Modul 2 – Qualität von Verpflegungsangeboten erhöhen - gesund und nachhaltig

Welche Ziele hat das Modul?

Einheit 1: Die Grundlagen der Kinderernährung vermitteln.

Einheit 2: Mahlzeiten und deren Zubereitung im Kindergarten kennenlernen.

Einheit 3: Nachhaltiges Kochen zu vermitteln.

Nach Beendigung des Moduls, habe ich gelernt...

1. welche Bedürfnisse Babys, Kindergartenkinder und GrundschülerInnen haben. Welche gesundheitlichen Probleme stehen im Zusammenhang mit einer ungesunden Ernährungsweise?
2. wie das Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten für den Nachmittag in der Kindergartenküche oder bei dem jeweiligen Caterer zubereitet werden kann.
3. welche Bedeutung nachhaltiges, gesundes Essen hat und welche Strategien es gibt, um gemeinsam mit dem Küchenpersonal oder den Caterern eine schrittweise Entwicklung hin zu einer nachhaltigeren Beschaffung und Essensplanung zu erreichen.



Einheit 1 – Die Grundlagen der Kinderernährung

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. wie die Ernährungsbedürfnisse der Kinder je nach Alter differenziert werden können.
2. die Grundlagen einer gesunden und nachhaltigen Lebensmittelwahl zu differenzieren.
3. wie die Veränderung der Energiekurve im Laufe des Tages verstanden werden.

Einführung in das Thema:

Wenn Kinder am Familientisch und in der Kita den Spaß am Essen erleben, entwickelt sich ein ausgewogenes Ernährungsverhalten ganz wie von selbst. Die wichtigste Grundregel dabei ist: Die Erwachsenen bestimmen, was auf den Tisch kommt und das Kind entscheidet, was es von diesem Angebot auswählt. Frei nach dem Motto: Anregen zum Probieren – Ablehnung akzeptieren. Das bedeutet, alle Regeln und Tabellen sind Anhaltspunkte zur Gestaltung des Angebots, hier liegt die Verantwortung bei den Erwachsenen bzw. der Kita. Aber behalten Sie im Hinterkopf: Kinder „ticken“ nicht nach Tabellen: Abweichungen von den vorgeschlagenen Mengen und Werten sind daher kein Drama, sie sind nur die Leitplanken, in denen sich jedes Kind individuell entwickelt.

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wurden Grundregeln für die Zusammenstellung der Mahlzeiten in der Kita erarbeitet. Sie dienen als Grundlagen, um eine sinnvolle Speiseplanung zu erstellen. Dabei ist es egal, ob die Kita selbst kocht oder ein Cateringservice das fertige Essen liefert. In den **DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kinder-Tageseinrichtungen** erhalten Sie weiterführende Informationen zur Lebensmittelauswahl und zur Verpflegung in der Kita. Die Qualitätsstandards, die im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (**BLE**) veröffentlicht wurden, sollen die Gestaltung der Verpflegung in den Einrichtungen erleichtern und eine praxisorientierte Hilfestellung bieten. Sie richten sich an TrägerInnen, Leitungen, pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal, Caterer, ElternvertreterInnen und Eltern. In dieser Einheit sind die wichtigsten Aspekte zusammengefasst.



Tipps für Links mit mehr Informationen außerhalb des Kurses:

www.fitkid-aktion.de

Kapitel 1 - Nährstoffversorgung einzelner Referenzwerte innerhalb der Altersstufen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat allgemeine Ernährungsregeln veröffentlicht.

Die WHO empfiehlt:

- Babys und Kleinkinder sollten gestillt werden
- die Lebensmittelauswahl sollte möglichst vielfältig sein
- viel Gemüse und Obst essen
- Öle und Fette in Maßen konsumieren
- möglichst wenig Salz und Zucker essen

Zudem hat die WHO die „Food and nutrition Policy for schools“ als eine Ernährungs-Strategie für Schulen entwickelt.

Diese allgemeinen Empfehlungen wurden in fast allen EU-Staaten auf nationaler Basis weiterentwickelt und konkretisiert. In Deutschland hat diese Aufgabe die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) übernommen.

Sie hat Empfehlungen für Kindertagesstätten und Schulen herausgegeben, die in der Broschüre „Qualitätsstandards für das Essen in Kindertagesstätten“ zusammengefasst sind.

Referenzwerte als wissenschaftliche Grundlage

In der Literatur über Kinderernährung und bei der Erstellung der Referenzwerte werden die Kinder in die folgenden Altersgruppen eingeteilt:

- 0-0,5 Jahre (gestillte Kinder bzw. Babys, die mit der Flasche aufgezogen werden)
- ab 0,5-1 Jahr (Einführung der Breikost, also Mischung aus Stillen und fester Nahrung in Form von Brei)
- 1- bis unter 4 Jahre (Kleinkinder, die Familienkost erhalten)
- 4- bis unter 7 Jahre (Kindergartenkinder, die Familienkost erhalten)

Grundsätzlich unterscheidet sich die Ernährung von Kleinkindern (0-3 Jahre) nicht wesentlich von der Ernährung älterer Kinder. Für die Lebensmittelqualität gelten dieselben Empfehlungen wie für die Älteren. Kleinkinder benötigen jedoch weniger Energie als ältere Kinder.

