die direkte Ansprache der Eltern gibt es einen Materialkompass, der mit Aktionen und Wissen an den Unterricht in der Schule anknüpft. So können Kinder und Jugendliche darin unterstützt werden, das Gelernte auch zu Hause „zu leben“.

CLIPS UND RATGEBER FÜR EINE ABFALLARME SCHULVERPFLEGUNG

Für Schulküchen, Mensavereine und Caterer wurden vier Erklärclips mit den wichtigsten Handlungsempfehlungen und Maßnahmen gegen Speiseabfälle entwickelt.

Der Ratgeber erläutert darüber hinaus vielfältige Detailprobleme und gibt praktische Lösungsansätze, die verschiedene Akteure der Schulverpflegung betreffen. (WF)

TIPPS GEGEN SPEISEABFÄLLE

- Regelmäßig **Speiseabfälle messen**: Ursachen und Mengen von Abfällen ermitteln.
- **Funktionierendes Bestellsysteme einführen**: So gelingt eine bedarfsgerechte Produktionsplanung.
- Ein durchdachtes **Verpflegungsmanagement** ermöglicht eine bedarfsgerechte Kalkulation der Produktion. Speiseabfälle werden gezielt vermieden und Kosten eingespart.
- Speisepläne auf **kind- und jugendgerechte Menüs** überprüfen, Renner- und Penner-Listen nutzen und Speiseangebote clever kombinieren.
- Ausreichend Zeit für die Mittagspause einplanen: Idealerweise sollte sie eine Zeitstunde umfassen. Wartezeiten an der Ausgabe und Rückgabe können durch zeitversetzte Pausen minimiert werden, so dass bei der Essenswahl genügend Zeit für Nachfragen, Nachschlag und ein entspanntes Mittagessen bleibt. Das Ausgabepersonal sollte für den Umgang und die Ansprache mit Schülern geschult sein.
- **Hygienevorschriften** verbieten teilweise die **Verwertung** von einwandfreier Überproduktion oder Fertigprodukten, die das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben. Sind für Ihre Einrichtung Vorgaben festgelegt, die unbegründet Lebensmittelabfälle verursachen?
- Ausstattung und Attraktivität der **Essensräume** sind wichtig für die Wohlfühlatmosphäre und fördern die Akzeptanz von Mensa und Verpflegung.
- **Ernährungsbildung** im Unterricht sollte die aktuelle Verpflegung und Situation in der Schulmensa miteinbeziehen.
- Anreize schaffen, damit sich alle im Wettbewerb als „Lebensmittelretter“ und im **betrieblichen Vorschlagswesen** einbringen. Realistische Vermeidungsziele für Speiseabfälle setzen und im **Leitbild verankern**.
- **Von der abfallarmen Mensa zur nachhaltigen Verpflegung**. Die Einsparungen aus der Abfallvermeidung in eine attraktivere und höherwertige Schulverpflegung investieren.
- **Verpflegungsbeauftragte** für die Ziele in der Schulverpflegung bestimmen und Caterer bzw. Schulküche in das Schulleben einbinden.
- **Regelmäßige Kommunikation** in die Schulgemeinde und an die lokale Öffentlichkeit nach dem Motto: „Tue Gutes und rede darüber“.



Informationen unter
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/abfallarme-schulverpflegung>

RICHTIG SALZEN – ABER SPARSAM: WELCHES SPEISESALZ WIRD FÜR DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN KINDERTAGES- EINRICHTUNGEN UND SCHULEN EMPFOHLEN?

Der DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung und der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen empfiehlt für die Zubereitung der Speisen grundsätzlich die Verwendung von Jodsalz. Darüber hinaus kann fluoridiertes Jodsalz zum Würzen der Speisen genutzt werden. Letzteres darf aber nur mit einer Ausnahmegenehmigung eingesetzt werden. Wichtig: sparsam salzen!

WISSENSWERTES: KLEINE SALZKUNDE

Für die Zubereitung von Speisen werden verschiedene Salzarten wie z. B. Kochsalz (Speisesalz), Jodsalz und Jodsalz mit Fluorid angeboten.

