

## Nachhaltig Essen und Trinken in der Kita



© Rainer Roehl, a'verdis 2016

Welche Anforderungen werden  
heute an unser Essen gestellt?

  
sustainable foodservice solutions

# *Mehr Gesundheit*

# *Mehr Moral*

# *Mehr Genuss*

David Bosshart, 2013

  
sustainable foodservice solutions

**GEO WISSEN**  
ERNÄHRUNG

**NEU!**

## Gesundes Essen

Was ist **gut** für mich –  
und was nicht?



**Biokost**  
Wie gesund ist sie wirklich?

**Essverhalten**  
Die Macht der Verführung

**Fleisch**  
Warum es besser ist als sein Ruf

MIT  
**EXTRA-HEFT**  
**DIE BESTEN DIÄTEN**

Stefanie Grauer-Stojanovic  
Jennifer Williams

## *KochTrotz*

Kreative, einfache, schnelle Familienküche  
trotz Einschränkungen, Intoleranzen und Allergien



Der Rezeptbuchkasten mit Lieblingsrezepten für jeden Tag:  
laktosefrei, kasearfrei, glutenfrei, histaminarm, fructosearm, sorbitarm, eifrei, helles, russtfrei, sägetfrei –  
alle Rezepte klassisch und zusätzlich mit vegetarischen und veganen Optionen

## Was ist gesund?






### DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder



www.in-form.de  
www.fitkid-aktion.de

**Tabelle 6: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung (Angaben pro Tag, PAL 1,6<sup>26</sup>)**

|                                     | 1 bis unter<br>4 Jahre | 4 bis unter<br>7 Jahre |
|-------------------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Energie (kJ)</b> <sup>27</sup>   | 1300                   | 1600                   |
| <b>Energie (kcal)</b> <sup>27</sup> | 320                    | 380                    |
| <b>Protein (g)</b>                  | 16                     | 19                     |
| <b>Fett (g)</b>                     | 11                     | 13                     |
| <b>Kohlenhydrate (g)</b>            | 39                     | 47                     |
| <b>Ballaststoffe (g)</b>            | 3                      | 4                      |
| <b>Vitamin E (mg)</b>               | 2                      | 2                      |
| <b>Vitamin B<sub>1</sub> (mg)</b>   | 0,2                    | 0,2                    |
| <b>Folat (µg)</b>                   | 30                     | 35                     |
| <b>Vitamin C (mg)</b>               | 5                      | 8                      |
| <b>Calcium (mg)</b>                 | 150                    | 188                    |
| <b>Magnesium (mg)</b>               | 20                     | 30                     |
| <b>Eisen (mg)</b>                   | 2                      | 2                      |




### FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

Da jede Speisenplanwoche nährstoffoptimiert ist, können diese in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden.

|                | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|----------------|--|---|--|--|---|
| <b>Woche 1</b> | Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen-Tomatensoße<br>-<br>Bananenquark   | Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse, Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse<br>-<br>Wassermelone | Borschtsch (russischer Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete)<br>-<br>Kirsch-Grießbrei | Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf  | Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat  |
| <b>Woche 2</b> | Currykartoffeln (Kartoffelauf-<br>lauf mit Currysoße und Käse überbacken),<br>gebratener Putenspieß<br>Karotten-Apfel-Rohkost  | Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli   | Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf,<br>-<br>Heidelbeerjoghurt  | Champignon-<br>Putengeschnetzeltes,<br>Vollkornnudeln<br>-<br>Aprikosencouscous<br>(Weizengrieß) | Linßenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei),<br>gebackene Kartoffelspalten,<br>Spinatlauchdip,<br>Paprikasticks  |
| <b>Woche 3</b> | Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust<br>-<br>Erdbeeren mit Joghurtcreme | Feldsalat Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing<br>-<br>Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung   | Bunter Nudelauf-<br>lauf (Paprika, Erbsen) mit Schinken, Tomatensalat  | Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln, Karottensoße<br>-<br>Brombeerjoghurt | Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Sesamdip<br>-<br>Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch) |
| <b>Woche 4</b> | Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini)<br>-<br>Nektarine  | Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel, Paprika-Zucchini-gemüse, Kartoffeln<br>-<br>Schokopudding   | Gekochte Eier in Béchamelsonsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons                  | Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis,<br>-<br>Gurken-Mais-Salat                                      | Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs<br>-<br>Bananen-Beeren-Smoothie  |

**Gesund = Optimale Nährstoffzusammensetzung?**



| Nährwerte                                | pro 100 g<br>(zubereitet) | pro<br>Portion<br>168 g | %<br>Tages-<br>Zufuhr* |
|--|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| Brennwert                                | 634 kJ<br>150 kcal        | 1065 kJ<br>253 kcal     | 13%                    |
| Eiweiß                                   | 7,1 g                     | 12,0 g                  | 24%                    |
| Kohlenhydrate<br>davon Zucker            | 20,3 g<br>2,1 g           | 34,1 g<br>3,6 g         | 13%<br>4%              |
| Fett<br>davon gesättig-<br>te Fettsäuren | 4,0 g<br>2,1 g            | 6,7 g<br>3,6 g          | 10%<br>18%             |