Zusatzinformation Nr. 1: D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (pdf)

Weitere Informationen zur Ernährung von Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren finden Sie unter dieses Links:

Zusatzinformation Nr. 2: Besonderheiten bei Kleinkindern (pdf)

Zusatzinformation Nr. 3: Lebensmittel und Altersgruppen (pdf)

Implementierung des Themas in den Alltag: :

Broschüre Bio in der Krippe (pdf)

Tipps für mehr Informationen außerhalb des Kurses:

D-A-C-H-Referenzwerte (pdf)

DGE- Qualitätsstandards Schule (pdf)

Checkliste- Standards Schule (pdf)

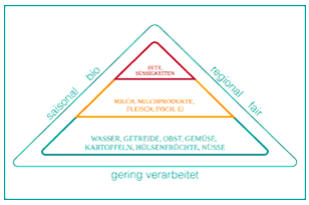
Checkliste- Standards Kita (pdf)

Kapitel 2: Lebensmittelauswahl für Heranwachsende

Die Faustregeln für die Lebensmittelauswahl lauten:

- Reichlich Wasser oder andere ungesüßte Getränke
- jeden Tag reichlich Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte und / oder Kartoffeln
- tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, aber auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt nur in Maßen
- Sparsam mit: Salz, Zucker, Süßigkeiten, Snackprodukten und fettreicher Kost. Dies gilt insbesondere für fettreiche Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie z.B. Schokocremes, Chips, Flips und dergleichen.

Die folgende Ernährungspyramide wird durch Aspekte der Nachhaltigkeit ergänzt. Sie berücksichtigt Lebensmittel aus der Region oder aus fairem Handel, Bio- und Saisongerichte sowie eine möglichst geringe Verarbeitung (möglichst frische Rohstoffe). Unter Berücksichtigung dieser Aspekte ist es möglich, neben den Nährwerten auch andere Entscheidungskriterien in die Auswahl von Lebensmitteln einzubeziehen. Ausführlichere Informationen finden Sie in Einheit 3.



Quelle: Bio-in-der-Krippe.pdf

Vollwertig essen und trinken – so geht´s! Der Ernährungskreis im Detail

Um uns mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen zu können, ist eine große Vielfalt erforderlich. Die Ernährung sollte daher so abwechslungsreich wie möglich sein. Es ist jedoch nicht nur die Lebensmittelauswahl wichtig, sondern auch die Menge spielt eine entscheidende Rolle.

Der DGE-Ernährungskreis unterteilt das Lebensmittelangebot in sieben Gruppen, dargestellt durch je ein Segment im Kreis. Die unterschiedlichen Segment-Größen verdeutlichen, in welchen Mengenrelationen die Lebensmittelgruppen in einer vollwertigen Ernährung vertreten sein sollten. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten demnach sparsam verwendet werden.



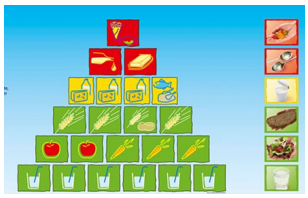
Quelle: DGE

Getränke sind die größte Lebensmittelgruppe mit einem täglichen Trinkvolumen von rund 1,5 Litern. Dann folgen die pflanzlichen Lebensmittel Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse sowie Obst. Sie bilden die Grundlage einer vollwertigen Ernährung und liefern Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenprodukte. Tierische Produkte ergänzen den Tagesplan in kleinen Portionen und sollten so fettarm wie möglich sein. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Fett und fettreiche Lebensmittel sollten eher selten konsumiert werden. Dabei ist die Qualität entscheidend, denn hauptsächlich liefern pflanzliche Öle die essenziellen, lebensnotwendigen Fettsäuren.

Wer aus allen sieben Lebensmittelgruppen unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse auswählt und die Lebensmittelvielfalt nutzt, schafft die besten Voraussetzungen für eine vollwertige Ernährung.

Pädagogische Arbeit mit der Ernährungspyramide

Für die pädagogische Arbeit mit Kindern hat es sich bewährt, den Ernährungskreis in die Ernährungspyramide umzuändern. Der AID hat dazu viele Spiele und pädagogisches Material entwickelt, die zurzeit über das Bundeszentrum für Ernährung bereitgestellt werden. Die Lebensmittelmengen sind in der Pyramide als einzelne Felder aufgezeigt. Jedes Feld entspricht einer Portion des jeweiligen Lebensmittels, welches in etwa einer Hand voll entspricht. Da eine Kinderhand kleiner als die Hand eines Erwachsenen ist, gleichen sich die Mengen dem Kalorienbedarf an. Es sollten also 2 Hände voll Obst und 3 Hände voll Gemüse täglich verzehrt werden.



Quelle: AID Ernährungspyramide

Menge	Lebensmittelgruppe
6 Portionen	Getränke, mindestens eine Portion zu jeder Mahlzeit und zwischendurch
5 Portionen	Vollkornbrot, Beilagen, wie Pell- oder Ofenkartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis, Getreide (auch als Müsli)
5 Portionen	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat und Rohkost (5 am Tag)

3 Portionen	Milch und Milchprodukte
1 Portion	2-3 x pro Woche Fleisch und Wurst (magere Varianten) 1-2 x pro Woche Fisch, 2-3 Eier pro Woche (inklusive verarbeiteter Eier zum Beispiel in Desserts)
2 Portionen	Pflanzliche Öle und Streichfett
1 Portion	10% des Tagesbedarfes durch Süßes, Kekse, salzige Snacks, zuckerhaltige Getränke, fettiges Essen (Pommes, Croissants) - das ist eine Empfehlung und **kein Muss!**

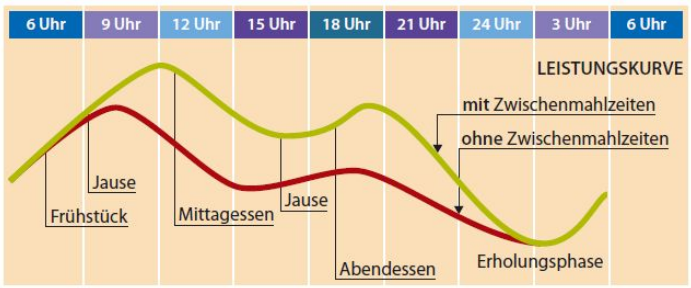
Quelle: aid.de

Tipps für Links mit mehr Informationen außerhalb des Kurses:

Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren

Kapitel 3 –Über den Tag verteilt essen - die Leistungskurve

Im Verlauf eines Tages sollten idealerweise 5 Mahlzeiten eingenommen werden. Diese sollten sich in eine warme und zwei kalte Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendbrot) sowie zwei Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag gliedern. Ob die warme Hauptmahlzeit mittags oder abends gegessen wird, ist dabei völlig egal. Darüber hinaus sollte während des Tages reichlich getrunken werden. Je nach Alter werden 800 ml bis 1,5 Liter empfohlen. Der Vorteil einer regelmäßigen und über den Tag verteilten Nahrungszufuhr ist, dass der Blutzuckerspiegel nicht so ruckartig und stark ansteigt und die Kinder eine bessere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit haben. Die Mahlzeiten ergänzen sich und geben den Kleinen so optimale Kraft für den Tag.



5 Mahlzeiten am Tag - in der Kita und zu Hause

Aufgrund der immer längeren Betreuungszeiten essen immer mehr Kinder Frühstück, Mittagessen und Nachmittagssnack in der Kita. Manche Kitas bieten zudem ein Abendessen an. Im Folgenden werden aus einer ernährungsphysiologischen Perspektive Empfehlungen für die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten zusammengestellt. Im Verhältnis sollte für eine optimale Leistungskurve die Energiezufuhr von Kindern über den Tag ungefähr so aufzuteilen sein:

- 25 % 1. Frühstück
- 10 % 2. Frühstück in der Kita oder Vormittagssnack
- 30 % Mittagessen
- 10 % Nachmittagssnack
- 25 % Abendessen

Weitere Informationen zur Mahlzeitenplanung finden Sie unter **Einheit 2.**

Einheit 2 - Mahlzeiten im Kindergarten

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. wie die Catering-Systeme differenziert werden können.
2. einen gesunden Ernährungsplan zu erstellen.
3. mit dem Cateringservice die Verwendung nachhaltigere Produkte zu verhandeln.

Einführung in das Thema:

Die Kücheneinrichtungen in den Kindergärten sind sehr unterschiedlich. Größere Kindergärten haben häufig gut ausgestattete Küchen und ausgebildetes Küchenpersonal. Sie können mit frischen Zutaten kochen, wodurch es für sie oft leichter ist saisonale, regionale und ökologische Lebensmittel zu integrieren. In kleineren Kitas sind die Küchen meist nicht so gut eingerichtet und es werden mehr gefrorene oder Convenience-Produkte verwendet. Aber egal ob selbst gekocht wird oder ein Cateringunternehmen das Essen liefert, alle Systeme können sich in Richtung Gesundheit und Nachhaltigkeit entwickeln. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sollte ein Kind 5 Mahlzeiten pro Tag essen, in der Regel 3 im Kindergarten. Kapitel 2 beschreibt, wie eine gesunde Ernährung über den Tag organisiert werden kann.



Kapitel 1 - Verschiedene Systeme auf einen Blick

Neben der Qualität der verwendeten Lebensmittel ist auch die Art der Zubereitung wichtig. Den besten Geschmack und die meisten Inhaltsstoffe erhält man mit Systemen, bei denen die frischen Produkte vor Ort zubereitet werden (Frisch- oder Mischküche). Es gibt kaum Wartezeiten zwischen der Zubereitung und dem Verzehr. Wenn das Essen nicht an Ort und Stelle gekocht wird, muss das Essen erwärmt oder warm gehalten werden. Wichtige Nährstoffe und eine gute Konsistenz gehen oft verloren (Warmverpflegung).

Fragen Sie woher der/die LieferantIn kommt, welches System eingesetzt wird und wie der Kindergarten Rohkost und

Obst zur Verfügung stellen kann, um mögliche Vitaminverluste auszugleichen. Die Regenerationssysteme (Tiefkühlkostsystem, Cook & Chill) schützen die Inhaltsstoffe und sollten aus ernährungsphysiologischen Gründen bevorzugt werden. Nachteile der meist industriell gefertigten Produkte sind der hohe Energieverbrauch durch die Kühlkette sowie die mögliche Prägung des Geschmacks durch "Fertignahrung", die bis ins Erwachsenenalter hineinwirken kann. Zudem sind Fertigprodukte teurer als die frische Küche.

Frischküche – alles wird frisch vor Ort zubereitet

Mischküche – einige der Produkte werden frisch zubereitet und einige sind vorgefertigt (Convenience)

Regenerierungssystem – vorgekochte Speisen werden in der Kita gekühlt oder tiefgekühlt angeliefert und dort erwärmt (Cook & Chill)

Warmverpflegung – vorgekochte Speisen werden von einem/einer EssensanbieterIn warm angeliefert und in der Kita verteilt



Kapitel 2 - Das Mahlzeitenangebot

Eine ausgewogene Tages- und Wochenplanung und die Vielzahl von Lebensmitteln

Wichtig beim Angebot der Mahlzeiten ist, dass die Erwachsenen die Essenszeiten festlegen und auch entscheiden was auf den Tisch kommt. Doch bereits im Kleinkindalter sollte das Kind selbst entscheiden können, was und wie viel es von den angebotenen Komponenten auswählt. Nur so kann es ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln. Neben der Entscheidungsfähigkeit wird so auch die Selbstverantwortung des Kleinkindes gefördert. Natürlich sollten vorrangig gesundheitsfördernde Lebensmittel angeboten werden.



