

## Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt



### Was sollten Erzieherinnen und Erzieher über pflanzenbetonte Verpflegung wissen?

Kaum ein Thema wird in Kindertagesstätten so häufig diskutiert, wie Verpflegungsangebote. Gerade die Reduktion des Fleisch- und Wurstanteils bzw. die Erhöhung vegetarischer und veganer Speisen wirft viele Fragen auf, die zu entgegengesetzten Positionen innerhalb des KiTa-Teams oder zwischen Team und Elternschaft führen können. Mit diesem Faktenblatt wollen wir Ihnen als Erzieherinnen und Erzieher Wissenswertes rund um die pflanzenbetonte Verpflegung in Kitas an die Hand geben.

### Wie viel Fleisch und Wurst sind in der KiTa-Verpflegung empfehlenswert?

Orientierung bietet der „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Darin wird pflanzenbetonte Kost mit maximal einer Fleischmahlzeit pro Woche in der Mittagsverpflegung empfohlen. In den Zwischenmahlzeiten sollte gänzlich auf Fleisch- und Wurstwaren verzichtet werden. Diese Empfehlung entspricht dem langfristigen Ziel einer gesunden KiTa-Verpflegung. Die Praxis weicht von dieser Orientierung noch sehr stark ab. Es ist daher völlig in Ordnung, kleinschrittig anzufangen, anstatt eine 180-Grad-Wende vorzunehmen.

### Warum ist mehr veggie sinnvoll?

#### Kostenkontrolle

KiTa-Verpflegung muss bezahlbar bleiben. Dabei wird unterschätzt, dass Fleisch- und Wurstwaren meist teurer sind als pflanzliche Lebensmittel – insbesondere saisonale. Reduziert man also den Fleisch- und Wurstanteil, kann das den Essenspreis stabilisieren. Zudem bietet es finanziellen Spielraum für eine bessere Qualität der vegetarischen Angebote.

#### Chance auf mehr Ausgewogenheit

KiTa und Elternhaus teilen sich die Essensversorgung der Kinder. Beide Lebenswelten bieten Potential, mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie weniger Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Nutzen Kitas dieses Potential, unterstützen sie eine gesunde Nährstoffversorgung ihrer Schützlinge, besonders aber bei Kindern, in deren häuslichem Umfeld gesunde Ernährung noch zu selten praktiziert wird.

#### Teilhabe aller Kinder an den Mahlzeiten

Tierische Lebensmittel schränken gelegentlich die Möglichkeit der Teilnahme am Essen für Kinder ein – z.B. aus religiösen Gründen oder aufgrund von Unverträglichkeiten. Ein hoher Anteil pflanzenbasierter Gerichte steigert die Teilhabemöglichkeit aller Kinder an den Mahlzeiten.

#### Gesellschaftliche Verantwortung

Heutzutage sind alle gesellschaftlichen Bereiche gefordert nachhaltig zu handeln – auch Kitas im Rahmen der frühkindlichen Bildung und Erziehung. Die Bedeutung der pflanzenbetonten Kost wird dabei meist unterschätzt. Sie ist aber einer der größten Hebel nachhaltigen Handelns.



## Warum gilt beim Fleisch: weniger ist mehr?

### Es tut den Kindern (und Ihnen) gut

Wir konsumieren deutlich mehr Fleisch, als vom Körper benötigt wird. Dadurch nehmen wir zu viel tierisches Eiweiß, gesättigte Fettsäuren, unter Umständen aber auch unerwünschte Stoffe, wie Antibiotika, auf. Mit Folgen für die Gesundheit – z.B. Übergewicht.

### Es tut der Umwelt gut

Pro Jahr und Person werden in Deutschland rund 60 kg Fleisch – zu knapp 98 % aus Massentierhaltung – verzehrt. Diese Haltungsform und die Verarbeitung verbraucht hohe Mengen an Ressourcen, wie Wasser und Energie, führt zu Bodenbelastungen und ist ein Hauptfaktor für den erhöhten CO<sub>2</sub>-Ausstoß.



## Welche Sorgen gibt es bei weniger Fleisch und mehr veggie?

### „Da fehlen doch Nährstoffe“

Die Sorge, dass bei reduziertem Fleischkonsum Nährstoffe fehlen, ist unbegründet. Pflanzliche Lebensmittel liefern die meisten wichtigen Nährstoffe. Sie sollten daher reichlich und abwechslungsreich verzehrt werden. Tierische Produkte ergänzen die Versorgung nur, daher reicht mäßiger Konsum. Selbst mit vegetarischer Ernährung (inkl. Milch/-produkten und Ei) sind Kinder gut versorgt, wenn auf ausreichend Eisen- und Zinkzufuhr geachtet wird. Lediglich eine rein vegane Ernährung ist für Kinder nicht empfehlenswert.

### „Macht nicht satt“

Entscheidend für die Sättigung ist Eiweiß, was eine vegetarische Ernährung ebenfalls liefert – z.B. über Hülsenfrüchte, Eier und Nüsse sowie Milch/-produkte. Außerdem sind Ballaststoffe für die Sättigung wichtig. Diese befinden sich vor allem in Gemüse sowie in Getreideprodukten in Vollkornqualität.

### „Veggie schmeckt den Kindern nicht“

Viele Speisepläne bieten schon vertraute Veggie-Gerichte z.B. Kartoffeln mit Spinat und Ei. Andere Speisen würden auch ohne Fleisch oder Wurst funktionieren, z.B. Nudel- oder Erbsensuppe. Bei Gerichten mit neuen Komponenten hilft Geduld und regelmäßiges Anbieten bzw. Probieren lassen, damit sich die Kinder an Geschmack und Konsistenz gewöhnen. Auch Ihr gutes Vorbild als Erzieher\*in sowie eine ergänzende, praktische Ernährungsbildung helfen.

### „Fleischersatz ist ungesund“

Das kommt auf die Art an. Sonnenblumenhack, Tofu und Saitan sind weitestgehend naturbelassene Lebensmittel, aus denen mit guter Würzung echte Alternativen entstehen können. Weniger empfehlenswert sind Fertigprodukte z.B. vegetarische Würstchen oder Schnitzel, da sie sehr viele Zusatzstoffe enthalten.



## Weitere Informationen, Beratung und Hilfestellungen finden Sie hier:

Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt  
Schwiesastr. 11, 39124 Magdeburg  
Tel.: 0391 288683-0; E-Mail: [vernetzungsstelle@lvg-lsa.de](mailto:vernetzungsstelle@lvg-lsa.de)