Kochsalz besteht zu 97% aus den beiden Mineralstoffen Natrium und Chlor. Geringe Mengen Calcium, Magnesium und Kalium kommen hinzu. Es wird in der Küche auch als **Speisesalz** bezeichnet. Salz, und hier vor allem das Natrium, ist ein lebensnotwendiges Mengenelement und kommt natürlicherweise oder durch Zusatz von Speisesalz in fast allen Lebensmitteln vor. Natrium spielt aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaus-

halts. Eine hohe Natriumzufuhr erhöht das Risiko an Bluthochdruck zu erkranken. Nicht mehr als 6g Speisesalz (Orientierungswert der DGE) sollten mit den Lebensmitteln und Speisen aufgenommen werden.

Jodsalz: Der Jodgehalt in deutschem Kochsalz liegt derzeit mit gesetzlich vorgeschriebenen 15-25 mg Jod pro Gramm Salz im unteren Bereich der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Menge von 20–40 Mikrogramm Jod pro Gramm Salz. Werden Speisen damit zubereitet oder Lebensmittel produziert kann ein erheblicher Beitrag zu einer bedarfsgerechten Versorgung mit Jod geleistet werden.

Jod ist als Spurenelement wichtig für die Produktion der Schilddrüsenhormone, die zahlreiche Stoffwechselprozesse steuern und aktivieren, u. a. den Energiestoffwechsel sowie die Teilung und das Wachstum von Zellen.

Bei etwa 30% der Bevölkerung ist die Jodversorgung verbesserungswürdig. Die Jodversorgung von Kindern und Jugendlichen kann optimiert werden, wenn zur Zubereitung der Mahlzeiten auch in der Gemeinschaftsverpflegung Jodsalz

verwendet wird – denn bis zu drei Mahlzeiten täglich und an 4–5 Tagen in der Woche nehmen sie diese in Kindertageseinrichtungen und Schulen ein.

Jodsalz mit Fluorid enthält neben dem Zusatz von Jod (s.o.) 0,25 mg Fluorid pro Gramm Salz.

Es darf in der Gemeinschaftsverpflegung nur eingesetzt werden, wenn eine Ausnahmegenehmigung vorliegt. Diese ist beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (Merkblatt: Ausnahmegenehmigung nach § 68 LFGB, Allgemeinverfügung nach § 54 LFGB – www.bvl.bund.de) unter Angabe des Produktes sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser zu beantragen. Eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten muss bei Minderjährigen Essenseteilnehmern/-innen vorgelegt werden.

Fluorid trägt zur Festigung von Knochen und Zähnen bei, härtet den Zahnschmelz und entfaltet eine kariespräventive Wirkung. Um die zur Kariesprophylaxe notwendigen Richtwerte zu erreichen, reichen die im Trinkwasser und in den meisten Lebensmitteln anzutreffenden Fluoridgehalte nicht aus. Zur Verbesserung der Versorgungssituation können Fluoridtabletten oder fluoridiertes Speisesalz eingesetzt werden. Prophylaxe in Form von fluoridiertem Speisesalz hat den Vorteil, dass das Fluorid gleichmäßig in geringer Konzentration über den Tag verteilt dem Körper zugeführt wird. Eine besonders gute Wirkung wird erzielt, da mehrmals am Tag ein direkter Kontakt des Fluorids mit dem Zahnschmelz besteht. Um Fluorid-Überdosierungen zu vermeiden, sollte grundsätzlich nur eine Maßnahme durchgeführt werden. (Tho/Te)



Foto: VZ NRW

! **Tipp: Sparsam salzen ist vor allem dann möglich, wenn die Geschmacksvielfalt der zahlreichen Gewürze und Kräuter genutzt wird.**

@ **Mehr zum Thema Salz unter <https://www.verbraucherzentrale.nrw/was-sie-ueber-salz-wissen-sollten-14513>**

GUT ESSEN MACHT STARK – INDIVIDUELLES BERATUNGS- UND AKTIONSANGEBOT FÜR KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND SCHULEN IN NRW UND BUNDESWEIT



Grafik: VZ NRW

Am 21. September 2018 gab die Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft Julia Klöckner den Startschuss für das Projekt „Gut Essen macht stark – Mehr gesundheitliche Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche in Kitas und Schulen“. Gut Essen macht stark leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindertageseinrichtungen und Schulen in sozial benachteiligten Stadtteilen, die am Stadtförderungsprogramm soziale Stadt (https://www.staedtebaufoerderung.info/StBauF/DE/Programm/SozialeStadt/soziale_stadt_node.html) teilnehmen. Bundesweit werden diese Kindertageseinrichtungen von den Verbraucherzentralen individuell beraten und Schulen mit Aktionen unterstützt. Die Federführung für das Projekt liegt bei der Verbraucherzentrale NRW.

