Gefördert durch
SACHSEN-ANHALT
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung
#moderndenken

LVG
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt

Gemüse ist das neue Fleisch

Hinweise rund um gesunde und nachhaltige KiTa-Verpflegung

Angesichts hoher Umweltbelastungen und knapper werdender Ressourcen sind alle gesellschaftlichen Akteure in der Pflicht, nachhaltig zu handeln. Was kaum bekannt ist: unsere Ernährungsweise ist eine der größten Stellschrauben für nachhaltiges Handeln! Dazu ist

es sinnvoll, nach Jahrzehnten des deutlich überhöhten Fleisch- und Wurstkonsums zu Mengen zurückzukehren, die zur Nährstoffversorgung ausreichend sind und stattdessen dem naturgemäßen Nährstoffbedarf mit hohem Gemüse- und Getreideanteil, ergänzt durch Milch/-produkte, nachzukommen. In Ganztagsbetreuung nehmen Kinder knapp die Hälfte aller Mahlzeiten pro Woche in der Kindertagesstätte zu sich. Daher ist das Setting KiTa ein nicht zu unterschätzendes Handlungsfeld für gesunde und nachhaltige Ernährung. Und doch birgt die Umstellung auf mehr vegetarische Angebote Herausforderungen. Anhand häufiger Fragestellungen möchten wir Ihnen Hintergrundinformationen zu mehr vegetarischen Angeboten und Tipps zur ausgewogeneren Speisenauswahl in der KiTa geben.

Vegan, vegetarisch oder Mischkost: Was ist für Kinder sinnvoll?

Vegane Ernährung ist für Kinder im Wachstum nicht geeignet. Bei dieser Ernährungsform fehlen Nährstoffe, die ohne tiefgreifende Ernährungskenntnisse schwer ersetzbar sind. Für Kinder und Heranwachsende wird entweder vegetarische Kost oder Mischkost wissenschaftlich empfohlen. Der Großteil der Nährstoffversorgung sollte auf Getreideprodukten, Gemüse und Obst basieren. Für Fleisch und Wurst gilt: lieber wenig, dafür in besserer Qualität. Da die Versorgung mit Fleischgerichten und Wurst zumeist schon über die Familienmahlzeiten abgedeckt wird, raten die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei der Mittagsverpflegung in der KiTa zu vier vegetarischen Gerichten und einer Fleisch-Mahlzeit pro Woche. Für die Zwischenmahlzeiten wird eine rein vegetarische Zusammenstellung empfohlen. Unsere Hinweise für die Umsetzung finden Sie auf der letzten Seite.

Unterschiedliche Ernährungsformen

Vegan

Vegetarisch

Mischkost

Icons made by from www.flaticon.com

Weniger Fleisch und Wurst: Fehlt da nicht was?

Als Erwachsene sind wir durch unsere Ernährungssozialisation zumeist vom klassischen Gericht mit Fleisch, Beilage und Gemüse geprägt. Diese Prägung hinterlässt u.U. das Gefühl, dass bei vegetarischen Angeboten etwas fehlt – in der Zusammenstellung, in der Nährstoffversorgung, im Sättigungsgrad. Diese Wahrnehmung haben Kinder in jungen Jahren noch nicht. Es kann zwar sein, dass Fleisch und Wurst gern gegessen werden, sie sind aber i.d.R. kein Kriterium für die Wertigkeit einer Mahlzeit. Auch Sorgen in Punkto Nährstoffversorgung und Sättigung sind unbegründet. Das dafür erforderliche Eiweiß liefern nämlich nicht nur Fleischprodukte, sondern auch Pflanzen. Bei Pflanzen ist die Nährstoffvielfalt sogar sehr viel größer, als bei Fleisch und Wurst. Sinnvolle Kombinationen aus pflanzlichen Lebensmitteln, Milch/ -produkten und Ei versorgen den Körper im Vergleich zum Fleischgericht genauso gut, z.T. sogar besser mit hochwertigen Eiweißen und allen Nährstoffen, die er braucht. Entscheidend ist die Lebensmittelkombination.

Besonders wertvolle vegetarische Lebensmittelkombinationen

- Getreideerzeugnisse + Milchprodukte oder Ei
- Kartoffeln + Milchprodukte oder Ei
- Hülsenfrüchte + Getreideerzeugnisse + Milchprodukte oder Ei

z.B. bei Kartoffeln, Ei und Spinat, bei Linseneintopf mit Brot und Joghurt zum Nachtisch oder bei Chili sin Carne aus Bohnen und Mais mit Reis und einem Glas Milch

Für die Sättigung braucht es neben dem Eiweiß übrigens vor allem Ballaststoffe, die in Fleisch und Wurst gar nicht vorhanden sind. Sie werden über Vollkornreis, -nudeln, -brot und -brötchen, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst geliefert. Deshalb werden Vollkornprodukte auch als Teil gesunder Ernährung besonders empfohlen.