Frühstück (und Abendessen)

Die erste Mahlzeit in der Kita ist meist das Frühstück. Entweder bietet die Kita ein ausgewogenes Frühstück an oder die Kinder bringen ihre gefüllten Brotdosen mit. Bereitet die Kita das Frühstück zu, sollte es vollwertig und gesund sein. Wenn das Frühstück mitgebracht wird, ist es empfehlenswert, dass die Kita eine Positivliste mit den gewünschten Inhalten/Lebensmitteln an die Eltern verteilt. Eine Positivliste wirkt immer motivierender und inspirierender als eine Verbotsliste. Das Abendbrot sollte – wenn mittags warm gegessen wird – nach den gleichen Regeln gestaltet werden.

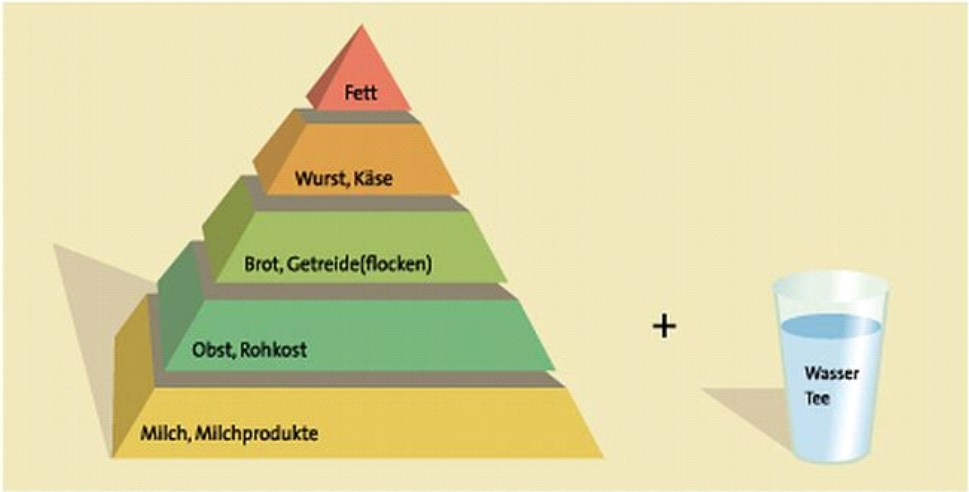
Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit für einen guten Start in den Tag:

- Energiereserven werden aufgefüllt.
- es bringt Leistungsfähigkeit und Konzentration.
- ohne oder mit einem ungesunden Frühstück können Kinder müde, unkonzentriert und träge sein.



So sieht das Frühstück (und Abendbrot) aus, die 4 Bausteine für ein gesundes und ausgewogenes Frühstück:

- Getränke z.B. Wasser oder Kräutertee
- Getreideprodukte z.B. Vollkornbrot oder Müsli
- Obst und Rohkost z.B. Apfel, Banane, Tomate, Möhre, Gurke
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse oder Quark sollten sparsamer verzehrt werden



Quelle: OptimiX

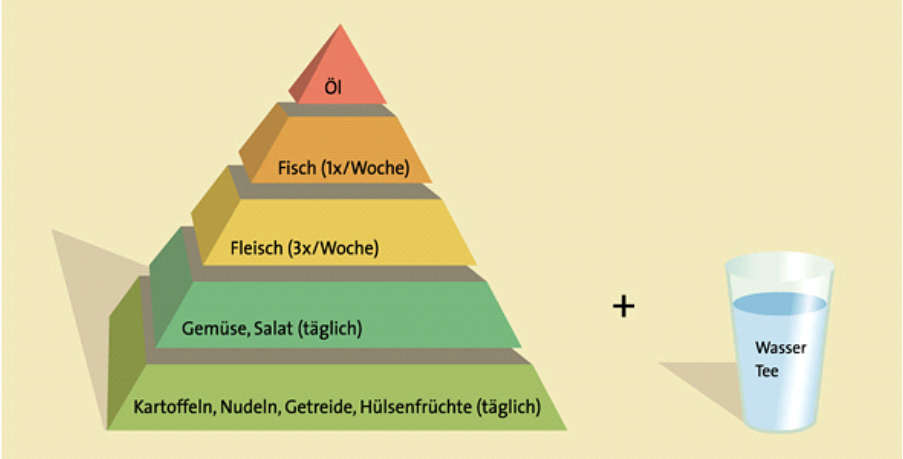
Frühstücksideen:

- Müsli mit Milch und Obst
- Vollkornbrötchen mit Käse und Gemüsestreifen, dazu Knabberobst und 1 Glas Milch
- Vollkorntoast mit Frischkäse und Obstscheiben, 1 Glas Saft
- Cerealien mit Joghurt und Trockenfrüchten, 1 Glas Saft
- Vollkornbrot mit pikantem Aufstrich und Gurkenscheiben, Obst, 1 Glas Milch

Mittagessen

Um den Speiseplan für die Kleinen ausgewogen zu gestalten, kann sich die Kita nach den Empfehlungen des Bremer Instituts für Präventionsforschung und nach den Qualitätsstandards der Kita-Verpflegung der DGE richten. In Kitas, in denen selbst gekocht wird, sollte das Essen für die älteren Kinder so geplant werden, dass daraus auch der Brei für die Krippenkinder zubereitet werden kann.

