Modul 2 – Qualität von Verpflegungsangeboten erhöhen - gesund und nachhaltig

Was ist das Ziel des Moduls?

Einheit 1: Grundlagen der Kinderernährung vermitteln.

Einheit 2: Mahlzeiten und deren Zubereitung im Kindergarten kennenlernen.

Einheit 3: Nachhaltiges Kochen vermitteln.

Nachdem ich dieses Modul beendet habe, werde ich wissen:

1. welche Bedürfnisse Babys, Kindergartenkinder und Grundschüler haben und welche gesundheitlichen Probleme nach derzeitigem Wissensstand im Zusammenhang mit einer ungünstigen Ernährungsweise stehen.
2. wie Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten in der Kindergartenküche oder vom Caterer zubereitet werden können.
3. welche Bedeutung nachhaltiges, gesundheitsförderndes Essen hat und welche Strategien es gibt, um gemeinsam mit dem Küchenpersonal oder dem Caterer eine schrittweise Entwicklung hin zu einer nachhaltigeren Beschaffung und Essensplanung zu erreichen.



Einheit 1 – Grundlagen der Kinderernährung

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man:

1. die Ernährungsbedürfnisse der Kinder je nach ihrem Alter differenziert
2. eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Lebensmittelwahl trifft
3. unterschiedlich Energiebedarf und Appetit der Kinder im Tagesverlauf sein können.

Einführung in das Thema:

Wenn Kinder am Familientisch und im Kindergarten Freude und Genuss 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 und wie viel 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. des Kindergartenpersonals. 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 Caterer das fertige Essen bringt. In den **Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten** des Gesundheitsministeriums bzw. der Nationalen Ernährungskommission und den **DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kinder-Tageseinrichtungen** erhalten Sie weiterführende Informationen zur Lebensmittelauswahl und zur Verpflegung in Kindergärten. Die Qualitätsstandards sollen die Gestaltung der Verpflegung in den Einrichtungen erleichtern und eine praxisorientierte Hilfestellung bieten. Sie richten sich an Träger, Leitung, pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal, Caterer, Elternvertreter und Eltern. In dieser Einheit sind die wichtigsten Aspekte zusammengefasst.



Kinder lieben auch "Spielküchen" im Sandkasten.

Weitere Informationen zum Bedarf und den Ernährungsempfehlungen für Kinder im Kindergartenalter finden Sie auf der Homepage unter Materialien.

Kapitel 1 - Nährstoffversorgung für Kleinkinder/Kindergartenkinder

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 Kindergärten/Schulen entwickelt.

Diese allgemeinen Empfehlungen wurden in fast allen EU-Staaten auf nationaler Basis weiterentwickelt und konkretisiert. In Österreich haben diese Aufgabe das Gesundheitsministerium, die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit und der hauptverband der Sozialversicherungsträger übernommen.

Empfehlungen für die Beikost - Broschüre: Babys erstes Löffelchen (link)

Ernährungsempfehlungen für 1-3jährige Kinder (link)

Richtig essen von Anfang an

Auf der Österreischischen Homepage **www.richtigessenvonanfangan.at** stehen wertvolle Hinweise und Broschüren und auch Erklärvideos auf Deutsch und teilweise auch auf Englisch, Türkisch und Bosnisch-Kroatisch-Serbisch zum Download bereit. Themen:

- Richtig essen für Babys
- Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige
- Praktische Umsetzung der Portionsgrößen für ein- bis dreijährige Kinder
- Übersichtsgrafik für die Ernährung im Kleinkindalter
- Rezeptsammlung für Ein- bis Dreijährige

Weiters wurden **Empfehlungen für die Verpflegung in Kindergärten** herausgegeben: **Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten des Gesundheitsministeriums (link)**

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 Beikost, also Mischung aus Stillen und fester Nahrung)
- 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.

D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (pdf)

Besonderheiten bei Kleinkindern (pdf)

Lebensmittel und Altersgruppen (pdf)

Hilfestellungen für die Implementierung der Empfehlungen in der Kindergartenküche:

Checkliste Mittagsverpflegung im Kindergarten (pdf)

Checkliste Ausgewogene Speiseplanung (pdf)

Broschüre Bio in der Krippe (link)



Kapitel 2: Lebensmittelauswahl für Kinder im Kindergartenalter

Die Faustregeln für die Lebensmittelauswahl lauten:

- Reichlich Wasser oder andere ungesüßte Getränke
- jeden Tag reichlich Gemüse, Obst
- jeden Tag Getreide und Getreideprodukte und/oder Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen...) mindestens einmal pro Woche
- tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, aber auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt 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.