Umweltbelastung: Was hat unsere Ernährung damit zu tun?

Die Zusammenhänge von Fleischproduktion und Umweltbelastungen sind sehr komplex. Ca. 60 % der deutschen[1] und 83 % der weltweiten Landwirtschaftsflächen[2] werden für Tierhaltung bzw. Futtermittelanbau gebraucht. Dies hat Auswirkungen auf die Bodenqualität und den Einsatz von Düngemitteln, den Wasserverbrauch für die Futterpflanzen und die Tierhaltung, die Entstehung klimaschädlicher Gase durch die Tiere selbst und den Energieverbrauch bei der Weiterverarbeitung, Transport, Kühlung etc. Die negativen Umweltauswirkungen durch die Produktion von Fleisch und Fleischprodukten sind daher unverhältnismäßig hoch gegenüber der von pflanzlichen Lebensmitteln. Nur 18 % des Kalorienbedarfes der Weltbevölkerung werden durch tierische Produkte gedeckt. Für deren Produktion werden aber 70 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche benötigt. Diese sind für 58 % der Treibhausemissionen verantwortlich[3].

Eine pflanzenbetonte Kost ist daher eine der wichtigsten Maßnahmen für den Umweltschutz.

Gesund und nachhaltig: Wie gelingt das?

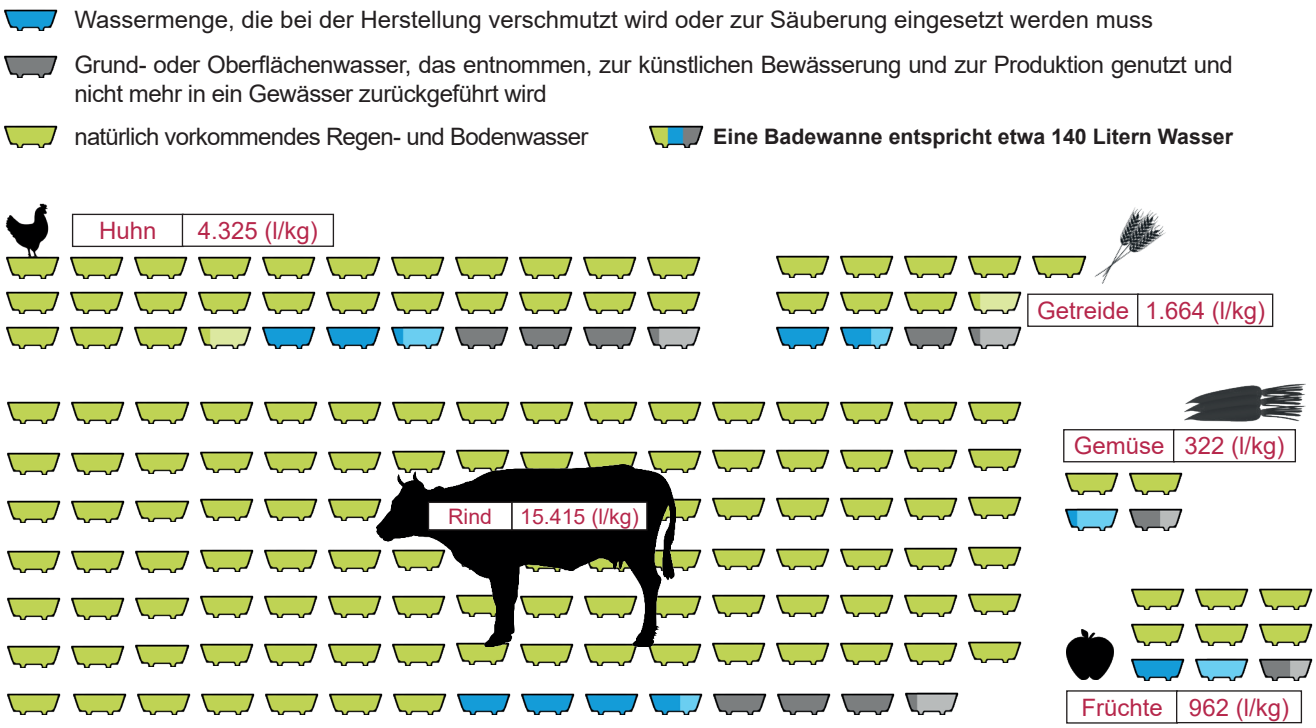
Zu Beginn:

- Verschaffen Sie sich einen Eindruck zum Status quo. Zählen Sie anhand der letzten Vier-Wochen-Speisepläne der Mittagsverpflegung aus, wie häufig Sie vegetarische Gerichte gewählt haben und wie häufig Fleischgerichte bzw. Gerichte mit Wurstanteil z.B. in Suppen. Verfahren Sie in selber Form mit den Plänen für die Zwischenmahlzeiten.
- Gleichen Sie die tatsächlichen Mengen mit den Empfehlungen laut DGE-Qualitätsstandard ab.
- Formulieren Sie erste realistische Ziele zur Erhöhung des Veggie-Anteils: zum Beispiel, statt bisher durchschnittlich zwei vegetarischen Mittagsmenüs pro Woche soll künftig dreimal pro Woche vegetarisch gewählt werden.

