

Infobrief

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland

Ausgabe 3-2016 (Juni)



Gefördert durch:



SAARLAND



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Liebe Infobrief-Leser,

in der 3. Ausgabe 2016 des Infobriefs der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland (VNS) finden Sie

unter anderem Informationen zu Ernährungsmustern in Deutschland sowie zum Schulungsangebot »Allergenmanagement in Kitas« der Verbraucherzentrale. Wir haben auch wieder inter-

essante Web-Funde für Sie zusammengetragen und kündigen anstehende Termine an.

Viel Spaß beim Lesen!

Ernährungsmuster Deutschland

Makronährstoffe

Die folgenden Ausführungen sind in den Tabellen 1 und 2 übersichtlich dargestellt.

In Deutschland führen Männer und Frauen weniger als 50 Prozent der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten zu. Etwa die Hälfte der zugeführten Kohlenhydrate besteht aus Zucker. Somit ist die Zucker-Zufuhr mehr als doppelt so hoch wie der Richtwert. Der Richt-

wert für den Anteil der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr liegt bei mehr als 50 Prozent. Die tägliche Zufuhr an Zucker sollte weniger als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr betragen.

Der Richtwert für die Fett-Zufuhr – 30 Prozent der Nahrungsenergie – wird von Männern und Frauen überschritten: Männer führen 36 Prozent der Nahrungsenergie, Frauen 35 Prozent der Nahrungsenergie aus Fetten zu. Die Fet-

te stammen überwiegend aus Butter und Margarine, wodurch die empfohlene Zufuhr an pflanzlichen Fetten und Ölen deutlich unterschritten wird.

Der Anteil von Protein an der Energiezufuhr liegt mit 14 Prozent über dem Richtwert von 9–11 Prozent, liegt aber noch im akzeptablen Bereich, der bis 15 Prozent reicht.

Tabelle 1: Richtwerte und tatsächliche Zufuhr an Makronährstoffen. (Rot: D-A-CH-Richtwert nicht erreicht. Orange: D-A-CH-Richtwert nicht erreicht, aber noch im akzeptablen Bereich.)

Makronährstoff	D-A-CH-Richtwert	Tatsächliche Zufuhr	
		♂	♀
Prozent der Energiezufuhr			
Kohlenhydrate	> 50	45	49
davon Zucker	< 10	21	25
Fett	30	36	35
Protein	9–11	14	14

Tabelle 2: Richtwerte und tatsächliche Zufuhr an Fetten. (Rot: D-A-CH-Richtwert nicht erreicht.)

	D-A-CH-Richtwert	Tatsächliche Zufuhr	
		♂	♀
g/Tag			
Öl	10–15	2	3
Butter, Margarine	15–30	27	17



Lebensmittelgruppen und Ballaststoffe

Die folgenden Ausführungen sind in der Tabelle 3 übersichtlich dargestellt.

Insbesondere Männer liegen mit ihrem Verzehr an Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen von 1120 Gramm deutlich über den Empfehlungen von maximal 600 Gramm pro Woche. Daraus resultiert nicht nur die zu geringe Zufuhr an Kohlenhydraten und die zu hohe Zufuhr an Fett und

Protein, damit einher geht auch eine zu geringe Zufuhr an Ballaststoffen: 26,8 Gramm bei Männern und 24,6 Gramm bei Frauen, im Vergleich zum D-A-CH-Referenzwert von 30 Gramm pro Tag. Diese wird unter anderem auch durch einen zu geringen Verzehr an Gemüse und Obst bedingt. Männer und Frauen liegen mit 222 Gramm beziehungsweise 243 Gramm Gemüse pro Tag deutlich unter der Empfehlung von mindestens

400 Gramm pro Tag. 59 Prozent der Männer und Frauen erreichen nicht die Zufuhrempfehlung für Obst von mindestens 250 Gramm pro Tag.