Wenn eine Kita selbst kocht, kann die Speisekarte entlang einer Wochenstruktur gestalten werden (siehe Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung). Hat die Kita einen Cateringservice, ist es möglich, den Wochenplan mit diesen Empfehlungen zu vergleichen. Wenn ein Cateringunternehmen mehrere Speiselinien pro Tag im Angebot hat, muss die Leitungskraft oder das verantwortliche pädagogische Personal sicherstellen, dass das Essen entsprechend der Checkliste und den Vorgaben bestellt wird.



Quelle: OptimiX

Das Optimix-Konzept beschreibt die Mittagspyramide für die wöchentliche Lebensmittelplanung, wie oben gezeigt. Es bringt die Speiseplanung für die Woche in die Kurzform: Täglich gekochtes Gemüse + Naturreis, Vollkornnudeln oder Kartoffeln, 2-3 Mal pro Woche Fleisch (70 g) und 1-2 Mal pro Woche Fisch (70 g).

Nachmittags-Snack

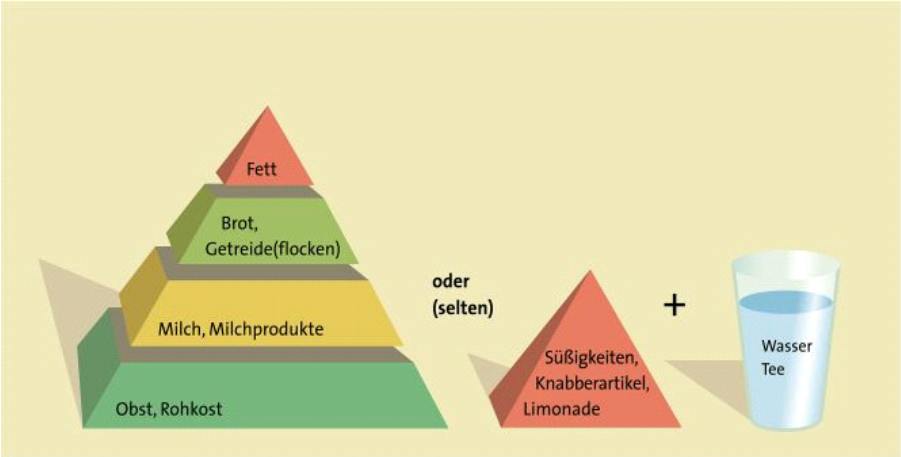
Bieten Sie den Kindern zwischendurch immer etwas zu trinken an. Gute Durstlöscher sind Mineralwasser und Saftschorlen mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser.

Der Nachmittagssnack sollte zwischen 15.00 und 16.00 Uhr angeboten werden, damit genügend Abstand zu den anderen Mahlzeiten besteht. Süßigkeiten oder salzige Snacks sind aus ernährungsphysiologischen Gründen nicht notwendig. Sie sind oft Teil des Familienalltages oder des Alltags in der Kita. Süßigkeiten sollten deshalb am Nachmittag nur in Maßen angeboten werden.

Die Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten können bestehen aus:

- Obst: klein geschnittene Äpfel, Birnen, Bananen etc. z.B. als Fruchtspieße
- Gemüse: Gemüsestifte aus Paprika, Gurke, Möhren etc. z.B. als Gurkenlolly

- Getreide: Vollkornbrötchen oder Brot mit Wurst oder Käse belegt oder Haferflocken mit Milch oder Joghurt
- Milch und Milchprodukte: Joghurt oder Quark mit Obststückchen z.B. als **Möhrenfrischkäse**
- Bunte Brotspieße



Quelle: **OptimiX**

Tipps für Links mit mehr Informationen außerhalb des Kurses:

Ideen für die Frühstücksbox

Kapitel 3 - Kitas ohne Küchenpersonal

Ob das Essen frisch zubereitet oder von einem Cateringservice geliefert wird - entscheidend ist die Qualität des Essens, das den Kindern letztlich angeboten wird. Daher ist es bei der Auswahl eines Cateringunternehmens wichtig, neben der Verwendung von Bio-Produkten, auch die Qualität der gelieferten Lebensmittel zu verhandeln. Die Frage, ob in der Kindertagesstätte oder in der Gastronomie gekocht wird, ist oft keine Frage persönlicher Einstellungen, sondern hängt in erster Linie vom Personalschlüssel oder dem vorhandenen Budget der Einrichtung ab. Alle Catering-Systeme - ob vor Ort kochen, gefrorene oder vorgewärmte Produkte - haben ihre Vor- und Nachteile. Erkundigen Sie sich bei den AnbieterInnen und fragen Sie nach Bio-Lebensmitteln. Bei steigender Nachfrage passen sich die Cateringdienste in der Regel an die Kundenbedürfnisse an.

Warmhaltezeiten, das Fehlen von Zusatzstoffen und von genetisch veränderten Lebensmitteln, die Einbeziehung von Eltern und Kindern in die Zubereitung von Mahlzeiten und die Flexibilität bei der Neuordnung sind nur einige weitere Punkte, die geklärt werden sollten. Betrachten Sie den Cateringdienst als PartnerIn, mit dem/der Sie das Cateringkonzept in Ihrer Einrichtung im Dialog entwickeln.

Möglichkeiten für eine frische Zubereitung trotz Cateringdienst (Frühstück, Snacks, Beilagen)

Jeder, der von einem Cateringunternehmen mit warmen oder kalten Mahlzeiten versorgt wird, kann mit einfachen Mitteln frische Lebensmittel und Rohkost rund um das warme Essen zubereiten und anbieten.

Dazu eignen sich beispielsweise folgende Beilagen:
frische Kartoffeln, Vollkorngetreide, Vollkornnudeln, Hirse oder Getreide.

Außerdem kann Gemüse in geringem Umfang gedämpft werden. Ein Salat- und Rohkostangebot bringt Frische ins Essen. Salate, Gemüsesticks, Obstspieße oder Obstsalate sind eine gute Möglichkeit, den Kindern Vitamine und Mineralien zu bieten.



