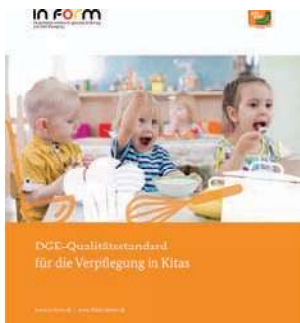


# Gesund und nachhaltig als Standard

Immer mehr Kinder unter drei Jahren gehen in eine Kindertagesstätte. Die Kinder verbringen täglich immer mehr Stunden in den Einrichtungen. Umso wichtiger ist es, den Kindern in Kitas eine gesunde Ernährung anzubieten. Hierbei kann der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) helfen. Er wurde 2020 nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen hinsichtlich Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit überarbeitet. Elisabeth Lacin hat den neuen Qualitätsstandard näher angeschaut.



Der neue „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ vereint Aspekte der Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit. Das

Thema Quali-

tätsentwicklung nimmt einen großen Raum ein. Die bekannten Prozessschemata aus dem Qualitätsmanagement werden ausführlich erläutert.

Essen und Trinken ist mehr als nur die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur unser eigenes Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Die überarbeitete Auflage des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ widmet sich deshalb in zwei Kapiteln ausführlich den Grundlagen und der Gestaltung einer „gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“ und somit den Auswirkungen der Ernährung auf Klima und Umwelt. Grundlage dafür sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals), die von den Vereinten Nationen verabschiedet wurden. Auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz vier zentrale Ziele – Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl – für eine nachhaltigere Ernährung formuliert. Viele Lebensmittel, die wir kon-

sumieren, tragen einen erheblichen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz.

Die gesundheitsfördernden Maßnahmen in der Kita-Verpflegung sind vielen bekannt, die neue Veröffentlichung betont die Bedeutung der Lebensmittelauswahl und der Beschaffung. Wörtlich heißt es: „Daher ist es nicht ausreichend, die Ernährung und damit die Kitaverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung auszurichten. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden.“ In der Broschüre ist von möglichen Einsparungen an Treibhausgasen im Bereich Schulküchen von zirka 40 Prozent die Rede. Zitiert wird aus dem „KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche“ (2019).

Erläutert wird in der Broschüre, dass bei der Umweltbewertung von Lebensmitteln der gesamte Lebensweg eines Produkts entlang der Wertschöpfungskette betrachtet werden muss. Tabellen mit Angaben der Treibhausgasemissionen bei der Produktion verschiedener Lebensmittel zeigen, welchen Einfluss die Lebensmittelauswahl auf die Umwelt hat. In Anbetracht von jährlich zirka 580 Millionen Mittagmahlzeiten an Kitas in Deutschland wird deutlich, dass eine Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann. Auch der Küchentechnik und Vermeidung von Speiseabfällen kommt laut Qualitätsstandard eine entscheidende Rolle zu.

Im Kapitel „Gestaltung von gesundheitsfördernder und nachhaltiger Verpflegung“ werden Minimal- und Maximalanforderungen formuliert, die zeigen, was aus Sicht der Ernährungswissenschaft und Nachhaltigkeit empfehlenswerte bzw. weniger empfehlenswerte Lebensmittel sind. Die Unterteilung innerhalb der Tabellen in eine „Mischkost“ und eine „Ovo-Lacto-vegetarische Kost“ ist hilfreich.

Im Gegensatz zu der letzten Auflage des Qualitätsstandards wird die empfohlene Menge an Fleisch- und Wurstwaren deutlich reduziert. Lautete die Empfehlung bisher 80 bzw. 100 Gramm Fleisch pro Woche im Mittagessen, so gilt jetzt eine Empfehlung für das Mittagessen von 30 bis 35 Gramm Fleisch einmal in der Woche. Fisch sollte in Kitas einmal wöchentlich auf den Tisch kommen und zwar 30 bis 45 Gramm pro Kind. Für Eier gibt es keine Mengenbeschränkung. Diese Empfehlungen stellen eine Reduzierung bei Fleisch- und Wurstwaren um mehr als 50 Prozent dar. Das hat laut DGE sowohl ökologische als auch ernährungsphysiologische Gründe. Die Fachgesellschaft weist darauf hin, dass die Proteinzufuhr bei Kindern in der Regel viel zu hoch sei und empfiehlt daher aus präventiven Gründen die Proteinzufuhr, und damit die Fleischmenge, in der Kitaverpflegung zu begrenzen. Bei der Ableitung dieser Empfehlung ist nach Aussage der DGE eingeflossen, dass die Kinder einen Teil ihrer Mahlzeiten zu Hause verzehren und sie dabei auch Protein, beispielsweise in Form von Fleisch oder Wurst, aufnehmen.



