

Kleine und große Schritte zur klimagesunden Verpflegung und Ernährungsbildung



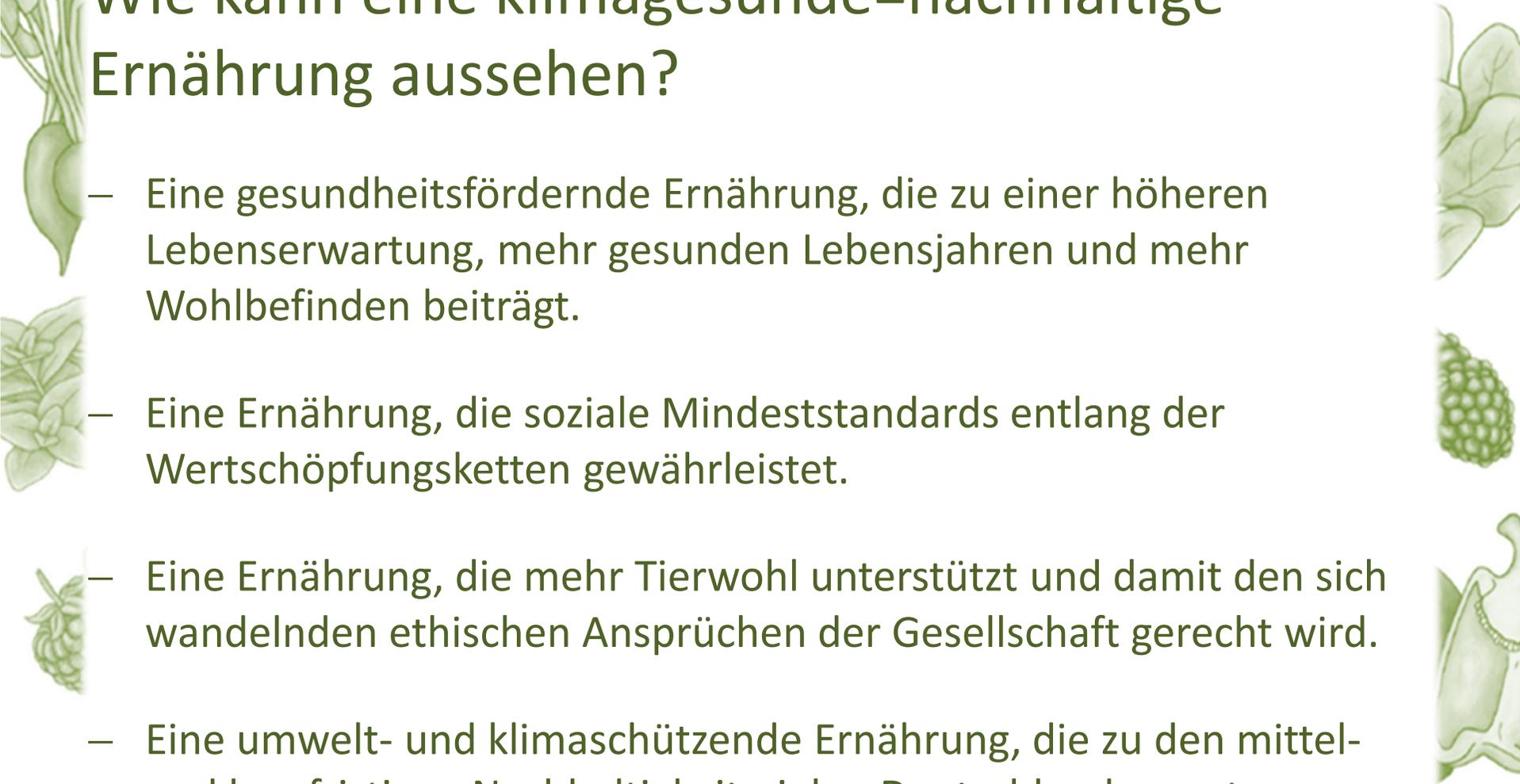


Agenda

- Klimagesunde Kitaverpflegung und Ernährungsbildung, Klärung der Begriffe
 - Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
 - Ansatzpunkte / Praxistipps
 - Große & kleine Schritte hin zu einer klimagesunden Verpflegung
- 



Wie kann eine klimagesunde=nachhaltige Ernährung aussehen?

- Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden beiträgt.
 - Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang der Wertschöpfungsketten gewährleistet.
 - Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.
 - Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.
- 





Ernährungsbildung

Ernährungsbildung umfasst alle Maßnahmen, die dazu beitragen, dass Menschen ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll gestalten. Sie ist ein lebensbegleitender Prozess.

www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/wieso-weshalb-warum-was-ist-ernaehrungsbildung-72171

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

- enthält Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung
- bietet einen Orientierungsrahmen für eine bedarfs- und bedürfnisorientierte Verpflegung



www.dge.de / www.fitkid-aktion.de / www.kita-schulverpflegung.nrw

Mittagsverpflegung

Lebensmittelqualitäten und -mengen, die ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen ermöglichen

Möglichst viele unverarbeitete oder wenig verarb. LM

Lieber Vollkornmehl, VK-Nudeln; weniger Kartoffelprodukte

Bei „mind“ + „max.“ geht es um die Häufigkeit

Mehr Gemüse + Hülsenfrüchte bei vegetarischer Verpflegung

Max. absoluter Fettgehalt; findet sich bei den Angaben auf der Packung

Mengenangabe als Orientierung + für die Kalkulation; Verzehrsmenge ist individuell

Empfehlung: Leitungswasser; gut kontrolliert und immer frisch

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualität die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeit Orientierungswerte für Mischkost	Lebensmittelhäufigkeit Orientierungswerte für Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</p>	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</p>
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g</p> <p>› davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g</p>	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g</p> <p>› davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g</p>
Obst	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	<p>mind. 2 x</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g</p> <p>› davon: mind. 1 x als Stückobst</p>	<p>mind. 2 x</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g</p> <p>› davon: mind. 1 x als Stückobst</p>
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>mind. 2 x</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g</p>	<p>mind. 2 x</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ³	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	<p>max. 1 x Fleisch / Wurstwaren</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g</p> <p>› davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p> <p>1 x Fisch</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g</p> <p>› davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p>	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³</p>
	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>

³ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

Ansatzpunkte: Pflanzliche Lebensmittel

- *Hülsenfrüchte im Speiseplan*: Kinder an neue LM heranzuführen, kochen mit Kindern, Probierteller, Brotaufstriche herstellen mit Kindern, Eltern informieren, Speiseplanung anpassen, Feedback einholen...

Falafel aus Kichererbsen





Ansatzpunkt: Frühstück

Kita-Frühstück und der Nachmittagssnack bieten viele Möglichkeiten, Gesundheits- und Klimaschutz miteinander zu verbinden.*

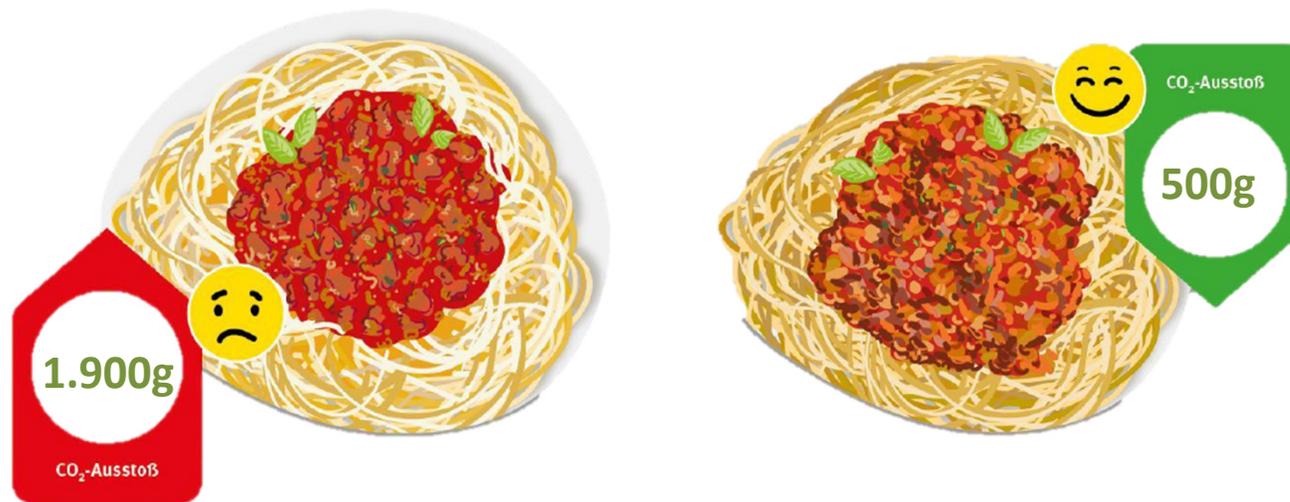
- Vollkornprodukte → Gesundheit
- Obst und Gemüse → Gesundheit, Regional/Saisonal
- Milch und Milchprodukte → Gesundheit, Regional,
- Butter oder Margarine → Regional, CO2-Einsparung
- Pflanzendrinks → CO2-Einsparung