Einheit 3 - Nachhaltiges Kochen

In dieser Einheit werde ich lernen:

1. nachhaltige Ernährung zu definieren.
2. einen gesunden Ernährungsplan zu erstellen.
3. mit dem Cateringdienst die Verwendung nachhaltigerer Produkte zu verhandeln.

Einführung in das Thema:

Es gibt keine allgemein akzeptierte Definition von "nachhaltiger Ernährung", aber es wird allgemein anerkannt, dass sie - in der Art und Weise, wie sie hergestellt, verarbeitet, transportiert, zubereitet und entsorgt wird - negative und positive gesundheitliche, soziale, wirtschaftliche und ökologische Auswirkungen minimiert. Grundsätzlich sollte nachhaltiges Essen die Grundprinzipien **nachhaltiger Entwicklung** widerspiegeln, nämlich die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation zu befriedigen, ohne die Fähigkeit künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Da das Nahrungsmittelsystem so komplex ist, beinhaltet "nachhaltiges Essen" notwendigerweise viele verschiedene Probleme. Frischer, saisonaler, lokaler, biologischer und fairer Handel sind sicherlich Teile dessen, was als nachhaltige Nahrung angesehen werden kann, aber es gibt viele andere Themen, die ebenfalls berücksichtigt werden müssen. Dazu zählen: eine gesunde Ernährung, Tierschutz, Wasser- und Energieeffizienz und Abfallreduzierung. In der Tat ist die Liste der nachhaltigen Nahrungsmittel grenzenlos und letztlich muss die Definition von nachhaltiger Nahrung der individuellen Interpretation überlassen bleiben. In diesem Modul betrachten wir einige der Themen genauer und geben Hinweise, wie die Mehrkosten eines nachhaltigen Einkaufs durch intelligente Beschaffungsstrategien minimiert werden können.



Kapitel 1 - Bio, lokal, saisonal und warum ist es klug, den Fleischkonsum zu reduzieren

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über ökologische, regionale und saisonale Lebensmittel und warum eine fleischarme Ernährung Vorteile für die Umwelt bringt.

Hintergrundinformationen zum ökologischen Landbau

Die LandwirtInne unterscheiden zwischen "Methoden der ökologischen Landwirtschaft" und den sogenannten "konventionellen landwirtschaftlichen Methoden".

Bei den biologischen Anbaumethoden werden praktisch keine künstlichen Pestizide oder Düngemittel verwendet, was besser für Wildtiere und Lebensräume geeignet ist, als bei konventionellen Anbaumethoden. Durch den Fruchtwechsel und die Verwendung von Kompost, Klee und Mist als natürliche Dünger, trägt der biologische Landbau dazu bei, Boden und Wasser zu schonen und er erfordert einen geringeren Einsatz fossiler Brennstoffe. So entsteht ein effizienteres Produktionssystem. Der ökologische Landbau verbietet auch den Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen (GVO). Die Produktionsmethoden und Kriterien für die Bio-Zertifizierung sind in der EU gesetzlich festgelegt, sodass alle als ökologisch gekennzeichneten Produkte einen Mindeststandard erfüllen.

Bio-Produkte können durch ein **EU-weites Logo** identifiziert werden. Dieses wird durch EU-Vorschriften definiert und in jedem Land von staatlich lizenzierten Stellen zertifiziert. Sie stellen sicher, dass alle Bio-Produkte den Standard erfüllen **(Prinzipien der ökologischen Landwirtschaft)**. Die neuesten Zahlen für jedes EU-Land finden Sie in der **Infografik der EU-Ifoam-Gruppe**.

Zusätzliche Information:

Englisches Material

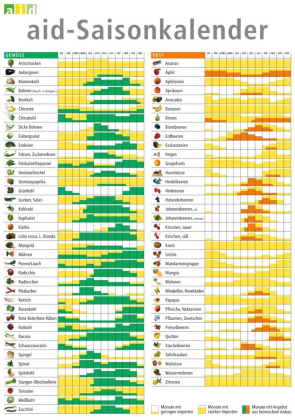
Zahlen, Daten, Fakten aus der Bio-Branche (pdf)

Fragen und Antworten

Regional und saisonal

Ganz allgemein ausgedrückt: Lebensmittel, die in der Nähe des Ortes hergestellt werden, an dem sie gekauft und konsumiert werden, haben wahrscheinlich geringere Auswirkungen auf die Umwelt - insbesondere in Bezug auf ihren CO2-Fußabdruck - als Lebensmittel, die weiter weg produziert werden. Der CO2-Fußabdruck eines Produkts spiegelt die Menge der Treibhausgase wider, die während seines Lebenszyklus emittiert werden. Die Emission entsteht bei der Produktion, Verarbeitung, Lagerung, Verteilung, Verbrauch und Entsorgung. Produkte mit geringerem Fußabdruck leisten einen geringeren Beitrag zum Klimawandel und sind daher nachhaltiger. Lokal erzeugte Lebensmittel sind wahrscheinlich nachhaltiger als solche, die in weiter Ferne erzeugt wurden, jedoch ist dies nicht immer der Fall. Zum Beispiel kann Gemüse, das lokal außerhalb der Saison in einem beheizten Gewächshaus produziert wird, tatsächlich einen höheren CO2-Fußabdruck aufweisen als jene, die in wärmeren Teilen der Welt produziert und dann transportiert werden. Daher lohnt es sich, über das Gleichgewicht verschiedener Faktoren nachzudenken. Fußabdruck vor der Entscheidung, was wir kaufen.