Gefördert werden die Interventionen vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft bis Ende September 2019 im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Prävention und Gesundheitsförderung von Kindern soll so früh als möglich ansetzen. In den Lebenswelten Kita und Schule werden fast alle Kinder und ihre Eltern, unabhängig von ihrer familiären und sozialen Herkunft, erreicht.

BERATUNGSANGEBOTE FÜR KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

In allen 16 Bundesländern bieten die Verbraucherzentralen Beratung und Unterstützung an. **Kindertageseinrichtungen** können ein individuelles Beratungsangebot nutzen, um z. B. ihre angebotenen Mahlzeiten zu optimieren, die Kommunikation mit den Eltern zu verbessern und Essen und Trinken in ihren Bildungs- und Erziehungsprozess zu integrieren. Die Beratungen richten sich an die pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kräfte, die Kinder und ihre Eltern.

Jede Kindertageseinrichtung hat besondere Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Anforderungen. Mit einer individuellen Beratung können diese bestmöglich berücksichtigt werden. Gemeinsam werden Veränderungs- bzw. Unterstützungspotenziale identifiziert und ein auf die Einrichtung zugeschnittenes Beratungs- und Maßnahmenpaket entwickelt. Schwerpunktthemen wie z. B. Umgang mit schwierigen Essern werden mit der Ernährungsfachkraft identifiziert, diskutiert und Lösungen entwickelt.

Zum Beratungsangebot gehört auch die aktive Unterstützung bei Elternveranstaltungen und Elterngespräch Mit Infotischen in der Kita zu aktuellen Themen wie z. B. zu Kinderlebensmitteln und zielgruppengerechten Informationen, z. B. Fragen zur Lebensmittelhygiene bei mitgebrachten Speisen, können Eltern für die Ernährung ihrer Kinder sensibilisiert werden.

Ein von der Verbraucherzentrale NRW entwickelter „Kita-Aktionsordner“ und ein umfangreiches Materialpaket ergänzen die persönliche Beratung und tragen dazu bei, Verpflegungsangebote langfristig zu optimieren und Ernährungsbildung zu leben.

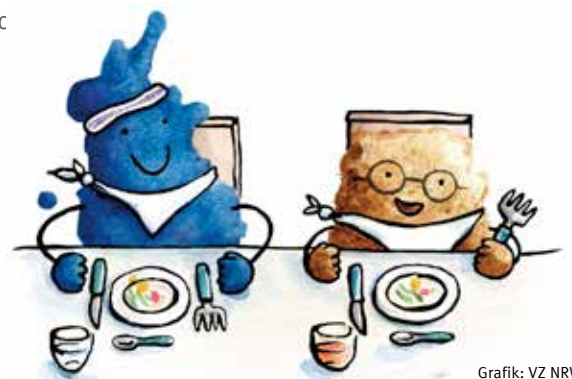
AKTIONSANGEBOTE FÜR SCHULEN

In den Schulen wird die „Ess-Kult-Tour“, ein interaktives Lernangebot der Verbraucherzentralen, mit den Schülerinnen und Schülern ab der 7. Klasse, durchgeführt. Die „Ess-Kult-Tour“ knüpft an die Lebenswelt der Jugendlichen an, vermittelt praxisnahes Alltagswissen und stärkt die Konsumkompetenzen www.verbraucherzentrale.nrw/esskulttour.

