

Nachhaltiger Vespern in der Kita

Virtueller Markt mit Möglichkeiten für die praktische Umsetzung in Brandenburg

Online-Veranstaltung der
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
Brandenburg

06.10.2022

Moderation: C. Kemper



1

In Kooperation mit:

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:

LAND BRANDENBURG
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

LAND BRANDENBURG
Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport

Projektagentur

Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

Vernetzungsstelle – Expert*innen für Kita- und Schulverpflegung & Seniorennernährung in Brandenburg



Seit 10/2009: IN FORM Projekt – gemeinsam finanziert durch Land & Bund

Seit 10/2017: Landesprojektförderung für Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Seit 07/2018: Landesprojektförderung für **Vernetzungsstelle Kitaverpflegung**

Seit 2017: zusätzlich Bundesprojekt „Web-Tool“

Seit 2020: Förderung Bund/Land für Vernetzungsstelle Seniorennernährung

Seit 2021: Drittmittelprojekt - Ausschreibungshilfe



Beraten



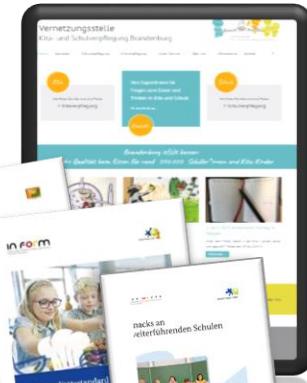
Vernetzen

BERATEN

- Rund um die Verpflegung z.B.
 - DGE-Qualitätsstandards
 - Speiseplanchek



Informieren



Wir INFORMIEREN - BERATEN - VERNETZEN

z.B. Träger, Küchen, Kitas,
Pädagog*innen, Eltern ...

INFORMIEREN & FORTBILDEN

- www.vernetzungsstelle-brandenburg.de
- Newsletter, Infobriefe

VERNETZEN

- Austausch zw. Akteuren
- Weitergabe Angebote Netzwerkpartner
 - z.B. **DGE-WissensSchnittchen**
<https://www.fitkid-aktion.de/aktuelles/aktuelles/>

Unterstützungsangebote der Vernetzungsstelle

- **Prezi „Ansätze für eine nachhaltigere Kitaverpflegung“**
 - Orientierungshilfe für individuelle Schritte zu mehr Nachhaltigkeit
 - <https://prezi.com/i/view/SB2wS8518Pn8AltLvAvv>
- **Mitmachaktion: Vesper-Rezepte aus der Praxis für die Praxis**
 - Beliebtes, vegetarisches Vesper-Rezept einsenden, Ideensammlung zugeschickt bekommen
 - <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kitaverpflegung/tag-der-kitaverpflegung/>

Coming soon:

Website-Bereich Zwischenverpflegung in Kita
+ Sammlung Vesper-Rezepte



Nachhaltige & vollwertige Vespermahlzeit

Nachhaltigkeit im Verpflegungskontext

Zentrale Ziele einer nachhaltigeren Ernährung:



<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/nachhaltigkeit/> (zuletzt geprüft am 27.09.2022)

Nachhaltige & vollwertige Vespermahlzeit

DGE-Qualitätsstandard

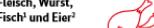


IN FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN KITAS
Frühstück und Zwischenverpflegung



Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	 <ul style="list-style-type: none"> > Vollkornprodukte > Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel 	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g <ul style="list-style-type: none"> > davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten 	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g <ul style="list-style-type: none"> > davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	 <ul style="list-style-type: none"> > Gemüse, frisch oder tiefgefroren > Hülsenfrüchte > Salat 	mind. 5x (mind. 1x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g <ul style="list-style-type: none"> > davon: mind. 3x als Rohkost 	mind. 5x (mind. 1x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g	mind. 5x (mind. 1x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g <ul style="list-style-type: none"> > davon: mind. 3x als Rohkost
Obst	 <ul style="list-style-type: none"> > Obst, frisch oder tiefgefroren ohne Zucker und Süßungsmittel > Nüsse (ungesalzen) oder Olsaaten 	10x (2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10x (2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10x (2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
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 	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10x (mind. 2x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Fleisch, Wurst, Fisch ¹ und Eier ²	 <ul style="list-style-type: none"> > Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	0x		entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²
Ole und Fette	 <ul style="list-style-type: none"> > Rapsöl > Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl > Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	 <ul style="list-style-type: none"> > Wasser > Früchte-, Kräutertee > jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

1 Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

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



› Hintergründe und Tipps zur **Nachhaltigkeit**
sind mit diesem Symbol markiert.

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf (zuletzt geprüft am 27.09.2022)

Nachhaltige & vollwertige Vespermahlzeit

Vesper-Zusammenstellung

Welche Lebensmittel-Gruppen gehören täglich in die Vesper?

- ✓ **Gemüse** (mind. 3x/Woche als Rohkost) UND/ODER **Obst**
- ✓ **Getreide/Getreideprodukte** (davon mind. 50% Vollkorn) UND/ODER **Milch/Milchprodukte**
- ✓ **Energiefreie Getränke** (jederzeit verfügbar)

oder



https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/FitKid_Fruehstuecksplan.pdf (zuletzt geprüft am 28.07.2022)

<https://www.ble-medienservice.de/0320/mein-fruehstueck-fuer-unsere-zukunft-unterrichtsmodul-fuer-die-klassen-4-6?number=0320> (zuletzt geprüft am 10.08.2022)

Nachhaltige & vollwertige Vespermahlzeit nachhaltige Prozesskette



› Hintergründe und Tipps zur **Nachhaltigkeit** sind mit diesem Symbol markiert.

Prozesskette

Ausschreibung & Vergabe

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Gestaltung
der Rahmenbedingungen
der Kitaverpflegung

Aktivitäten zur
Ernährungsbildung

https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf (zuletzt geprüft am 27.09.2022)
<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/nachhaltigkeit/nachhaltigkeit-in-der-praxis/> (zuletzt geprüft am 27.09.2022)

LITERATUR-LISTE

- DGE-Qualitätsstandard
 - Kita: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/>
- Zertifizierungsleitfäden:
 - Kita: <https://www.dge.de/gv/zertifizierungen/einrichtungen/kitas/?L=>
- Material zu Vesper als Bildungsmoment:
 - Vielfalt entdecken: <https://www.ble-medienservice.de/0586/gemeinsam-vielfalt-entdecken-saisonales-obst-und-gemuese>
 - Saisonkalender: <https://www.ble-medienservice.de/3488/poster-der-saisonkalender-obst-und-gemuese>
 - Schmecken mit allen Sinnen: <https://www.ble-medienservice.de/3613/schmecken-mit-allen-sinnen-der-feinschmeckerkurs-fuer-4-bis-7-jaehrige>
 - Obst/Gemüseforscher: <https://www.ble-medienservice.de/3388/fuer-gemueseforscher-und-obstdetektive-module-zur-ernaehrungsbildung-in-der-grundschule>