Mit Hilfe eines saisonalen Kalenders können Sie sehen, welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat. Der saisonale Einkauf aus der Region - aus wirtschaftlicher Sicht - hilft den Bäuerinnen und Bauern in Ihrer Region ihr Einkommen zu erwirtschaften und gleichzeitig die Kosten niedrig zu halten.



Saisonkalender (jpg)

(Quelle: aid)

Die Vorteile eines reduzierten Fleischkonsums

Die Fleischproduktion und die Getreideproduktion stehen in Konkurrenz zu den begrenzten landwirtschaftlichen Flächen der Welt und die Getreideproduktion für Viehfutter steht in Konkurrenz zum Getreide für den menschlichen Verzehr. Für die Produktion von 1kg Rindfleisch werden 7kg Getreide benötigt (4kg Getreide für ein 1kg Schweinefleisch). Damit beeinflusst unser zunehmender Fleischkonsum nicht nur unsere Gesundheit, sondern setzt das empfindliche Ökosystem enorm unter Druck.

Da der rasante Anstieg des Fleischkonsums weiter anhält, haben die LandwirtInne nur zwei Antworten: Sie bewirtschaften ihr bestehendes Land noch intensiver, indem sie immer größere Mengen Düngemittel und Pestizide hinzufügen oder sie ersetzen Wälder und Savannen durch mehr Ackerland. Sie sind nicht nur die Hauptursache für den Verlust der biologischen Vielfalt, wie die Erfahrungen in Brasilien und Indonesien in den letzten Jahren gezeigt haben, sondern führen auch zu irreversibler Erschöpfung und Zerstörung von Böden, Süß-/ Grundwasserressourcen und die Fähigkeit der Generationen, ausreichend Nahrung zu produzieren.

Während sich die KundInnen daran gewöhnt haben, immer mehr Fleisch zu essen, gibt es viele Möglichkeiten, diese Menge in Menüs zu reduzieren und gleichzeitig Qualität und Geschmack beizubehalten. Neben der Verwendung von Fleischersatzmitteln führen viele Kindergartenküchen auch fleischlose Varianten ein. Mit den hohen Kosten von Fleischzutaten und den enormen Gesundheits- und Umweltvorteilen eines geringeren Fleischkonsums ist die Reduzierung der Fleischmenge in ihren Menüs möglicherweise der kostengünstigste Weg für eine Kindergartenküche, die die Gesundheit der Kinder und des Planeten verbessern. Da in den ersten Jahren Essgewohnheiten entwickelt werden, ist es sinnvoll, den Kindern und Familien beizubringen, dass Fleisch reduziert werden sollte und vegetarische Gerichte gleichzeitig schmackhaft und trendy sind.

Kapitel 2 - Hintergrundinformationen: Fair gehandelte Nahrungsmittel und Fisch bilden eine nachhaltige Produktion (MSC-Fisch)

Dieses Kapitel befasst sich mit anderen Aspekten nachhaltiger Lebensmittel: Fair gehandelte Produkte wie Reis, Nüsse oder Bananen und Fisch, die nachhaltig produziert werden, sind Produktgruppen, die das Küchenpersonal in der Kita in den Menüzyklus integrieren kann, um die Verpflegung nachhaltiger zu gestalten.

Fair Trade (fairer Handel)

Durch den Kauf von Produkten mit dem **Fair Trade-Zeichen** können VerbraucherInnen sicher sein, dass die LandwirtInnen und LandarbeiterInnen in ärmeren Ländern gerechter entlohnt werden: sie erhalten einen fairen und stabilen Preis für ihre Produkte, der ihre Produktionskosten deckt. Außerdem profitieren sie von längerfristigen Handelsbeziehungen und erhalten die Fair Trade-Prämie, um zum Beispiel in lokale Schulen und Kliniken zu investieren.

Die wichtigsten Ziele sind:

- Marktzugang für marginalisierte ProduzentInnen
- nachhaltige und gerechte Handelsbeziehungen
- Kapazitätsaufbau und Ermächtigung
- Sensibilisierung der VerbraucherInnen und Interessenvertretung

Das Fair Trade-System beinhaltet auch einige Umweltstandards als Teil der Herstellerzertifizierung. Der Standard verpflichtet die ProduzentInnen, die natürliche Umwelt im Rahmen der Betriebsführung zu schützen. Die ErzeugerInnen werden außerdem aufgefordert, den Energieverbrauch zu minimieren, insbesondere die Energie aus nicht erneuerbaren Quellen.

Im Unterschied zum EU-weiten Bio-Standard ist ein EU-weit gültiger Fair-Trade-Standard bislang nicht etabliert. Die Fair-Trade-Verbände haben private Standards eingeführt, die von privaten Zertifizierungsstellen anerkannt und kontrolliert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in diesem Video:

https://www.brot-fuer-die-welt.de/themen/fairer-handel/?gclid=EAIaIQobChMIlrrC2rWa1gIVlhobCh34oAB1EAAYASAAEgKPvfD_BwE

Mehr Informationen zu einigen der deutschen privaten Fair Trade-Labels finden Sie hier:

GEPA

Fair Trade Deutschland

Naturland fair

Tipps für Links mit mehr Informationen außerhalb des Kurses:

https://www.fairtrade.net/

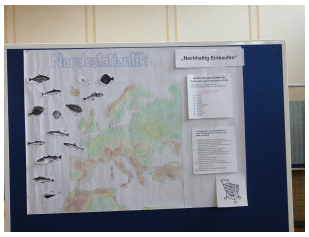
https://www.fairtrade-deutschland.de/

In englischer Sprache:

https://wfto-europe.org/

Nachhaltiger Fisch

Menschen fischen seit Jahrtausenden in den Ozeanen, aber in den letzten fünf Jahrzehnten hat es uns die Technologie erlaubt, weiter, tiefer und effizienter zu fischen als je zuvor. WissenschaftlerInnen schätzen, dass wir 90 Prozent der großen Raubfische wie Haie, Schwertfische und Dorsche aus den Weltmeeren entfernt haben. Im Jahr 2003 warnte die Pew Oceans Commission, dass sich die Weltmeere in einem Zustand des "stillen Zusammenbruchs" befinden, der unsere Nahrungsversorgung, Meereswirtschaft, Erholung und das natürliche Erbe bedroht, das wir unseren Kindern hinterlassen.