Ernährungspyramide

Um uns mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen zu können, ist eine große Vielfalt an Lebensmitteln 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.

Getränke sind die größte Lebensmittelgruppe und damit die Basis der Pyramide. Kinder brauchen sechs Gläser oder Becher pro Tag. An heißen Tagen und bei viel Bewegung kann der Flüssigkeitsbedarf auch schon mal auf das Doppelte steigen. Ideale Getränke sind Wasser, ungesüßte oder wenig gesüßte Kräuter-, Blüten- oder Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis: 1 Teil Fruchtsaft und 2-3 Teile Wasser).

Als nächste Sufe folgt **Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.** Kinder sollten jeden Tag etwa 5 Portionen davon essen. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.

Die dritte Stufe der Ernährungspyramide zeigt **stärkereiche Lebensmittel.** Kinder sollten jeden Tag 4 Portionen davon essen. Zu dieser Gruppe gehören Brot, Weckerl, Getreide, Flocken und Erdäpfel. Produkte aus vollem Korn sind besonders wertvoll. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Grundlage einer vollwertigen Ernährung und liefern Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenprodukte.

Besonders Kinder im Wachstum sollten jeden Tag **3 Portionen Milch oder Milchprodukte** essen. Eine Portion entspricht einem Becher Milch oder Joghurt bzw. eine Scheibe Käse.

Auchten Sie bei den **tierischen Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch und Eier** auf Abwechslung! Fleisch sollte etwa 3 mal pro Woche auf den Tisch zu kommen, Eier 2 mal, Fisch und die pflanzliche Eiweißquelle Hülsenfrüchte idealerweise einmal pro Woche.

Fette und Öle: Pro Tag 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl. **Nüsse und Saaten** enthalten ebenfalls hochwertige Fettsäuren.

Die 7. Stufe der Pyramide bilden **Süßigkeiten und Knabbereien**. Süßes schmeckt den meisten Kindern. Dennoch sollten Sie hier zurückhaltend sein. Höchstens eine Handvoll pro Tag! Die Lust auf Süßes besser mit Obst, Trockenfrüchten oder vollwertigen Desserts stillen.

Die **Ernährungspyramide für Kinder** des österr. Gesundheitsministeriums (siehe oben) steht zum kostenlosen Download in verschiedenen Größen und auch als Ausmalbild auf der Homepage des Gesundheitsministeriums zur Verfügung

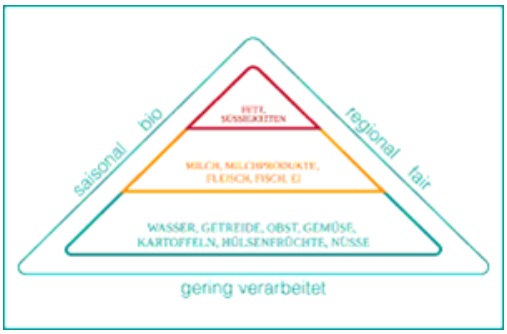
Im **Programm "Richtig essen von Anfang an"** wurden Infografiken zu den täglich empfohlenen Portionen für Kinder aufbereitet. Die Materialien stehen u.a. auf der Homepage des Gesundheitsministeriums auch zum Download in verschiedenen Sprachen (deutsch, bosnisch/serbisch/kroatisch, türkisch) bereit (link).

Machen Sie den Check in Ihrem Kindergarten/und mit den Eltern!

- Trinken die Kinder etwa 6 Becher Wasser pro Tag?
- Essen die Kinder 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag? Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.
- Essen die Kinder 4 Portionen stärkereiche Lebensmittel pro Tag? Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.
- Essen die Kinder 3 Portionen Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Käse) pro Tag? Eine Portion Milch oder Joghurt entspricht einem Becher, bei Käse ist es etwa eine Scheibe.
- Essen die Kinder maximal eine Portion Süßes pro Tag? Auf süße Getränke sollten Sie jetzt noch ganz verzichten!

