

# Eckpunkte einer nachhaltigen Verpflegung auf Basis des DGE- Qualitätsstandards in Kitas

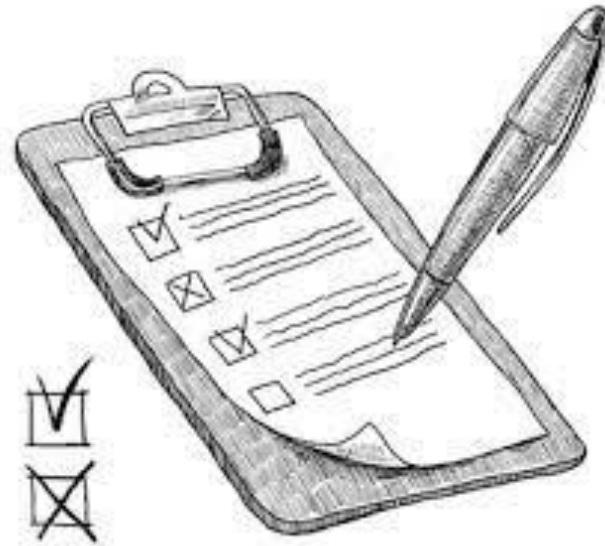
Ines Kretschmann

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistentin

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.

# Einstieg

kurze Umfrage zum  
DGE -Qualitätsstandard



# DGE Qualitätsstandard



[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Kita.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf)

- **Gestaltung der Verpflegung**
  - Getränke, Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittagsverpflegung
  - Besondere Situationen: Feste, Süßigkeiten, Allergien, ...
  - Verpflegung < 3 Jahre
- **Rahmenbedingungen in der Kita**
  - Raumgestaltung und Essenszeiten
  - Ernährungsbildung inkl. pädagogische Begleitung der Mahlzeiten und Erziehungspartnerschaften
  - Verpflegungskonzept als Bestandteil der Kita-Konzeption
- **Rahmenbedingungen für die Verpflegung**
  - Rechtliche Bestimmungen, Hygiene
  - Personalqualifikation

# DGE Qualitätsstandard

## Kapitelübersicht

1. Hintergründe, Ziele, Aufbau

NEU! 2. Qualität in der Verpflegung entwickeln

NEU! 3. Grundlagen einer gesundheitsfördernden & nachhaltigen Verpflegung

4. Gestaltung einer gesundheitsfördernden & nachhaltigen Verpflegung

5. Der Blick über den Tellerrand

6. Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung

- Checkliste

NEU! • Literaturverzeichnis, Glossar

# DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung Kitas

## **Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung**



# Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

## Aufbau des Kapitels

- 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots
- 3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für eine optimale Auswahl
- 3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung





## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

*„Durch das was wir essen und trinken, beeinflussen wir unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden.“*

### **Eine vollwertige Ernährung...**

- liefert Energie und Nährstoffe in ausreichender Menge,
- beugt Überversorgung und Mangelernährung vor und
- ist abwechslungsreich und pflanzenbetont.