Quelle: **Max-Rubner-Institut (2008)**. Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 1. Karlsruhe: Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel.

Lebensmittelgruppe	D-A-CH-Richtwert	Tatsächliche Zufuhr ♂	Tatsächliche Zufuhr ♀
		g/Woche	
Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse	300-600	1120	581
		g/Tag	
Gemüse	> 400	222	243
Obst	> 250	230	278
Ballaststoffe	30	27	25

Richtwerte und tatsächliche Zufuhr an Lebensmittelgruppen und Ballaststoffen. (Rot: D-A-CH-Richtwert nicht erreicht.)

Kita Kids IN FORM – Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung

Ein Fortbildungsangebot an Kindertagesstätten und deren Träger

Kindertagesstätten spielen eine immer wichtigere Rolle für die Entwicklung der Ess- und Trinkgewohnheiten von Kindern. Sie ergänzen die Ernährungserziehung der Familien und übernehmen Verantwortung für eine gesundheitsfördernde Ernährung der Kinder. Die Ver-

braucherzentrale (VZ) gibt in ihren kostenfreien Schulungen für pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte Unterstützung für die Umsetzung.

Die Verpflegung stellt Verantwortliche häufig vor große Herausforderungen. Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung müssen nach den aktuellen rechtlichen Vorschriften um-

gesetzt werden. Hier setzt die Verbraucherzentrale mit dem aktuellen Projekt Fit Kid an. In diesem Jahr liegt der Fokus auf Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung – es werden aber auch weitere Themen miteinbezogen. Dazu gehören besondere Anforderungen an die Verpflegung von unter Dreijährigen, die Speiseplanung sowie die



Ernährungsbildung. Die VZ unterstützt Kindertagesstätten dabei, die Verpflegungssituation in ihrer Einrichtung zu verbessern und gibt Tipps, wie die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung im Alltag gelingt. Anhand von Beispielen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beispielsweise die Kennzeichnung der Allergene praktisch üben. Die Schulungen können von allen saarländischen Kindertagesstätten

kostenfrei gebucht werden. Die Verbraucherzentralen haben auch ein exklusives Materialpaket für die Ernährungsbildung entwickelt. Diese Kita-Ideen-Box bietet zahlreiche Aktionsideen und unterstützt das pädagogische Personal, Bildungseinheiten rund um Ernährung in den Tagesablauf zu integrieren. Denn neben einer ausgewogenen Verpflegung sind erlebnisorientierte Erfahrungen bedeutend, die die Entdecker-

freude der Kinder wecken. Auch dieses Material wird während der Fortbildung oder in einer gesonderten Veranstaltung vorgestellt.

Weitere Informationen zu dem Angebot erhalten Sie bei der Verbraucherzentrale Saarland.

Kontakt:

Barbara Schroeter

Telefon: 06 81 / 5 00 89 25

E-Mail: barbara.schroeter@vz-saar.de

Lesenswerte Web-Funde

Folgen Sie uns auch auf Twitter¹ und Google+². Dort weisen wir auf aktuelle lesenswerte und kostenlose Web-Inhalte hin, die beim Erscheinen des Infobriefs häufig schon in die kostenpflichtigen Archive der entsprechenden Websites gewandert sind.

Ganztagschule in den Bundesländern

Welches Bundesland hat welche Ganztagschule? Unter <http://bit.ly/2332Hyt> bietet der Deutsche Bildungsserver eine Übersicht.

Energiehaltige Getränke für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Den Gesundheitstipp im April 2016 zu energiehaltigen Getränken bei Kindern und Jugendlichen finden Sie unter <http://bit.ly/1pBkSy4>.

Ernährungskommunikation wird national gebündelt

Der aid infodienst wird Kern des neuen »Bundeszentrums für Ernährung« (BZfE). Weitere Informationen dazu unter <http://bit.ly/1sBMZiL>.

Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung

Die DGE beantwortet unter dem Link <http://bit.ly/1TzOkN8> 22 Fragen rund um vegane Ernährung.

Interkulturelle Schulverpflegung – eine Chance für alle

Professorin Elisabeth Leicht-Eckardt erläutert die wichtigsten Voraussetzungen dafür und verrät ihre Vision für das Jahr 2030. Den ganzen Artikel können Sie unter <http://bit.ly/1YnEylf> nachlesen.

Schüler haben keinen Anspruch auf ein veganes Essen

Ein Vater verlangte veganes Essen für seine Tochter und scheiterte damit vor einem Berliner Gericht. Mehr dazu unter <http://bit.ly/1NzFVNj>.

Essverhalten: Die Macht der Verführung

»Wir müssen uns [...] darüber wundern, dass nicht alle Mitbürger fettliebend sind.« Interessantes Interview mit Prof. Christoph Klotter unter folgendem Link: <http://bit.ly/1WtCDOg>.

Produced but never eaten: a visual guide to food waste

Graphische Aufbereitung globaler Lebensmittelverluste und -abfälle finden Sie unter <http://tinyurl.com/no8dwxd>.



1 http://twitter.com/VNS_Saarland

2 <http://bit.ly/vns-sal-gplus>

Neues Info-Material

Der aid-Qualitätsfächer für Lebensmittel: Viel Potenzial für die schulische Verbraucherbildung

Was heißt gute Qualität bei einem Lebensmittel? Es schmeckt und sieht makellos aus? Es wurde fair und ökologisch produziert? Oder es passt zum Lifestyle, ist bequem und cool? Das neue Unterrichtsmaterial »Lebensmittelqualität beurteilen« vom aid infodienst stellt sich diesen Fragen und lenkt die Aufmerksamkeit der Lernenden auf acht Dimensionen von Lebensmittelqualität. Weitere Informationen dazu unter <http://bit.ly/28MD44z>.

Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung

Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung unterliegen in Deutschland zahlreichen rechtlichen Bestimmungen. Das 2016 neu aufgelegte Heft führt systematisch durch die Strukturen des Lebensmittelrechts und erläutert die praktische Umsetzung der relevanten Vorschriften. Weitere Informationen fin-

den Sie im Online-Shop des aid-infodienstes: <http://bit.ly/28NBIYG>.

Leittexte Hauswirtschafter/in

Der aid veröffentlicht kostenlos Leittexte Hauswirtschafter/in. Leittexte sind Aufgabenblätter zu einem bestimmten Thema, die von Auszubildenden eigenverantwortlich bearbeitet werden. Durch das Ausfüllen eines solchen Leittextes lernen die Auszubildenden eine gestellte Aufgabe von Anfang bis zum Ende selbstständig zu erledigen und dabei ihr erlerntes Wissen praxisnah anzuwenden. Die im Leittext einzutragenden Daten beziehen sich immer auf den jeweiligen Betrieb. So besteht die Möglichkeit einzelne Aufgaben abzuwandeln, wegzulassen oder individuell zu ergänzen. Für die erfolgreiche Umsetzung des Arbeitsauftrages sind die Auszubildenden selbst verantwortlich. Sie können sich hierbei jedoch mit ihrem Ausbilder oder ihrer Ausbilderin besprechen und so Sicherheit für das spätere Tun gewinnen. Entwickelt werden die Aufgabenblätter von den zuständigen Stellen für Berufs-

bildung in Zusammenarbeit mit Praktikern.

Die Leittexte gibt es zu folgenden Themen:

- Ein Büfett planen und ausrichten
- Veränderung von Rezepturen bei gleichzeitiger Reduzierung des Energiegehaltes
- Räume eigenverantwortlich reinigen
- Tischdekorationen planen und herstellen
- Betriebserkundung
- Ein regionaltypisches Speisenangebot planen und Speisekarten kundenwirksam gestalten
- Planen und Gestalten eines Wochen Speiseplans für die Schülerverspflegung
- Berücksichtigung religiöser Zielgruppen in der Gemeinschaftsverpflegung

Weitere Informationen und Download-Möglichkeiten erhalten Interessierte unter <http://bit.ly/Leittexte>.