Zusätzlich zu beachten: Fleisch sollte etwa 3 mal pro Woche auf den Tisch zu kommen, Eier 2 mal, Fisch und Hülsenfrüchte idealerweise einmal pro Woche. Vegetarisch ernährte Kinder brauchen entsprechend öfter Eier und Hülsenfrüchte.

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 zu nachhaltiger Lebensmittelauswahl finden Sie in Einheit 3.



Quelle: Bio-in-der-Krippe.pdf

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 über das deutsche Bundeszentrum für Ernährung bereitgestellt werden.

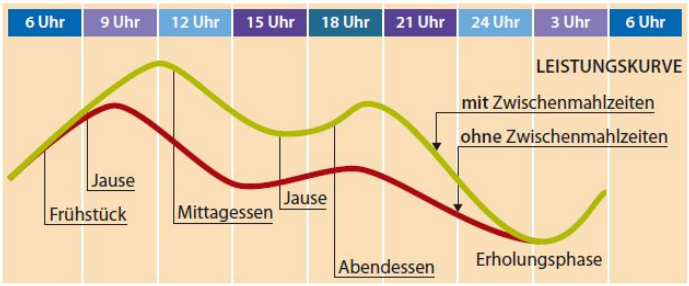
Beispiel aus Tirol: Bau einer Ernährungspyramide (link)

Baunleitung Ernährungspyramide der WIG/Wien (link)

Kapitel 3 –Über den Tag verteilt essen - die Leistungskurve

Im Verlauf eines Tages sollten - vor allem von Kindern - idealerweise 5 Mahlzeiten eingenommen werden. Darüber hinaus sollte während des Tages reichlich getrunken werden. 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 - im Kindergarten und zu Hause



Aufgrund der immer längeren Betreuungszeiten essen immer mehr Kinder Frühstück, Jause, Mittagessen und Nachmittagssnack im Kindergarten. Manche Kindergärten bieten zudem ein Abendessen an. Im Folgenden werden aus einer ernährungsphysiologischen Perspektive Empfehlungen für die Energieverteilung der einzelnen Mahlzeiten dargestellt.

Verhältnis der Energieverteilung für eine optimale Leistungskurve:

- 25 % Frühstück
- 10 % Jause am Vormittag
- 30 % Mittagessen
- 10 % Nachmittagssnack
- 25 % Abendessen

Wie Kinder essen

- Kinder wachsen unentwegt. Ihr Stoffwechsel funktioniert schneller als der von Erwachsenen. Daher müssen Kinder oft essen. Sie brauchen mehrere kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten.
- Mund, Magen und Zähne sind noch klein. Große Stücke und riesige Portionen passen da nicht hinein.
- Hier ja, dort nein. Ob etwas gegessen wird hängt auch vom Ort ab. Kinder essen manche Speisen bei der Oma, bei der Tante aber nicht. In der Kindergruppe schon, zu Hause aber nicht.
- Wenig macht Appetit. Übervolle Teller nehmen den Kleinen oft die Lust am Essen. Besser nachschöpfen, wenn es schmeckt.
- Kinder wissen, wann sie genug haben. Zwingen Sie Ihr Kind nicht aufzuessen.

Weitere Informationen zur Mahlzeitenplanung finden Sie unter Einheit 2.

Einheit 2 - Mahlzeiten im Kindergarten

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man:

1. die Catering-Systeme differenzieren kann.
2. einen gesunden Ernährungsplan erstellt.
3. mit dem Cateringservice die Verwendung nachhaltigere Produkte vereinbaren kann.

Einführung in das Thema:

Die Kücheneinrichtungen in den Kindergärten sind sehr unterschiedlich. Manche Kindergärten haben 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. Doch in vielen Kindergärten sind keine oder nur schlecht ausgestattete Küchen vorhanden, es werden mehr gefrorene oder Convenience-Produkte verwendet bzw. wird das Essen zugeliefert. Aber egal ob selbst gekocht wird oder ob 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 werden 3 davon im Kindergarten eingenommen. Kapitel 2 beschreibt, wie eine gesunde Ernährung über den Tag organisiert werden kann.