Lösungen fürs Mittagessen:

- Wählen Sie bewusst vegetarische Mittagsangebote aus dem Speiseplan Ihres Anbieters. Haben Sie dabei auch Mut zu Neuem, nur so können sich Angebote auch dauerhaft im Speiseplan etablieren und tragen sich für den Caterer wirtschaftlich.
- Prüfen Sie mit Ihrem Caterer, welche beliebten Speisen auch ohne Wurst oder Fleisch auskommen würden, z.B. bei Nudeln mit Tomatensoße auf Jagdwurstwürfel verzichten, bei Suppen zunächst den Wurstanteil verringern,

Wassereinsatz bei der Herstellung landwirtschaftlicher Produkte
Globale Durchschnittswerte, nach Kategorien der Nutzung, in Litern pro Kilogramm tierisches bzw. pflanzliches Produkt (l/kg)



Quelle: BUND et al: Der Fleischatlas 2021

Icons made by from www.flaticon.com

dann komplett weglassen und welche Gerichte kostengünstig aufgewertet werden könnten, z.B. Vollkorn- statt normalem Reis, Rohkostsalat als Zugabe.

- Achten Sie bei der Suche nach einem neuen Caterer darauf, ob, wie viele und in welcher Vielfalt vegetarische Angebote zur Wahl stehen (wenig Süßspeisen).

Lösungen für die Zwischenmahlzeit:

- Probieren Sie neue Brotbeläge bei Frühstück und Vesper. Wurst-Alternativen sind z.B. Kräuterquark, Tomatenbutter, vegetarische Aufstriche, Hummus etc. Als süße Variante ist z.B. ein mit Bananenscheiben belegtes Butterbrot beliebt.
- Bieten Sie für Zwischenmahlzeiten auch mal Joghurt mit Früchten oder Cerealien mit Milch an.
- Reichen Sie zu den Zwischenmahlzeiten immer Knabbergemüse und Obststücke bzw. bieten Sie diese zwischendurch zur Selbstbedienung an.
- Achten Sie generell auf Saisonalität und – wo es möglich ist – auf Regionalität der Lebensmittel für die Zwischenmahlzeiten.

Akzeptanzprobleme: Was können Sie tun?

Veränderungen im Speiseplan erfordern vor allem Geduld. Egal, ob in der Arbeit mit den Kindern, dem Selbstverständnis im Team oder in der Kommunikation mit Eltern. Ein schrittweises Vorgehen, in dem man sich realistische Ziele setzt, ist außerdem erfolgversprechender, als eine 180-Grad-Wende. In Punkto Ernährung geht zudem „Probieren über Studieren“ – und zwar mit allen Beteiligten. So bietet es sich beispielweise an, vegetarische Angebote des Caterers in Team und Elternschaft verkosten zu lassen oder für die Zwischenmahlzeit Erzieher*innen- und Elternideen auszuprobieren. Das überzeugt mehr, als nüchterne Fakten. Kinder sollten vor allem in der Phase der Gewöhnung an Neues mit praktischer Ernährungs- und Ökopädagogik begleitet werden. Damit erfüllen Sie zum einen Ihren Bildungsauftrag und erhöhen zum andern die Probierfreudigkeit bei den Kindern. Ein aus Paprika und Möhren gebasteltes Gemüseauto lädt beispielsweise eher zum erstmaligen Probieren ein, als der Paprikastreifen auf dem Teller. Erwachsene sind außerdem in Ihrer Vorbildfunktion gefragt – sowohl in der KiTa, als auch zu Hause. Weiterführende Tipps zur Akzeptanzförderung bei Kindern finden Sie auch auf unseren Internetseiten www.kita-und-schulverpflegung.de in unserer Handlungsempfehlung „Meine Suppe ess‘ ich nicht“.

Ansprechpartner*innen und Unterstützung finden Sie hier!

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustr. 11, 39124 Magdeburg; Tel.: 0391/ 288 683 - 0;
E-Mail: vernetzungsstelle@lvg-lsa.de; Internet: www.kita-und-schulverpflegung.de

Fotos: Seite 1: LVG; Seite 2: pexels-rodnae-productions / 5593156 und 5593717; Seite 1/3: Icons made by from www.flaticon.com; Seite 4: pexels-gustavo-fring / 4149028
Auflage: 1.000
Erschienen: 2021
Quellen 1-3: Das Quellenverzeichnis kann beim Herausgeber angefordert werden.