Und: Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit für Geschmacksbildung bei den Kindern, bei entsprechender Begleitung durch Sie

- *keine abschließende Aufzählung

Ansatzpunkte: Fleisch

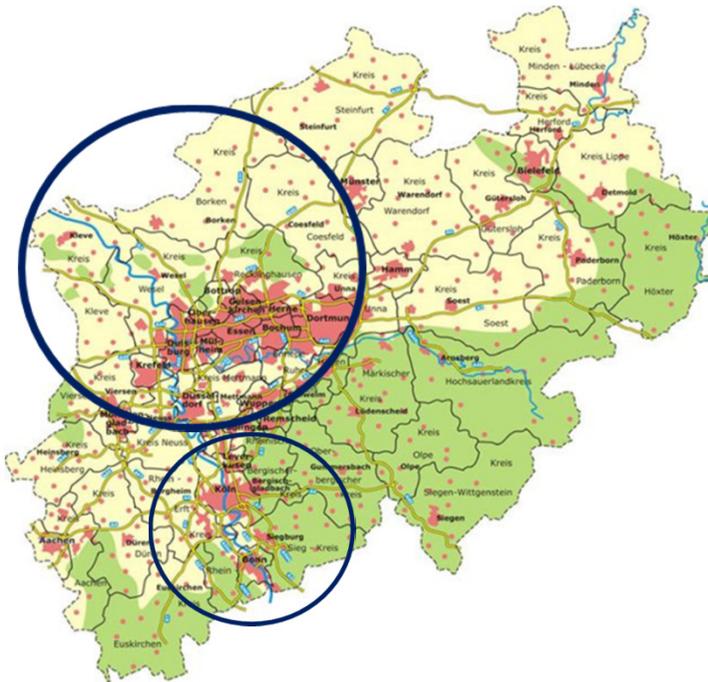
- *Fleischmenge*: Häufigkeit im Speiseplan reduzieren, Fleischportionen reduzieren, ergänzen durch pflanzliche LM (Hackfleisch vs. Linsen)



Es müssen aber keine Fleischersatzprodukte sein

Ansatzpunkte: Einkaufsquellen

- *Regional und Saisonal*: Eigene Region bestimmen und bestimmte Lebensmittel dort einkaufen; am Saisonkalender orientieren



Sehr geringe

Klimabelastung:



Freilandprodukte

Geringe bis mittlere

Klimabelastung:



„Geschützter Anbau“
(Abdeckung mit Folie
oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Produkte aus
ungeheizten oder
schwach geheizten
Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:



Produkte aus geheizten
Gewächshäusern



Kürbis



Porree (Lauch)