Hintergrundinformation zum Status quo der Kindergartenverpflegung

Erhebungs zur Verpflegssituation in österreichischen Kindergärten, 2016 (download unter www.richtigessenvonanfangan.at)

Greenpeace-Studie "Bio, regional, weniger fleischlastig" Bundesländerranking der Verpflegung in Schulen und Kindergärten in Österreich, 2018 (link)

Studie Is(s)t KiTa gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe, 2014 (kostenloser Download unter www.bertelsmann-stiftung.de)

Kapitel 1 - Verschiedene Verpflegssysteme auf einen Blick

Neben der Qualität der verwendeten Lebensmittel ist auch die Art der Zubereitung für die Qualität des Essens 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**).

Die **Mehrheit der Kindergärten in Österreich wird mit dem Essen beliefert,** vor allem von Cateringfirmen, von örtlichen Gasthäusern oder Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Pflegeinerichtungen oder Krankenhäuser in der Nähe). Es gibt jedoch große regionale Unterschiede: In Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol und Vorarlberg wird das Mittagsessen vorwiegend von Gemeinschaftsverpflegern anderer Einrichtungen geliefert, In Niederösterreich und dem Burgenland wird häufig von örtlichen Gasthäusern geliefert, in Wien sind große Cateringfirmen die häufigsten Lieferanten der Mittagessen und Jausen für Kindergärten.

Die Zulieferer liefern zT. warm, meist aber tiefgekühlt oder gekühlt. Die Regenerationssysteme (**Tiefkühlkostsystem, Cook & Chill**) schützen die Inhaltsstoffe und sind aus ernährungsphysiologischen Gründen durchaus empfehlenswert. Nachteile der meist industriell gefertigten Produkte sind der hohe Energieverbrauch durch die Kühlkette sowie die mögliche Prägung des Geschmacks durch "standardisierte Geschmäcker", die bis ins Erwachsenenalter hineinwirken kann.

Fragen Sie Ihre Lieferanten, welches System eingesetzt wird und wie der Kindergarten Rohkost und Obst zur Verfügung stellen kann, um mögliche Vitaminverluste auszugleichen.

Überblick über die Liefersysteme

Frischküche – alles wird frisch vor Ort zubereitet

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

Regenerierungssystem – vorgekochte Speisen werden gekühlt oder tiefgekühlt angeliefert und in der Kindergruppe/dem Kindergarten erwärmt (Cook & Chill, Cook & Freeze)

Warmverpflegung – vorgekochte Speisen werden von dem Lieferanten warm angeliefert und im Kindergarten verteilt.



Kapitel 2 - Das Mahlzeitenangebot

Eine ausgewogene Tages- und Wochenplanung

Wichtig bei der Planung des Angebotes 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.

Checkliste: Wochenspeiseplan (pdf)

Checkliste: Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung (pdf)



Tipps für Gemüse im Kinderspeiseplan

- **Gemüsesuppen, z.B.** Zucchinicremesuppe, Tomatensuppe, Karottencremesuppe (Karotten-Linsensuppe, Karotten-Kokossuppe, Karotten-Orangensuppe…), Lauchcremesuppe, Kohlrabicremesuppe, Brokkolicremesuppe, Spinatcremesuppe, Grüne Erbsensuppe, Kürbiscremesuppe, Pastinakensuppe, Karfiolcremesuppe, Französ. Zwiebelsuppe, Maiscremesuppe (mit Gemüsemais), Krautsuppe, Minestrone….**WICHTIG: Ausreichende Gemüseportion muss enthalten sein**
- **Gemüsegerichte, z.B.** Spinatstrudel, Gemüsecurry, Gemüselasagne, Krautfleckerl, Krautstrudel, Gemüselaibchen, Spinatquiche, Gemüsespieß, Zucchini-Lauchspätzle, Wok-Gemüse, Zucchinilaibchen, Gemüse-Bulgur-Auflauf, Gratinierte Gemüsepalatschinken, Zwiebel-Lauchkuchen, Gemüse-Kartoffel-Auflauf, Schwammerlgulasch, Kürbisrisotto….
- **Gemüsebeilagen, z.B.** Letscho, Cremespinat, Rotkraut, Buttergemüse, Gemüsesugo, Schwammerlsoße, Wurzelrahmgemüse, Sauerkraut, Risi Pisi, Rahmfisolen, Röstgemüse, Kohlrabigemüse….
- **Salate, z.B.** div. Blattsalate (Grüner Salat, Vogerl, Chinakohl…), Kraut, Fisolen, Rote Rüben, Karotten, Mais, Tomaten, Gurken, Tzatziki, Zucchini, Karotten-Apfel, Waldorf (Sellerie-Apfel-Nuss)…