Es gibt zwei Label für nachhaltigen Fisch.

Das Marine Stewardship Council-Label (MSC-Label) garantiert nachhaltige Fangmethoden für Wildfisch. Das Label des Aquaculture Stewardship Council (ASC) ist eine Garantie für Fische aus Aquakultur-Systemen. Das bedeutet, dass dieses Label für Fische oder Meeresprodukte gilt, die in Fisch- oder Garnelenfarmen erzeugt werden.

MSC-Prinzipien

Prinzip 1: Eine Fischerei muss so durchgeführt werden, dass die ausgebeuteten Populationen nicht überfischt oder erschöpft werden und für diejenigen Populationen, die erschöpft sind, muss die Fischerei in einer Weise durchgeführt werden, die nachweislich zu ihrer Erholung führt.

Prinzip 2: Fangtätigkeiten sollten die Erhaltung der Struktur, Produktivität, Funktion und Vielfalt des Ökosystems (einschließlich des Lebensraums und der damit verbundenen abhängigen und ökologisch verwandten Arten) ermöglichen, von dem die Fischerei abhängt.

Prinzip 3: Die Fischerei unterliegt einem wirksamen Managementsystem, das lokale, nationale und internationale Gesetze und Standards respektiert und institutionelle und operative Rahmenbedingungen einbezieht, die eine verantwortungsvolle und nachhaltige Verwendung der Ressourcen erfordern.

Die ASC-Standards

- Umfassende Rechtskonformität
- Erhalt des natürlichen Lebensraums und der Biodiversität
- Erhalt der Wasserressourcen
- Erhalt der Artenvielfalt und Wildpopulationen
- Verwendung von Futtermitteln und anderen Zugaben, die verantwortungsvoll beschafft werden
- Gute Tiergesundheit (kein unnötiger Einsatz von Antibiotika und Chemikalien)
- Soziale Verantwortung für ArbeitnehmerInnen und Gemeinschaften, die von der Landwirtschaft betroffen sind (z. B. keine Kinderarbeit, Gesundheit und Sicherheit der ArbeitnehmerInnen, Vereinigungsfreiheit, Gemeinschaftsbeziehungen)

Links:

https://www.asc-aqua.org/

http://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/fischereipolitik-in-europa/

Kapitel 3 - Strategien, um die Kosten in Grenzen zu halten

Das Küchenpersonal in den Kitas hat meist ein festes Budget für den wöchentlichen Lebensmitteleinkauf. In diesem Kapitel lernen Sie einige Strategien kennen, die in Zusammenarbeit mit Kitaküchen entwickelt und umgesetzt wurden. Sie zeigen, wie nachhaltige Lebensmittel ohne Kostenexplosion eingeführt werden können.

Strategien

Die **Strategien, um die Kosten in Grenzen zu halten** wurden über mehrere Jahre in praktischer Arbeit mit Kindergartenküchen entwickelt. Wenn Sie die Strategien miteinander kombinieren, ist es möglich, mindestens 10-20% mehr nachhaltige Lebensmittel (biologisch, regional, fairer Handel ...) in Ihren Speiseplan zu integrieren, ohne die Kosten über ihre Grenzen zu erhöhen.

Wo können nachhaltige Lebensmittel gekauft werden?

Tipps für die Vorgehensweise:

- Fragen Sie im ersten Schritt Ihre/n konventionellen LieferantInnen, ob auch biologische, fair gehandelte Produkte geliefert werden können.
- Wenden Sie sich an einen andere LieferantInnen und vergleichen Sie die Preise anhand des Warenangebots.
- Gibt es Hinweise auf regionale Produkte oder auf das Herkunftsland der Produkte in den Bestelllisten?
- Bestellen Sie eine Lieferung, um zu testen, ob Sie mit der Qualität und den Liefermethoden zufrieden sind.
- Es gibt AnbieterInnen (z. B. Box Delivery Service), die kleinere Mengen als Großhändler anbieten.
- Wir empfehlen Ihnen, sich um langfristige Lieferbedingungen, persönlichen Kontakt und gegenseitiges Vertrauen zu bemühen.
- Starten Sie Ihre Änderung Schritt für Schritt.
- Denken Sie daran, dass die Idee des "fairen Handels" die führende Idee entlang der Wertschöpfungskette ist- hier in Europa und in den sogenannten Drittweltländern.

Schlüsselaktionen

1. **Stimmen Sie Ihre Verpflegung mit den nationalen Ernährungsempfehlungen ab (Nährwert, Vielfalt, Eignung für Kinder).**

Berücksichtigen Sie spezielle Ernährungsbedürfnisse in der neuen Ernährungsplanung (Intoleranzen,

2. **Allergien, religiöse Einschränkungen).**

3. **Der Kochvorgang bestimmt über die sensorische Qualität. Prüfen Sie daher, ob in der Kita mehr frische Produkte eingesetzt werden können.**

4. **Entwickeln Sie einen Schritt-für-Schritt-Plan für eine nachhaltige Verpflegung basierend auf realisierbaren Prioritäten.**