**FOKUS: GESUNDHEITSFÖRDERUNG**



## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

### **ABER:**

*„Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen.“*

**Viele Lebensmittel tragen enormen Fußabdruck im Hinblick auf**

- Umwelt
- Klima
- soziale Aspekte
- Tierschutz

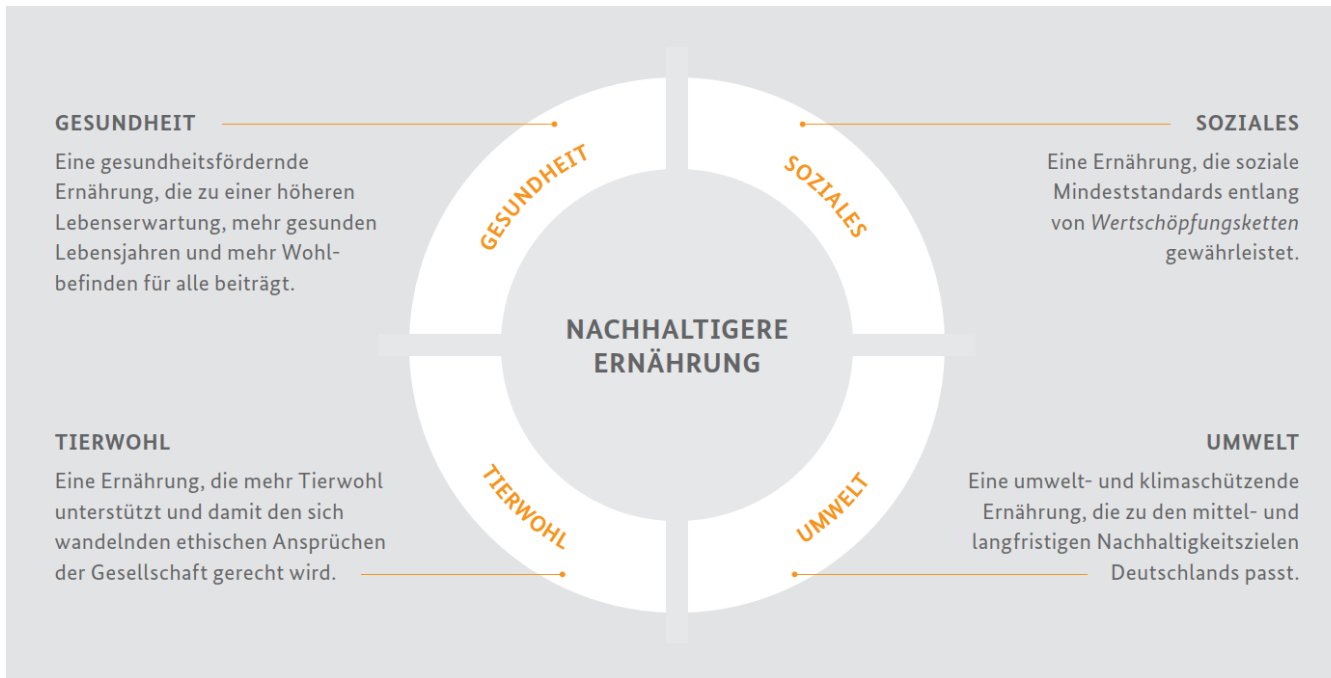
**FOKUS: NACHHALTIGKEIT**





## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

### Ziele einer nachhaltigen Ernährung





## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

**Ernährung und Nachhaltigkeit:** Ernährung hat u. a. Auswirkungen auf...

### KLIMA

Treibhausgasemissionen u. a. durch

- Erntemaschinen
- Dünger für die Felder
- beheizte Gewächshäuser & Tierställe
- Transport
- Lebensmittelindustrie
- Kühlen & Tiefgefrieren sowie
- Zubereitung von Speisen

### UMWELT

Intensivierung der Landwirtschaft:

- ↓ Bodenfruchtbarkeit durch intensive Bodenbearbeitung
- ↓ Artenvielfalt durch Ausbringung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln
- Nitratbelastung im Grundwasser durch intensive Stickstoffdüngung



### **3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots**

*Wie hoch schätzen Sie den prozentualen Anteil der Ernährung an den weltweiten Treibhausgasemissionen?*