Das interaktive Lernen an Stationen motiviert Schülerinnen und Schüler, ihr Einkaufs- und Essverhalten zu reflektieren und ihre Konsumkompetenz zu stärken. An den Stationen erfahren die Jugendlichen Wissenswertes rund um Lebensmittel – von Kennzeichnung und Zusatzstoffen bis zu Nährstoffbedarf, Werbung und nachhaltigem Konsum. (Te)

! Wie können die Angebote genutzt werden:
Kontakttaufnahme:
Bundesweit: Verbraucherzentrale des jeweiligen Landes
NRW: Regina Heid, Verbraucherzentrale NRW
Telefon: 0211 3809-121
Mail: regina.heid@verbrauchzentrale.nrw

@ Weitere Informationen zu „Gut Essen macht stark“ unter:
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark-29540>



Grafik: VZ NRW



Foto: pixabay

TERMINE

**Workshopangebote
NRW-weit in den Beratungsstellen
der Verbraucherzentrale NRW**

**Wegweiser Kita- und Schulküche –
Kita und Schule**

Hygienemanagement in der Kita- und Schulverpflegung
06.11.2018, Mönchengladbach
03.12.2018, Bielefeld
Speisen in Kitas und Schulen müssen hygienisch einwandfrei sein. Deshalb ist eine sorgfältige Hygienepraxis rechtlich vorgeschrieben. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie die relevanten Gesetze umsetzen können.

**Mehr Vegetarisches in den Speiseplan –
für Kita**

06.11.2018, Lennestadt
12.12.2018, Brühl
Mehr vegetarische Mahlzeiten und weniger Fleisch 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.

**Nachhaltige Schulverpflegung –
für Schulen**

12..11.2018, Düsseldorf
27.11.2018, Marl
Im Workshop werden verschiedene Aspekte der klimagesunden, wie auch der abfallarmen Schulverpflegung betrachtet. An welchen Stellschrauben kann gedreht werden, um in kleinen Schritten mehr Nachhaltigkeit in die Schulmensa oder in den Kiosk zu bringen?

**Gut Essen von Anfang an –
für Kita**

27.11.2018 Schwerte
28.11.2018 Paderborn
03.12.2018 Alsdorf
Die Verpflegung von Säuglingen und Kleinkindern in der Kindertagesbetreuung stellt Betreuungspersonen vor neue Herausforderungen. Die Versorgung der Kleinsten erfordert individuelle Ernährungspläne. Der Workshop behandelt Fragen rund um die Säuglingsernährung und bietet das nötige Rüstzeug für eine gesunde Ernährung der Jüngsten von Anfang an.

**@ Mehr zu den Veranstaltungsorten
und zu den Programmen unter
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen>**

**Bundeskongress Schulverpflegung 2018
6. November 2018, Berlin**

Mit dem Bundeskongress Schulverpflegung 2018 will das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) mehr Transparenz über Verteilung und Zusammensetzung der Kosten in der Schulverpflegung schaffen.

Es werden erste Ergebnisse der neuen „Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung (KuPS-Studie)“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. vorgestellt und Möglichkeiten zur weiteren Qualitätsentwicklung in der Schulverpflegung diskutiert.

**@ Programm und Anmeldung unter:
<https://www.nqz.de/bundeskongress-schulverpflegung-2018/>**

≡ NEUERSCHEINUNGEN:

**BÄRENSTARKE KINDERKOST –
EINFACH, SCHNELL UND LECKER**

Der Ratgeber zur Kinderernährung mit über 200.000 verkauften Exemplaren – liegt jetzt in der 14. Auflage in größerem Format vor: Lesefreundlich und übersichtlich, mit vielen neuen und unkomplizierten Rezepten für den Familienalltag.

Wer für Kinder kocht, steht in der Verantwortung: Schmecken soll es – nicht nur den Kindern – und gesund muss es sein. Dass eine abwechslungsreiche Familienkost und ausgewogene Kinderernährung nicht kompliziert oder aufwendig sein müssen, zeigt dieser Ratgeber.

Bestellmöglichkeit: <https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de>

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

Cornelia Espeter (Ces)
Sabine Tholl (Tho)
Christin Hornbruch (CH)
Ursula Tenberge-Weber (Te)
Frank Waskow (WF)

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.



**Neuer Ratgeber
der Verbraucherzentrale:**

Bärenstarke Kinderkost –
einfach, schnell
und lecker
Buch: 16,90 Euro
zzgl. Versandkosten