Termine 2016/2017

14. Juli 2016, 9–12 Uhr:

31. Fachgespräch »Gesundheitsförderliche Ernährung in ganztägigen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen«. Das Programm sowie weitere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/31_FG_GE.

14. September 2016, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 1 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Verpflegungssituation im Saarland & Einflussfaktoren auf das Essverhalten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: http://bit.ly/ZK_16_17.

29. September 2016, ganztägig:

Tag der Kita- und Schulverpflegung. Gänztägige Fachtagung in Saarbrücken. Nähere Informationen nach den Sommerferien.

26. Oktober 2016, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 2 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Der Weg zu einem guten Verpflegungsangebot. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/ZK_16_17.

15. November 2016, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 3 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: DGE-Qualitätsstandard & Zertifizierung. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/ZK_16_17.

16. November 2016, 9–13 Uhr:

Fachgespräch »Gesundheitsförderliche Ernährung in ganztägigen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen«. Vorstellung der Ergebnisse der Strukturanalyse zur Schulverpflegung im Saarland.

12. Januar 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 4 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Nachhaltigkeit. Weitere Informationen finden Sie unter http://bit.ly/ZK_16_17.

15. Februar 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 5 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Einführung in die Ernährungslehre. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/ZK_16_17.

15. März 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 6 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Hygiene in der

Schulverpflegung. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/ZK_16_17.

5. April 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 7 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Unterrichtsmaterialien. Weitere Informationen finden Sie unter http://bit.ly/ZK_16_17.

3. Mai 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 8 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Schulung Ausgabepersonal. Weitere Informationen finden Sie unter http://bit.ly/ZK_16_17.

31. Mai 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 9 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Regionalität. Weitere Informationen finden Sie unter http://bit.ly/ZK_16_17.

21. Juni 2017, 14.30–18.30 Uhr:

Modul 10 des Zertifikatskurses Schulverpflegung 2016/2017: Abschlussprüfung. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: http://bit.ly/ZK_16_17.



Aktuelles

Referentinnen und Referenten gesucht!

Die Vernetzungsstelle sucht für ihren Referentenpool Oecotrophologinnen und Oecotrophologen, Diätassistentinnen und Diätassistenten. Die Tätigkeit umfasst Vorträge zum Bereich der Schulverpflegung sowie Durchführung von Aktionen und Projekten in Schulen. Die Vernetzungsstelle vermittelt die Kontaktdaten der Referentinnen

und Referenten auf Anfrage an Schulen oder andere Organisationen. Sollten Sie Interesse haben, schicken Sie uns bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail (info@vns-sal.de).

Praktikumsstellen

Es besteht die Möglichkeit bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung ein Praktikum zu absolvieren. Die

Minstdauer beträgt vier Wochen. Bei Interesse schreiben Sie uns per Post oder E-Mail (info@vns-sal.de).

Abschlussarbeiten

Wenn Sie Interesse daran haben, eine Abschlussarbeit an einer Hochschule oder Universität in Kooperation mit der Vernetzungsstelle zu schreiben, melden Sie sich bei uns!

IMPRESSUM: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland, c/o Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, Keplerstraße 18, 66117 Saarbrücken, Telefon: 06 81 / 5 01-4366, Telefax: 06 81 / 5 01-4137, E-Mail: info@vns-sal.de. Redaktion: Christoph Bier. Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Christoph Bier, Anschrift wie oben. *Wenn Sie den Infobrief zukünftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich unter folgendem Link abmelden: <http://bit.ly/Abmeldung-Infobrief>.*

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sowie mit Mitteln des Saarlandes gefördert.