Rosenkohl



Spargel



Lauchzwiebeln



Radishes



Rote Bete



Speiserübe



Möhren



Rettich



Rotkohl



Spinat



Pastinaken



Rhabarber

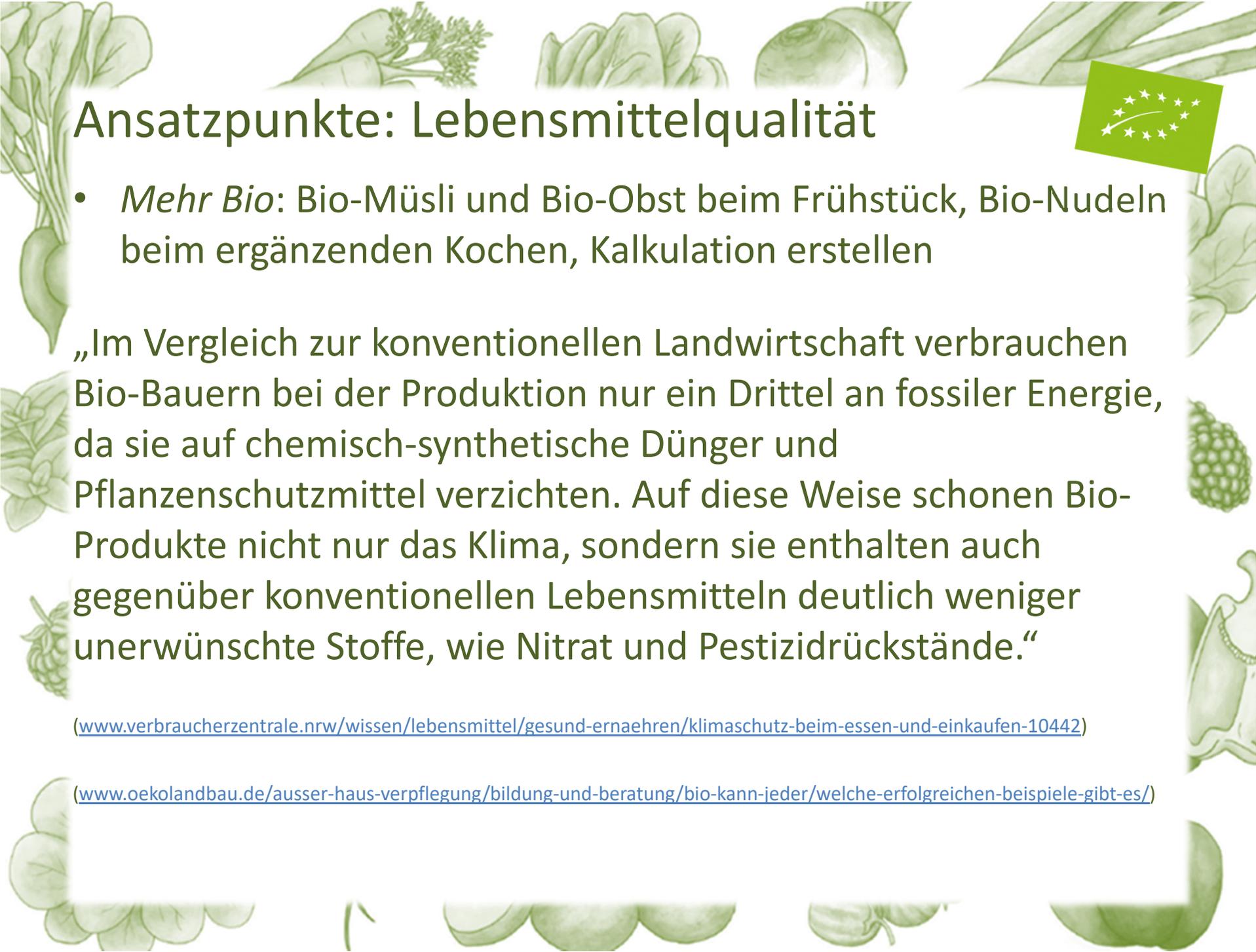


Schwarzwurzel



Spitzkohl





Ansatzpunkte: Lebensmittelqualität

- *Mehr Bio*: Bio-Müsli und Bio-Obst beim Frühstück, Bio-Nudeln beim ergänzenden Kochen, Kalkulation erstellen

„Im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft verbrauchen Bio-Bauern bei der Produktion nur ein Drittel an fossiler Energie, da sie auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichten. Auf diese Weise schonen Bio-Produkte nicht nur das Klima, sondern sie enthalten auch gegenüber konventionellen Lebensmitteln deutlich weniger unerwünschte Stoffe, wie Nitrat und Pestizidrückstände.“

www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442

www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bildung-und-beratung/bio-kann-jeder/welche-erfolgreichen-beispiele-gibt-es/

Ansatzpunkte: Speiseabfälle vermeiden

Speiseabfälle: Abfallmengen im Blick, Unterstützungsangebote nutzen

In Kitas bleiben durchschnittlich rund 20 % der produzierten Speisen übrig und werden entsorgt, in Schulen sind es im Durchschnitt sogar 31 %. Diese Zahlen zeigen, dass in vielen Einrichtungen Potenzial besteht, Speiseabfälle zu reduzieren und damit auch Geld einzusparen.