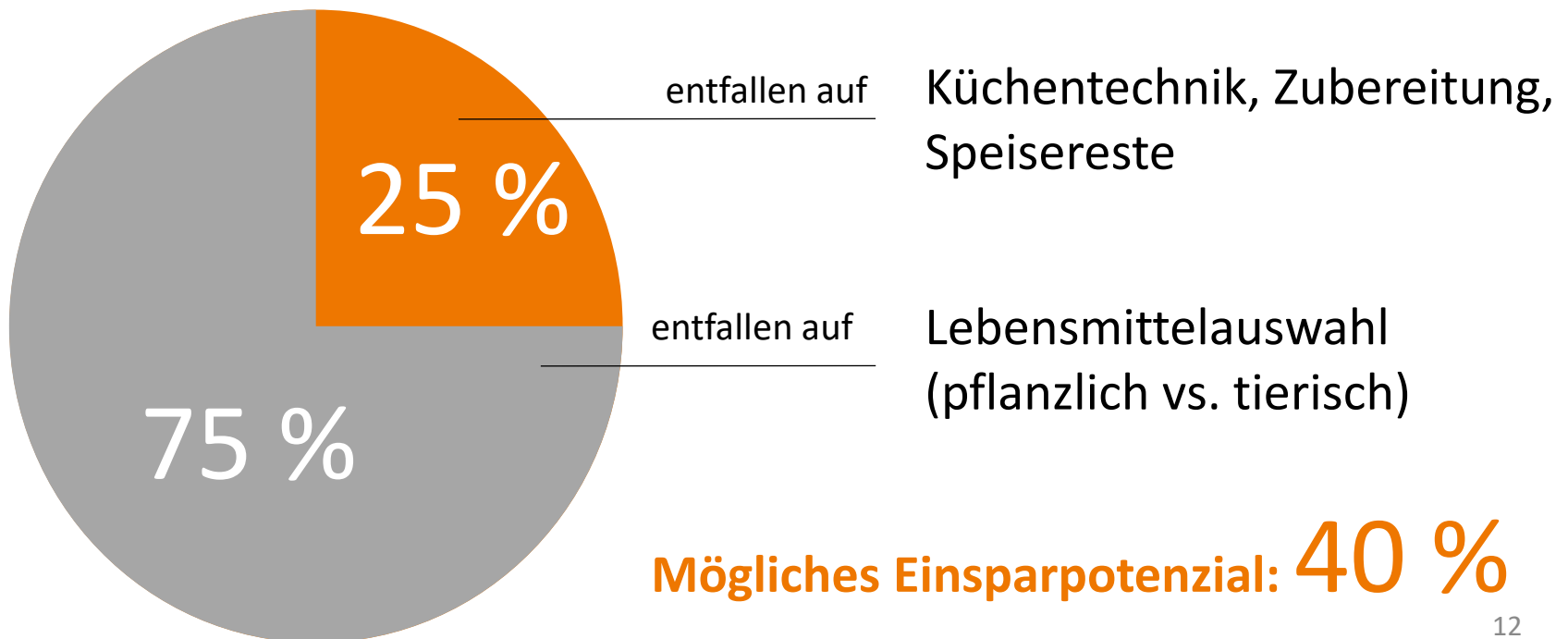
**25 – 30 %**





### 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

#### Treibhausgasemissionen im Bereich der Schulküchen<sub>1</sub>:



<sub>1</sub> Quelle: KEEKS-Projekt



## **3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots**

### **Treibhausgasemissionen bei der Produktion von Lebensmitteln**



Pflanzliche Lebensmittel (z. B. Getreide, Gemüse, Obst)



Tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milch & Milchprodukte)

**→ Unterschiede ZWISCHEN Lebensmittelgruppen**



## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

Treibhausgasemissionen bei der Produktion von Lebensmitteln am

### Beispiel Gemüse

 saisonal und in unbeheizten Gewächshäusern oder Freiland

 in mit fossiler Energie beheizten Gewächshäusern

→ **Unterschiede INNERHALB von Lebensmittelgruppen**



## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

### Treibhausgasemissionen

- ★ Wahl zwischen verschiedenen Lebensmittelgruppen
- ★ Wahl innerhalb einer Lebensmittel- oder Produktgruppe

1 kg Rindfleisch  
≈ **12,3 kg CO<sub>2</sub>**

1 kg Puten- oder Schweinefleisch  
≈ **4,2 kg CO<sub>2</sub>**

1 kg Linsen trocken  
≈ **0,6 kg CO<sub>2</sub>**

1 kg Möhren  
≈ **0,3 kg CO<sub>2</sub>**

Quelle: Ifeu: klimatarier-Rechner

# Hebel für mehr Nachhaltigkeit der Verpflegung

- Speiseplangestaltung →
- Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln

Über eine **gezielte Lebensmittelauswahl** nimmt die **Speiseplanung** auch Einfluss auf die **Nachhaltigkeit des Speiseangebots**. Speisen mit einem großen Anteil **pflanzlicher Komponenten** wie Gemüse oder Getreide erzeugen **weniger Treibhausgasemissionen** solche mit einem hohen Anteil tierischer Produkte **Fleisch, Käse oder Butter**.





# Hebel für mehr Nachhaltigkeit der Verpflegung

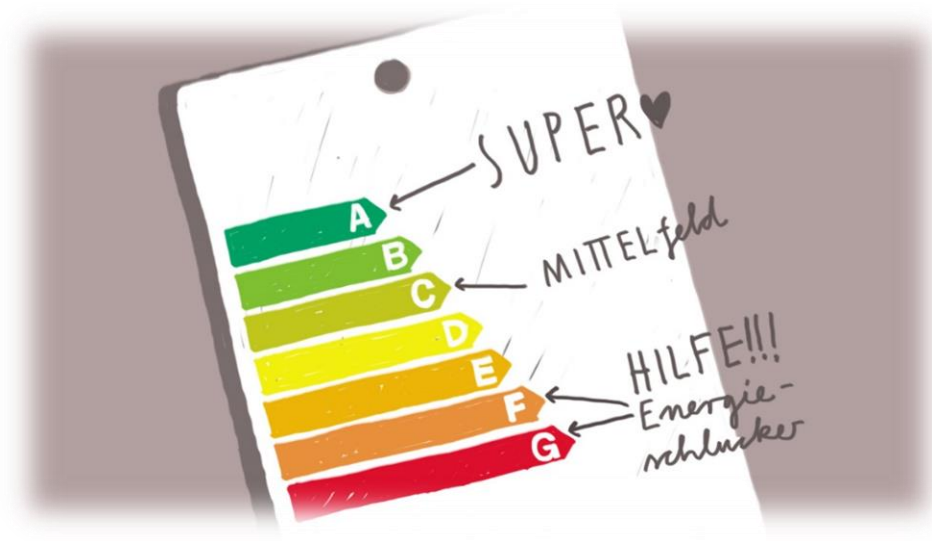
- Abfallvermeidung (Planung bedarfsgerecht!)
- sachgerechte Mülltrennung



Quelle: <https://www.bsr.de/muellplatzschilder-28165.php>

# Hebel für mehr Nachhaltigkeit der Verpflegung

- Energieeffizienz (Geräte, Umgang)
- Beleuchtung, Raumausstattung....