Tipps für Vollkorn in Kindermenüs

- **Vollkornteigwaren**, Vollkornnudeln schmecken nicht überall, gut passen etwa: in Krautfleckerl (mit Dinkelvollkornfleckerl), Vollkornspiralen zu Ragouts, Vollkornteigwaren in Nudelaufläufen
- **Haferflocken** sind sehr bekömmlich: Haferflocken-Gemüselaibchen, Haferflockensuppe…
- **Getreide und Körner**
    - Ideen für **Hirse**: Hirse-Karottenlaibchen mit Dip, saftiger Hirseauflauf süß oder pikant, Hirse mit Gemüse (wie Gemüsereis) …
    - Ideen für **Gerste** (angeschliffen als Rollgerste, “Gerstenreis”, dieses Getreide ist sehr bekömmlich): Gersteneintopf (wie “Ritschert”, auch ohne Fleisch möglich), Gerste mit Gemüse (wie Gemüsereis), Gersten”reis” als Beilage
    - Ideen für **Grünkern**: Geröstete Grünkernschrotsuppe, Grünkernlaibchen
    - Weitere Körner, die bei Kindern gut ankommen: **Quinoa**, **Einkornreis, Dinkelreis, Vollkornbulgur, Vollkorncouscous**…
    - Weißen **Reis** gemischt mit Vollkorn anbieten, sehr gut schmeckt die Mischung von Basmatireis und Einkornreis!
- **Polenta** Ideen: Polentasticks mit Gemüsesoße, Polenta-Maislaibchen mit Tzatziki oder Letscho, Cremige Polenta zu Gulasch od Soße, Polentapizza…
- **Vollkornmehl, Vollkorngrieß** bei (Spinat)Spätzle, Palatschinken, Germteigen oder Kaiserschmarrn mindestens ein Drittel fein vermahlenes Vollkornmehl dazumischen, Grießnockerl mit mindestens einem Drittel

Dinkelvollkorngrieß, bei Grießsuppe Vollkorngrieß verwenden
- **Knödelbrot** bei Spinat-, Servietten- oder Semmelknödel eine Mischung an Vollkorn-Knödelbrot und dem üblichen Knödelbrot verwenden
- **Vollkornbrot:** zu Erdäpfelgulasch bzw. anderen Gerichten mit Bort/Gebäck als Beilage Vollkornbrot servieren

Tipps für Hülsenfrüchte in Kindermenüs

Zu den Hülsenfrüchten zählen Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und getrocknete Erbsen. Sie sind besonders reich an Kohlenhydraten und Eiweiß.

Achtung! Nicht ausgereifte Hülsenfrüchte, wie die grünen Bohnen (Fisolen), die grünen Erbsen, Erbsenschoten, frische Saubohnen, grüne Sojabohnen oder die Sprossen von Hülsenfruchtsamen **werden** aufgrund ihrer Inhaltsstoffe **zum Gemüse gezählt.**

- **Linsen** (gibt es in allen Farben, rot, gelb, grün, schwarz, braun)
  - Klassische Linsensuppe
  - Rote Linsen-Karottensuppe
  - Linsensuppe mit Würstchen oder Räuchertofu
  - Linsenlaibchen
  - Orientalisches Linsengemüse mit Couscous
  - Cremelinsen mit buntem Wurzelgemüse und Serviettenknödel
  - Linsen-Gemüseragout mit Reis
  - Linsencurry
  - Pasta mit Linsenbolognese
  - Linsen-Apfelsalat
- **Bohnen** (auch in allen Größen und Farben, weiß, rot, schwarz…)
  - Klassische Bohnensuppe
  - Bohnensalat (immer anders, mal mit weißen Bohnen, einmal Käferbohnen, einmal rote Bohnen)
  - Bohnensalat mit Mais
  - Chili con/sin carne mit Brot
  - Ungarischer Bohnentopf
  - Serbische Bohnensuppe
  - Bohnenragout mit Knödel/Spätzle
  - Bohnenpürree
- **Kichererbsen**
  - Falafel (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki
  - Curry mit Kichererbsen
  - Gemüsesticks mit Humus (Kicherbsencreme)
  - Kichererbsen-Lauchsuppe
  - Salate, z.B. Karotten-Kichererbsensalat
  - Kichererbsencremesuppe