Gesundheitsfördernd und nachhaltig soll das Essen in Kitas sein. Ein Qualitätsstandard hilft bei der Umsetzung.

### Meinung einer Fachfrau für Kinderernährung

Im Rahmen der Nachhaltigkeit hätte ich mir gewünscht, dass auch Lebensmittel wie Hirse, Bulgur, Couscous, Polenta oder Weichweizen explizit in den Empfehlungen aufgelistet und nicht nur unter dem Sammelbegriff „Getreide und Getreideprodukte“ zusammengefasst werden. Sie sind nicht nur günstige, beliebte und wertvolle Lebensmittel, die für mehr Vielfalt in den Speiseplänen sorgen würden, sie gehören für viele Familien, die in Deutschland leben, zu ihrem täglichen Speiseplan.

Auch wenn sich die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards auf alle Verpflegungssysteme anwenden lassen, so ist es für kleinere Kitas, die nicht von einem Caterer beliefert werden, sondern selbst kochen, schwierig, diese Qualitätsstandards in die Praxis umzusetzen. Das setzt großes Fachwissen und Fachkräfte voraus. Hier wäre es sinnvoll, wenn diese Kitas mehr Anregungen und Hilfen für die Praxis bekommen würden. Immerhin kochen 20 Prozent der Kitas selbst.

### DGE-Zertifizierung bietet Orientierung

Seit einigen Jahren bietet die DGE ein eigenes Zertifizierungsverfahren für Kitas und Caterer an. Dies gibt Eltern eine Orientierung über die Qualität der Ernährung in der Kita ihrer Kinder. Mittlerweile ist es auch möglich, die Kita im Hinblick auf ihre Nachhaltigkeitsprozesse bei der Speisenversorgung zertifizieren zu lassen. Nach Beendi-

gung des Zertifizierungsverfahrens bietet das ausgehängte Fit Kid-Logo Eltern Orientierung.

Zur Zeit gibt es in Deutschland zirka 54000 Kitas. Davon sind nach Angaben der DGE 422 Kitas, 52 Kita-Ausgabeküchen und 209 Caterer von der DGE zertifiziert und berechtigt das FIT KID-Logo zu tragen. Die DGE bietet eintägige Inhouse-Schulungen „Für jedes Kind das richtige Rezept – Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ an. Detaillierte Informationen zu dem Verfahren stellt die DGE auf ihrer Seite unter [www.dge.de/gv/zertifizierungen/einrichtungen/kitas](http://www.dge.de/gv/zertifizierungen/einrichtungen/kitas) zur Verfügung.

### Kinder essen immer mehr außer Haus

Im Jahre 2006 wurde mit der Umgestaltung der Kitas zu ganztägigen Betreuungseinrichtungen begonnen. Damit war klar, dass die Kompetenzen der professionellen Hauswirtschaft in der Kita gebraucht werden, denn Kinder, die über Mittag in der Einrichtung sind, brauchen eine warme Mahlzeit.

Die jährliche Geburtenrate in Deutschland bewegt sich in den letzten Jahren zwischen 700.000 und 750.000. Berücksichtigt man nur die Kinder zwischen drei und sechs Jahren, bedeutet das, dass täglich 2,3 bzw. jährlich 580 Millionen warme Speisen an Kinder ausgegeben werden. Hinzu kommen noch 150 000 Kinder zwischen null und drei Jahren, die entweder zu Hause, bei Kindertagespflegepersonen oder in Krippen betreut werden. Bei diesen Zahlen wird deut-

lich, wie hoch der Anteil der Kinder ist, die täglich an der Außer-Haus-Verpflegung teilnehmen. Dieser Wandel unterstreicht die Bedeutung, die ein Qualitätsstandard für Kitas für die gesunde Ernährung und Entwicklung von Kindern, aber auch für die Umwelt hat. Der Wandel macht auch deutlich, wie wichtig hauswirtschaftliche Fachkräfte neben pädagogischem Personal in Kitas sind. Der Deutsche Hauswirtschaftsrat hat dieses Thema aufgegriffen und erarbeitet in Kooperation mit den verschiedenen Berufsverbänden derzeit ein eigenständiges hauswirtschaftliches Konzept für Kitas. Ziel ist es, dieses langfristig zu etablieren. Wer möchte kann sich in diesem Gremium engagieren und somit die Hauswirtschaft stärken.

Elisabeth Lacis

Die Autorin ist Hauswirtschafterin, Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen sowie Lehrerin und Dozentin für Gesundheitsfachberufe ([emlacis@t-online.de](mailto:emlacis@t-online.de))

Der neue „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ lässt sich kostenlos herunterladen unter [www.dge.de](http://www.dge.de) oder [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)



Als Printexemplar kann er bestellt werden unter [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de). Weitere Informationen zum Thema Kita-Verpflegung unter [www.nqz.de](http://www.nqz.de)