# Hebel für mehr Nachhaltigkeit der Verpflegung

- Kultursensible Ernährungsbildung von Beginn an



Quelle: <https://www.nqz.de/kita/ernaehrungsbildung>

GEFÖRDERT DURCH

Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie

**BERLIN**



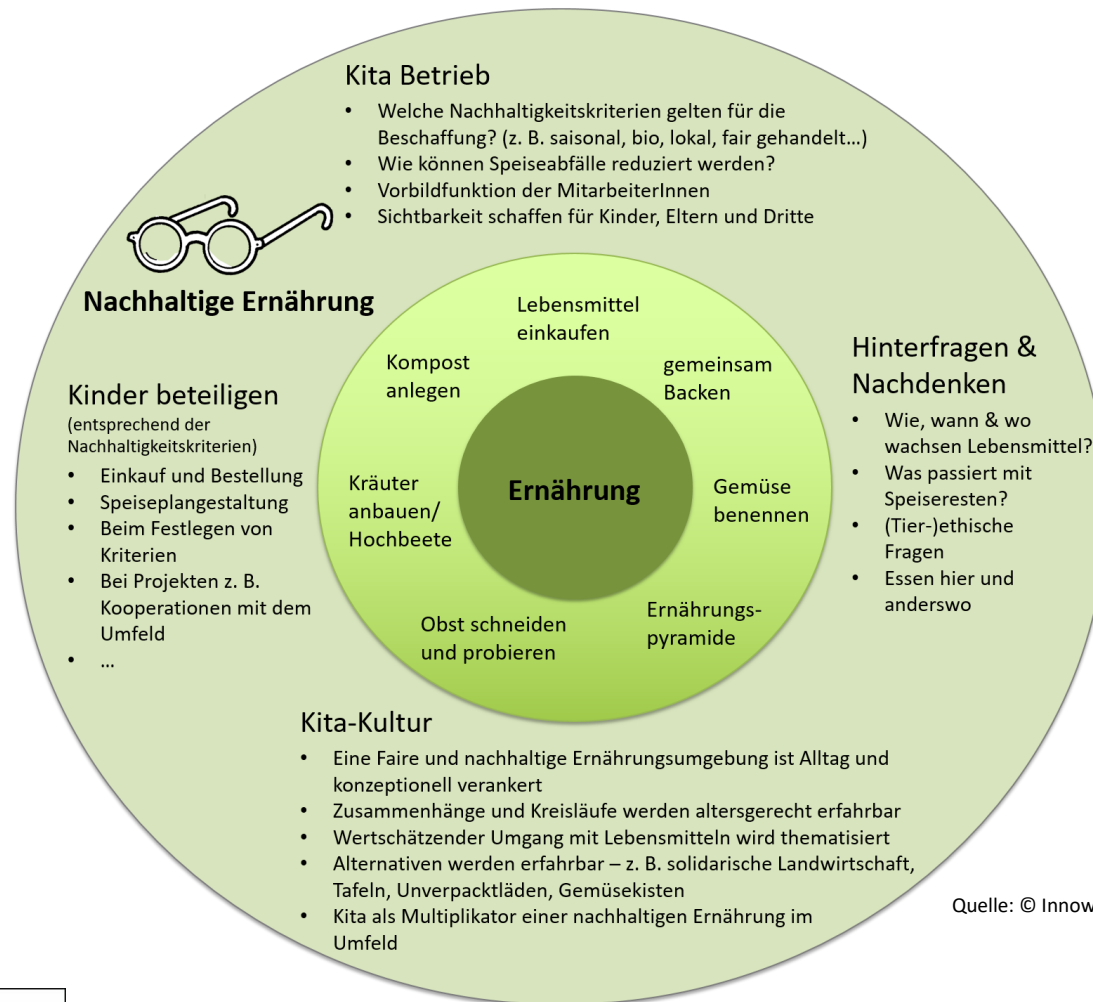


## 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

### Fazit

- Gemeinschaftsverpflegung hat eine **große Hebelwirkung** in Bezug auf die Förderung von **Gesundheit** und **Nachhaltigkeit**.
- Der **Lebensmittelauswahl** kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.
- Für die **Schonung von Ressourcen** spielen aber auch Prozesse wie Kühlen, Warmhalten sowie das Vermeiden von Speiseresten spielen eine Rolle.
- Die **Reduktion des Einsatzes tierischer Lebensmittel** ist aus Sicht der Gesundheitsförderung UND Nachhaltigkeit sinnvoll.

# Handlungsfelder für nachhaltige Ernährung



Quelle: © Innowego – Forum Bildung & Nachhaltigkeit eG

# Vielen Dank!

## Projektbüro:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Bernhard-Weiss-Straße 6, 10178 Berlin

Telefon: 030 90227-5456

## Träger:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.

Marienstraße 19-20, 10117 Berlin

Telefon: 030 400 533 97 / Fax: 030 400 544 98

[i.kretschmann@vernetzungsstelle-berlin.de](mailto:i.kretschmann@vernetzungsstelle-berlin.de)

[www.vernetzungsstelle-berlin.de](http://www.vernetzungsstelle-berlin.de)