Frühstück/Vormittagsjause

Die erste Mahlzeit im Kindergarten ist meist das Frühstück bzw. die Vormittagsjause. Entweder bietet der Kindergarten ein ausgewogenes Frühstück an oder die Kinder bringen ihre gefüllten Jausendosen mit. Bietet der Kindergarten das Frühstück bzw. die Jause an, sollte es vollwertig und gesund sein. Wenn das Frühstück mitgebracht wird, ist es empfehlenswert, dass der Kindergarten eine Positivliste mit den gewünschten Inhalten/Lebensmitteln an die Eltern verteilt. Eine Positivliste wirkt immer motivierender und inspirierender als eine Verbotsliste.

Das Frühstück ist für Kinder 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.



Exkurs: Was tun mit Frühstücksmuffeln?

Manche Kinder wachen auf und sind putzmunter. Andere wiederum kommen in der Früh nur schwer aus den Federn. Was tun, damit auch Langschläfer zu ihrem Frühstück kommen? Ein paar Tipps:

- Rechtzeitig aufstehen. Hektik verdirbt den Appetit.
- Zeit sparen. Kindergartenrucksack und Kleidung bereits am Vorabend vorbereiten.
- Gemeinsam frühstücken. Allein essen ist langweilig.
- Für Abwechslung sorgen. Neue Frühstücksideen machen Lust.
- Den Tisch hübsch decken. Ablenkung durch Handy oder TV vermeiden.

Wenn ein Kind in der Früh nicht essen mag, respektieren Sie den Wunsch. Ermuntern Sie es zumindest zu trinken. Die Jause im Kindergarten ist dann eben das Frühstück. Übrigens: **Als Frühstück gilt, was innerhalb von zwei Stunden nach dem Aufstehen gegessen wird.** Das kann eben auch das Pausenbrot im Kindergarten sein.

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, Pfirsich, Tomate, Karotte, Gurke
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse oder Topfen

Frühstücksideen:

- Müsli mit Milch oder Joghurt und Obst
- Vollkornweckerl mit Käse und Gemüsestreifen, dazu Knabberobst und 1 Glas Milch
- Vollkorntoast mit Frischkäse und Obstscheiben, 1 Glas gepritzter Saft
- Cerealien (ungezuckert!) 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 der Kindergarten nach den Empfehlungen der Nationalen Ernährungskommission (**Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten des Gesundheitsministeriums, link)** richten. In Kindergärten, in denen selbst gekocht wird, sollte das Essen für die älteren Kinder so geplant werden, dass daraus auch das Essen bzw. der Breit für die Krippenkinder zubereitet werden kann.

Wenn ein Kindergarten selbst kocht, kann die Speisekarte entlang einer Wochenstruktur gestalten werden - siehe **Checkliste: Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung (pdf)** und **Checkliste: Wochenspeiseplan (pdf)**. Wird das Essen zugeliefert, könnebn Sie anhand der Checkliste den gelieferten Wochenplan mit diesen Empfehlungen 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.

Denken Sie daran, dass Kinder ausreichend trinken sollten. Stellen Sie Gläser und Wasserkrüge beim Mittagessen auf den Tisch!

Die wichtigsten Punkte beim Mittagessen (5 Tageswoche):

- täglich Gemüse (in Suppe, Hauptspeise oder Beilage)
- täglich Stärkebeilage (auf Abwechlung achten Vollkornanteil sollte idealerweise bei 50% liegen)
- mind. 3mal pro Woche Salat
- 2 mal pro Woche Fleisch
- 1 mal pro Woche Fisch
- 1 mal pro Woche Hülsenfrüchte als Eiweißquelle
- 2 mal pro Woche Milch/Milchprodukt (Käse, Milch, Topfen...)
- bei süßer Hauptspeise immer vorher sättigende Gemüsesuppe
- Frittiertes vermeiden
- Raps- oder Olivenöl zum Kochen, kaltgepresste Pflanzenöle für Salate
- mind 1x/Woche Nüsse und Saaten (gerieben, Verschluckgefahr!)
- Desserts bevorzugt auf Basis von Milch/Milchprodutken und Obst

Nachmittags-Snack

Bieten Sie den Kindern zwischendurch immer etwas zu trinken an. Gute Durstlöscher sind Leitungswasser, Kräuter- bzw. Früchtetees und gespritzte Säfte 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 und sollten deshalb im Kindergarten am Nachmittag nur in Maßen angeboten werden.

Die Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten können bestehen aus:

- Obst: klein geschnittene Äpfel, Birnen, Marillen etc.
- Gemüse: Gemüsestifte aus Paprika, Gurke, Karotten etc.
- Getreide: Vollkorngebäck oder Brot mit Käse oder Schinken belegt oder Haferflocken/Getreide mit Milch oder Joghurt
- Milch und Milchprodukte: Joghurt oder Quark mit Obststückchen
- Bunte Brotspieße

Tipps für Links mit mehr Informationen außerhalb des Kurses:

Ideen für die Jausenbox (link)

tutgut Kinderrezepte - Kochen mit Fito Fit - kostenloster Download des tutgut-Buches von Rosemarie Zehetgruber mit vielen Rezepten auch für die Jause

Kapitel 3 - Kindergärten ohne Küchenpersonal

Ob das Essen frisch zubereitet oder von einem Caterer gebracht wird - **entscheidend ist die Qualität des Essens**, das den Kindern letztlich angeboten wird. Daher ist es bei der Auswahl eines Caterers wichtig, neben der Verwendung von Bio-Produkten, auch die Qualität der gelieferten Lebensmittel zu verhandeln. Die Frage, ob vor Ort im Kindergarten 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, gefroren, gekühlt oder warm geliefert - haben ihre Vor- und Nachteile. Erkundigen Sie sich bei den Anbietern und fragen Sie nach Bio-Lebensmitteln. Bei steigender Nachfrage passen sich die Caterer in der Regel an die Kundenbedürfnisse an.

Kurze Warmhaltezeiten, das Fehlen von Zusatzstoffen und von genetisch veränderten Lebensmitteln, Serviceorientierung und Flexibilität bei Änderungswünschen sind nur einige weitere Punkte, die geklärt werden sollten. Betrachten Sie den Caterer als Partner, mit dem Sie das Cateringkonzept Ihrer Einrichtung im Dialog entwickeln.

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

Jeder, der von einem Caterer 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 mit Dip, Obstspieße oder Obstsalate sind eine gute Möglichkeit, den Kindern Vitamine und Mineralien zu bieten.



Einheit 3 - Nachhaltiges Kochen

In dieser Einheit werde ich lernen, wie man:

1. nachhaltige Ernährung definieren kann.
2. einen gesundheitsfördernden, nachhaltigen Ernährungsplan erstellt.
3. mit dem Cateringdienst die Verwendung nachhaltigerer Produkte verhandeln kann.

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 es klug ist, 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.

Verwenden Sie möglichst viele Bio-Lebensmittel

In vielen österreischischen Kindergärten kommen Biolebensmittel auf den Tisch, so ist der Bio-Anteil in Wien bei rd. 50%, in manchen anderen österreichischen Städten ist er sof´gar noch höher.

Was spricht für Bio?

Bei den biologischen Anbaumethoden werden **keine synthetischen Pestizide oder leichtlösliche Düngemittel** verwendet. 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 Bio-Information:

Zahlen, Daten aus der Biobranche in Österreich (link zu **www.bio-austria.at**)

Zahlen, Daten, Fakten aus der Bio-Branche Deutschland (Download unter **www.boelw.de**)

Fragen und Antworten zu Bio (link zur **Homepage der Europäischen Kommission**)

Anteil an ökologisch bewirtschafteten Flächen in der EU (link zu **www.ifoam-eu.org)**

Kaufen Sie regional und saisonal!

Frische Lebensmittel aus der Region sind mit größerer Wahrscheinlichkeit **gut ausgereift**. Ein **Plus für Geschmack und Nährstoffgehalt**. Doch auch aus ökologischer Sicht sind regionale und saisonale Lebensmittel günstiger. Ihr CO2-Fußabdruck, er spiegelt die Menge der Treibhausgase wider, die bei Produktion und Verarbeitung emittiert werden, ist meist wesentlich geringer. Produkte mit geringerem Fußabdruck leisten einen geringeren Beitrag zum Klimawandel und sind daher nachhaltiger. Ein weiterer Plupunkt: die Wertschöpfung bleibt in der Region, Arbeitsplätze und

landwirtschaftliche Betriebe bleiben erhalten.

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.

Nicht immer ist regional auch ökologischer. Vor allem dann nicht, wenn das Gemüse etwa energieintensiv im beheizten Glashaus erzeugt wurde. Neben der Regionalität spielt also auch die Saisonalität eine wichtige Rolle. Tomaten aus dem Freiland im Sommer brauchen weniger Energie, als solche die im beheizten Treibhaus wachsen. Doch wann hat was Saison? Eine Hilfestellung bietet ein Saisonkalender.

Saisonkalender (link kostenloser Download bei die umweltberatung)

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 Bauern/Bäuerinnen 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 Verbraucher/innen hierzulande daran gewöhnt haben, immer mehr Fleisch zu essen, gibt es viele Möglichkeiten, diese Menge in Menüs zu reduzieren und gleichzeitig Qualität und Geschmack beizubehalten. **Reduzieren Sie den Fleischanteil in ihren Wochenmenüs auf 2 Fleisch/Mischspeisen pro Woche**. Das ist kostengünstiger und auch gesundheitlich von Vorteil. 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.



Hühner im Kindergarten - die Pflege stärkt das Verständis für Tiere und für die landwirtschaftliche Produktion.

Beispiel für einen landwirtschaftlichen Betrieb, der Leihhühnerställe monatsweise an Kindergärten vermietet.

Kapitel 2 - Fair trade und Nachhaltiger Fischfang

Dieses Kapitel befasst sich mit anderen Aspekten nachhaltiger Lebensmittel: Fair gehandelte Produkte wie Reis, Quinoa, Nüsse, Kakao oder Bananen und Fische, die aus nachhaltiger Zucht bzw. nachhaltigem Fang stammen, sind weitere Produktgruppen, die das Küchenpersonal 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 Verbraucher/innen sicher sein, dass die Landwirte/innen und Landarbeiter/innen 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 Verbraucher/innen und Interessenvertretung

Das Fair Trade-System beinhaltet auch einige Umweltstandards als Teil der Herstellerzertifizierung. Der Standard verpflichtet die Produzenten/innen, die natürliche Umwelt im Rahmen der Betriebsführung zu schützen. Die Erzeuger/innen 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 finden Sie hier:

Fair Trade Österreich: **www.fairtrade.at**

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. Wissenschaftler/innen 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.

Welcher Fisch?

Fettreicher Meeresfisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren und gilt daher als besonders gesund. Doch die natürlichen Fischbestände sind großteils bereits erschöpft. Daher sollte in Österreich die erste Wahl bei **heimischem Fisch** (z.B. Karpfen, Zander, Forelle, Saibling), bei **Biofisch** oder bei **Fisch aus nachhaltigem Fang oder nachhaltiger Zucht** (mit MSC bzw. asc-Siegel) sein. Omega-3-Fettsäuren kommen übrigens auch in Nüssen, Leinsamen, Raps- oder Walnussöl vor. Der Bedarf wird schon mit 1-2 Esslöffeln Rapsöl pro Tag und hin und wieder eine Hand voll Walnüsse gedeckt.

Weitere Information bzw. Unterstützung beim Einkauf:

Fischratgeber des WWF unter **fischratgeber.wwf.at**

Fischratgeber von Greepeace Austria unter www.greenpeace.org

Information zur Überfischung des WWF unter www.wwf.de

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

Geld für das Essen steht in der Regel nicht unbeschränkt zur Verfügung. Eine Qualitätsverbesserung bedeutet nicht unbedingt Mehrkosten. In diesem Kapitel lernen Sie einige Strategien kennen, die in Zusammenarbeit mit Kindergartenküchen 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, mehr nachhaltige Lebensmittel (biologisch, regional, fairer Handel ...) in Ihren Speiseplan zu integrieren, und dabei wirtschaftlich im Rahmen zu bleiben.

Wo können nachhaltige Lebensmittel gekauft werden?

Tipps für die Vorgehensweise:

- Fragen Sie im ersten Schritt Ihren konventionellen Lieferanten, ob er auch biologische, fair gehandelte Produkte liefert.
- Wenden Sie sich an einen anderen Lieferanten 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 Anbieter (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).**

2. **Berücksichtigen Sie spezielle Ernährungsbedürfnisse in der neuen Ernährungsplanung (Intoleranzen, Allergien, religiöse Einschränkungen).**

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

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