**Gesund = Keine schädlichen Inhaltsstoffe?**



Foto: Oliver Werner



|  |                                   |                       |
|--|-----------------------------------|-----------------------|
|  | 1x laktosefrei                    | MO - FR               |
|  |                                   |                       |
|  | 1x Sonderessen Jona (Liste DA)    | MO - FR               |
|  | 1x Sonderessen Carstensen         | MO - FR               |
|  | 1x Vollwert, ohne Schweinefleisch | MO - FR               |
|  | 1x glutenfrei                     | MO - FR               |
|  | 1x glutenfrei                     | MO - FR               |
|  | 1x laktosefrei                    | MO - FR               |
|  | 1x milcheiweißfrei                | MO - FR               |
|  |                                   |                       |
|  | 1x laktosefrei / ohne Schwein     | <i>nach Etiketten</i> |
|  |                                   |                       |
|  | 3x passierte Kost                 | MO - SO               |
|  |                                   |                       |
|  | 1x Salzarm                        | MO - SO               |
|  |                                   |                       |
|  | 1x Vegan                          | MO - FR               |
|  |                                   |                       |
|  | 2x ohne Schweinefleisch           | MO - FR               |

**Das kommt noch auf uns zu ...** **αverdis**  
sustainable foodservice solutions

Quelle: Nestlé Zukunftsforum (2015) Nestlé Zukunftsstudie: Wie is(s)t Deutschland 2030

**Ernährung zur Selbstoptimierung in einer leistungsorientierten Gesellschaft**

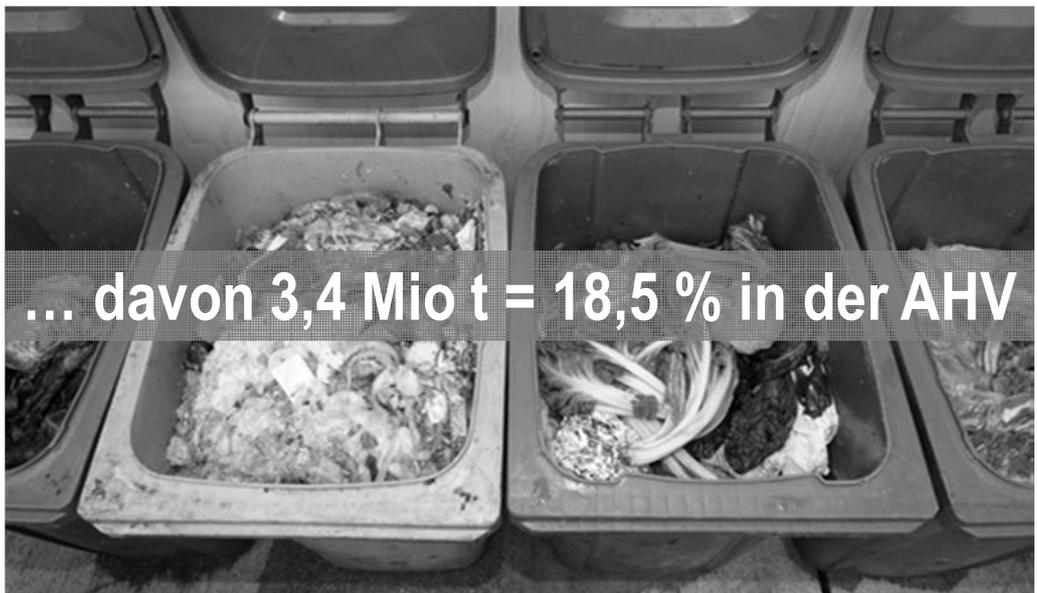
**Was bewirkt ein Essen oder eine Verpflegung?** **αverdis**  
sustainable foodservice solutions

| <b>Psychische Indikatoren</b>                  | <b>Physische Indikatoren</b> |
|--|------------------------------|
| <b>Zufriedenheit</b>                           | <b>Vitalität</b>             |
| <b>Wachheit<br/>Konzentrationsfähigkeit</b>    | <b>Belastbarkeit</b>         |
| <b>Kreativität<br/>Problemlösungskompetenz</b> | <b>Sättigung</b>             |



**Ethische Verantwortung (3)**

**... davon 3,4 Mio t = 18,5 % in der AHV**



**αverdis**  
sustainable foodservice solutions

The image shows a row of several open recycling bins, likely for food waste, filled with various types of food scraps. A semi-transparent text box is overlaid on the center of the bins, containing the text "... davon 3,4 Mio t = 18,5 % in der AHV". The logo for "αverdis sustainable foodservice solutions" is located in the top right corner of the slide.

**Was schmeckt (unseren) Kindern?**



**αverdis**  
sustainable foodservice solutions

The image contains two side-by-side photographs of children at a table. The left photo shows a young girl with blonde hair wearing a white apron, looking at a plate of food as an adult's hand offers her a spoonful. The right photo shows a young girl with blonde hair tied back, sitting at a table with a plate of food and looking directly at the camera while eating. The logo for "αverdis sustainable foodservice solutions" is located in the top right corner of the slide.