In 5 Schritten zur abfallarmen Verpflegung





Ernährungsbildung „by the way“:



→ Kinder beteiligen überall dort wo es möglich ist: Schnippeln, waschen, reiben, dokumentieren, einkaufen, probieren, auswählen...



→ Mahlzeiten als Bildungszeit nutzen: Positive, neutrale Gespräche über die Zutaten, woher sie kommen, wie sie zubereitet und benannt werden, Vorbild sein...



→ regelmäßige Aktionen/Projekte: Lebensmittel erkunden, Brot backen, Aufstriche herstellen und probieren, Materialien einsetzen...





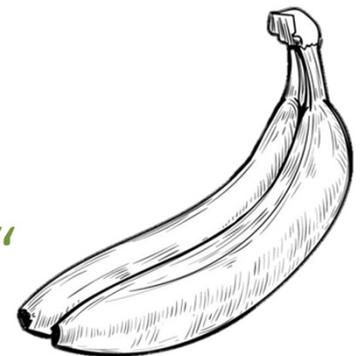
Kleine oder große Ziele?

„Die bisher bestellten Hähnchen-Nuggets werden durch unpanierte Hähnchenbrust ersetzt“.

„Die Fleischmenge wird auf einmal wöchentlich Fleisch in der Mittagsmahlzeit reduziert“.

„Das Rezept unserer selbst gebackenen Brötchen wird mit Vollkornmehl gebacken“.

„Wir probieren Rezepte für Brotaufstriche aus“





Kleine oder große Ziele?

„ Bis zu Beginn des kommenden Jahres erstellen wir ein Verpflegungskonzept mit dem gesamten Team und den hauswirtschaftlichen Kräften“.

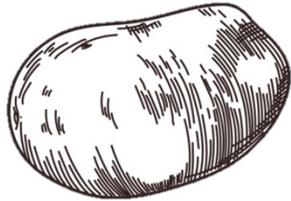
„Nach Vertragsablauf mit dem Caterer, werden wir auf Cook & Freeze umsteigen und das Mittagessen in der Kita bedarfsgerecht regenerieren, um Speiseabfälle zu vermeiden“.

„Für das Frühstück richten wir ein gruppenübergreifendes Kinder-Bistro ein, in dem alle Kinder in einem festgesetzten Zeitrahmen ein Frühstück einnehmen können“.



Links zur Umsetzung einer Kitaverpflegung

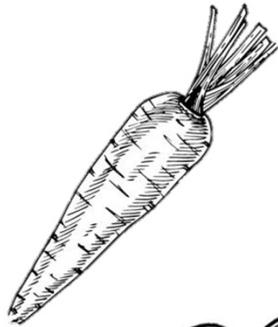
- Speiseplancheck: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/speiseplancheck-79688>
- Rezepte: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/rezepte-59026>
- Klimachecklisten: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/wie-gelingt-eine-klimagesunde-verpflegung-in-der-kita-60696>
- Verpflegungskonzept: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/verpflegungskonzept>
- Praxistipps: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/wie-sie-ihre-kitaverpflegung-nachhaltig-gestalten-koennen-77429>
- Elternarbeit: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/elternkommunikation>
- DGE-Qualitätsstandard: <https://www.fitkid-aktion.de/startseite>
- Ernährungsbildung: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/essen-trinken-in-der-kita-paedagogische-aktionen-69905>
- Speiseabfälle messen: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/speiseabfaelle-messen>
- Ernährungsbildung: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-kita>



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Kontakt:

kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw



www.kita-schulverpflegung.nrw



Verbraucherzentrale NRW

**Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW,
Düsseldorf**

Beratungstelefon: 0211 91380-1714

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen