

## Gesunde Ernährung



Susanne Krenzer

Als externe ganzheitliche Ernährungsberaterin arbeite ich seit September 2011 mit den ASB-Produktionsküchen und den ASB-Kitas in Wiesbaden und dem Rheingau-Taunus-Kreis im Bereich gesunde Ernährung zusammen.

Unser gemeinsames, gesundheitsförderndes Ziel ist eine gesunde und abwechslungsreiche Kost, die praktikabel umsetzbar, schmackhaft und ernährungsphysiologisch hochwertig ist, für die zahlreichen Kinder unserer Einrichtungen herzustellen und anzubieten.

Als Grundlage dient der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Entsprechend konnten wir in zahlreichen Workshops und Schulungen die Mittagsverpflegung optimieren und die Grundlagen für die DGE - Zertifizierungen in 2013 unserer ASB Produktionsküchen legen.

Des Weiteren haben wir das Frühstück / gemeinsames Frühstück und die Nachmittagsverpflegung für unsere Ganztagskinder optimiert.

Gesunde Ernährung beinhaltet nicht nur die Lebensmittelauswahl und Speisenplanung. Ein besonderes Augenmerk haben wir gerade in dieser jungen Altersgruppe auf Ernährungsbildung, den großen Bereich Lebenswelt Kita und die Essatmosphäre Kita gelegt.

Über die Planung und Herstellung der Mittagsverpflegung hinaus waren Schwerpunkte die kindgerechte Gestaltung der Speisepläne, Erstellung von Ernährungskonzepten, Essenszeitenregelungen, Mahlzeitenbegleitung durch pädagogische Fachkräfte, Ernährungserziehung und der maßgebliche Faktor Ernährungsbildung mit praktischen Kita-Aktionen. Im Herbst 2013 konnten dann unsere 10 ASB Kitas durch die DGE e. V. mit dem FIT KID-Logo ausgezeichnet werden.

„Küche – Kita – Eltern“ als Verbund und im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft fördern wir durch Elternabende, Feedback Workshops und Schulungen.

Unsere Qualität in der Verpflegung sowie die Lebenswelt Kita wird jährlich intern und durch die DGE e. V. geprüft.

Auf den folgenden Seiten können sie sich über die verschiedenen Kriterien unserer Verpflegungsqualität informieren.

Ich freue mich sehr diesen verantwortungsvollen Bereich mit zu gestalten und zum gesundheitlichen Wohl der zu betreuenden Kinder beizutragen.

## „DGE-Qualitätsstandards“ - Mittagsverpflegung in den ASB-Kitas

Nach rund 3 Jahren ist es unseren Küchenteams in Begleitung der Ernährungsberaterin Susanne Krenzer gelungen, alle geforderten Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., in die Praxis umzusetzen. Im Frühjahr 2013 konnten unsere 4 ASB-Produktionsküchen mit einem Ergebnis von jeweils 100% erfolgreich auditiert werden und mit dem DGE Logo ausgezeichnet werden.

Alle Produktionsküchen des Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Hessen Service GmbH in Eltville, Taunusstein, Hünstetten und Wiesbaden erhielten am 2. September 2013 für ihre hochwertige und kindgerechte Ernährung auf Anhieb die begehrte Zertifizierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).



Im Herbst 2013 sind zehn unserer ASB-Kitas mit dem Ergebnis von 9 x 100% und 1 x 97% durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. auditiert worden. Im Mittelpunkt stand hier die Lebenswelt Kita mit ihrer Essatmosphäre. Unsere Kitas wurden mit dem FIT KID Logo ausgezeichnet.

**Note 1: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) bescheinigt ASB-Kitas eine hervorragende Qualität beim Verpflegungsangebot.**



## „Unsere Ziele“ – „Unsere Verantwortung“

Ein wichtiges Ziel im Rahmen der Gesundheitserziehung ist eine ausgewogene Ernährung. Nicht allein eine optimierte Mittagsverpflegung beinhaltet viele gesundheitliche Aspekte, auch die Vermittlung von Ernährungsbildungsaspekten sowie eine gemeinsame Erziehungsarbeit von Pädagogen und Eltern tragen zu einer positiven Entwicklung und einem gesundheitsbewussten Lebensstil bei. Hier haben wir ein besonderes Augenmerk gelegt. Eine möglichst naturbelassene und abwechslungsreiche Kost ist für uns ein wichtiges Kriterium in der Speisenplanung und Herstellung.

In unseren Produktionsküchen werden rund 1.300 Essen zubereitet und an ASB eigene Kitas sowie an auswärtige Kindergärten/Kitas und Schuleinrichtungen abgegeben.

Als Vorgabe für die Speiseplangestaltung dient der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

Doch was bedeutet das konkret für die Verpflegung der Kinder?