## Lässt sich Geschmack schulen?

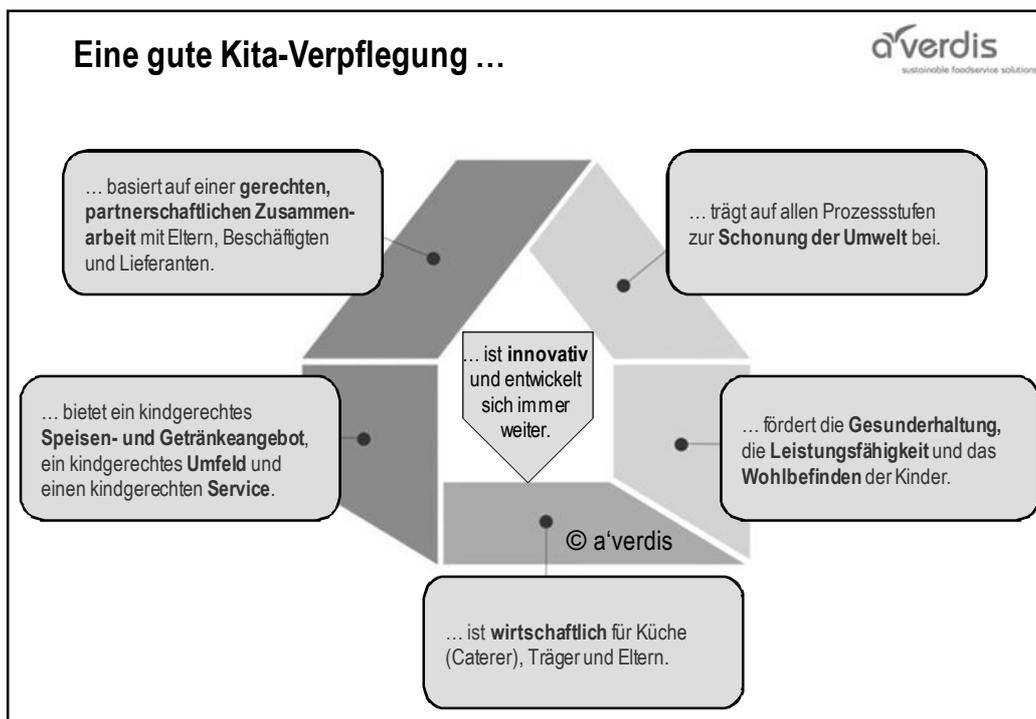
αverdis  
sustainable foodservice solutions



**Kostenmanagement größte Herausforderung**



Was zeichnet eine *gute*  
Kita-Verpflegung aus?



a'verdis  
sustainable foodservice solutions

# Was bedeutet das praktisch?

## 1. Speisenplanung vegetarisch ausrichten



|  | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|--|--|---|--|--|---|
| <br>vom 13.06. – 17.06.2016 |  |   |  |  |   |
| <br>Essen 1                 | -----  |  Fischfrikadelle mit Püree und Buttermöhren  |  Hähnchenflügel mit Tomatensauce und Vollkornnudeln |  Bratwurst vom Limousin (100% Limousin), Erbsen und Möhren und Kartoffeln |  Hühnerfrikassee mit Reis                          |
| Neu!!! Extraportion  | -----  | Fischfrikadelle   | Hähnchenflügel   | Bratwurst  | Hühnerfrikassee   |
| <br>Essen 2                 |  Kartoffel-Möhren-Gratin mit Sonnenblumenkernen, Kohlrabisticks |  Bauerecremesuppe mit Vollkornbaguette       |  Spanisches Omelette mit Paprika-Gurken-Salat       |  Nudeln mit Pizzaiolasauce und Käse extra                                 |  Pfannkuchen mit Apfelkompott                      |
| <br>Essen 3                 |  Nudeln mit Spinatrahmsauce                                     |  Polentaschnitte mit Zucchini-Tomaten-Gemüse |  Blumenkohl-Kartoffel-Stampf mit Möhrenstiften      |  Wurzelgulasch mit Kartoffeln   |  Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit Sonnenblumenbaguette |
| Dessert  | Honigwaffel  | Joghurt mit Erdbeeren von Gunnar Söth   | Schokopudding mit Vanillesauce   | Mangojoghurt   | Stracciatellaquark  |
| Salatschüssel  | Blattsalat mit Dressing  | Rote Bete Rohkost   | Paprika-Gurken-Salat   | Fitnesssalat mit Dressing  | Bunter Krautsalat   |
| Brot des Tages   | Sesambaguette  | Vollkornbaguette  | Fladenbrot   | Helles Baguette  | Sonnenblumenbaguette  |

## 2. Lebensmitteleinkauf nachhaltig gestalten





















### 3. Ressourcen schonen

αverdis  
sustainable foodservice solutions



Jedes achte Lebensmittel,  
das wir kaufen, werfen wir weg.  
Du kannst das ändern.



[www.zugut fuerdietonne.de](http://www.zugut fuerdietonne.de)