Mit der erfolgreich bestandenen **DGE-Zertifizierung** wird sichergestellt, dass unser Essen nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt wird. Insgesamt werden **die Qualitätsbereiche „Lebensmittel“, sowie „Speisenplanung & –herstellung“ überprüft.**



Hier einige Beispiele für den Qualitätsbereich „**Lebensmittel**“ in der Mittagsverpflegung. Die Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage:

- es gibt 20 x abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte – davon mindestens 4 x Vollkornprodukte
- es gibt 20 x Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat – davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat
- mindestens 8 x Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
- mindestens 8 x Milch und Milchprodukte
- maximal 8 x Fleisch – davon maximal 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren wie Hackfleischsoße, Frikadellen, Bratwurst
- mindestens 4 x Fisch
- 20 x Trink- oder Mineralwasser

Im Qualitätsbereich „**Speisenplanung & -herstellung**“ wird u.a. auf eine fettarme und nährstoffschonende Zubereitung geachtet. Zucker und Jodsalt werden sparsam eingesetzt, frische oder tiefgekühlte Kräuter werden zum Würzen bevorzugt. Von Bedeutung ist zudem ein saisonales Angebot an Lebensmitteln, die Berücksichtigung kulturspezifischer und regionaler Essgewohnheiten sowie religiöser Aspekte.

Mehr Informationen zu den verschiedenen Qualitätsbereichen und zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ finden Sie im Internet unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).

In Anlehnung an das FIT KID-Projekt der DGE e. V., haben wir erprobte FIT KID-Rezepte in die Planung mit einbezogen und umgesetzt.

Durch die Überarbeitung aller vorhandenen Gerichte konnten in mehreren Punkten Verbesserungen erreicht werden aber auch positive, vorhandene und umgesetzte Kriterien der Speisen und Mahlzeitenzusammensetzung belassen werden.

### **Unsere erreichten Ziele in der Qualitätsoptimierung:**

- Vollwertige Aspekte:
  - Vollwertige Brotbeilagen unterschiedlicher Getreidesorten
  - Einführung von Hirse in der Hauptmahlzeit
  - Erhöhter Einsatz von ballaststoffhaltigen Hülsenfrüchten
  - Verwendung von Vollkornreis und Vollkornnudeln
- Erhöhter Gemüseanteil in den Gerichten
- Gedünstetes Gemüse als Austauschvariante je nach Gerichtzusammensetzung im Krippenbereich
- Fettmoderate Zubereitung und Zusammensetzung der Speisen
- Vegetarische Gerichte mit guter Eisenausnutzung und günstiger biologischer Wertigkeit
- Einführung neuer Fischgerichte. Naturfilets von Fischen mit dem MSC (bestandsschonende und umweltverträgliche Fangmethoden), Delphinsafe und WWF-Siegel:
  - Omega-3-fettsäurenreicher Fisch
  - Atlantik-Seelachs (Köhler)
  - Pazifik Seelachs / Alaska Seelachs (Pollack)
  - Hoki (blauer Seehecht)
- Einführung und Verwendung von BIO-Gemüsebrühe als Grundlage von Suppen, Soßen und Eintöpfen
- Einführung weiterer BIO-Komponenten im Bereich Gemüse und Milchprodukte



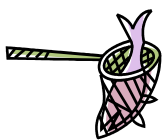
- Reduktion von Fleischgerichten
- Zusatzstoffe: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“
- Geringer Einsatz hochverarbeiteter Lebensmittel

### Darauf verzichten wir gerne:

- Zusatzstoff Glutamat zur Erhaltung eines möglichst natürlichen Lebensmittelgeschmacks
- Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe in Gerichten
- Verwendung von synthetischen Farbstoffen, wie Azofarbstoffe
- Benzoesäure als Konservierungsstoff
- Frittierte Produkte
- Hochverarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten, Kartoffelpüree)
- Fertigsaucen und Fertigsuppen

### Für unsere Kinder:

- Kind gerechte, bildliche Gestaltung von Menükomponenten im Speiseplan.



- Umsetzung der „Lebenswelt Kita – Essatmosphäre“

Unsere verantwortungsvollen Ziele im Bildungsauftrag zur Gesundheitserziehung setzen wir mit dem überprüften DGE-Qualitätsstandard um und fördern somit die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. In unseren ASB-Kitas legen wir damit die Grundlage für ein gesundheitsorientiertes Ernährungsverhalten gerade in den bedeutenden ersten Lebensjahren.

Unsere Aufmerksamkeit gilt stets dem Präventionsgedanken, der Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes Mellitus, Fettstoffwechselerkrankungen und Hyperurikämie (Gicht).

*Wir freuen uns im Rahmen der Präventionsarbeit tätig zu sein und damit die Gesundheit der Kinder zu fördern und zu erhalten.*

In diesem Gedanken verbleiben

das gesamte ASB-Team und

Ernährungsberaterin Susanne Krenzer