

# Nachhaltig Essen und Trinken in der Kita

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Nachhaltig essen und trinken in der Kita

## Gliederung:

- Definition Nachhaltigkeit
- Nachhaltigkeitsdimensionen des WBAE- Gutachtens
- Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Gesundheit
- Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt
- Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Soziales
- Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Tierwohl
- Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung
- Kinder für das Thema begeistern

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Definition von Nachhaltigkeit

Was wird unter Nachhaltiger Entwicklung verstanden?

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die gewährt, das künftige Generationen nicht schlechter gestellt sind, ihre Bedürfnisse zu befriedigen als gegenwärtig lebende.“

# Die Nachhaltigkeitsdimensionen des WBAE Gutachtens

**Die 4 zentralen Ziele einer nachhaltigeren Ernährung – die „big four“**

**Gesundheit**

**Soziales**

**Umwelt**

**Tierwohl**

# Grundlage für eine nachhaltigere und gesundheitsfördernde Verpflegung: Der DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

# DGE Qualitätsstandard: Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

## FOKUS: GESUNDHEITSFÖRDERUNG

*„Durch das was wir essen und trinken, beeinflussen wir unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden.“*

### **Eine vollwertige Ernährung...**

- liefert Energie und Nährstoffe in ausreichender Menge,
- beugt Überversorgung und Mangelernährung vor,
- ist abwechslungsreich und pflanzenbetont.

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Gesundheit

## Adipositas und Übergewicht im Kindesalter

### Kindern und Jugendlichen: 3- 17 Jahre

- mehr oder weniger Stagnation von Übergewicht im Ø 15,4 %,
- davon Adipositas bei
  - Mädchen im Ø 5,5 %,
  - Jungen im Ø 6,3 %.
- Seit der Basisuntersuchung 2008 nur geringfügige Veränderungen.

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Gesundheit

## EsKiMo II Studie: Verteilung des Lebensmittelverzehrs im Vergleich zur OMK-Empfehlung (Optimierte Mischkost)

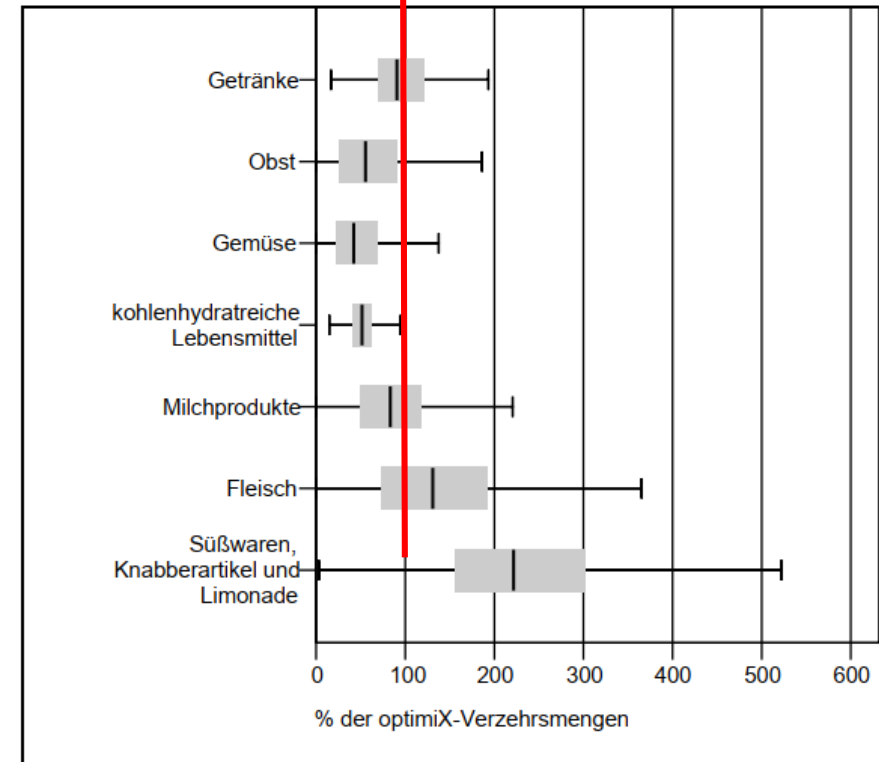
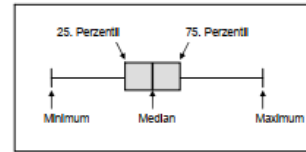
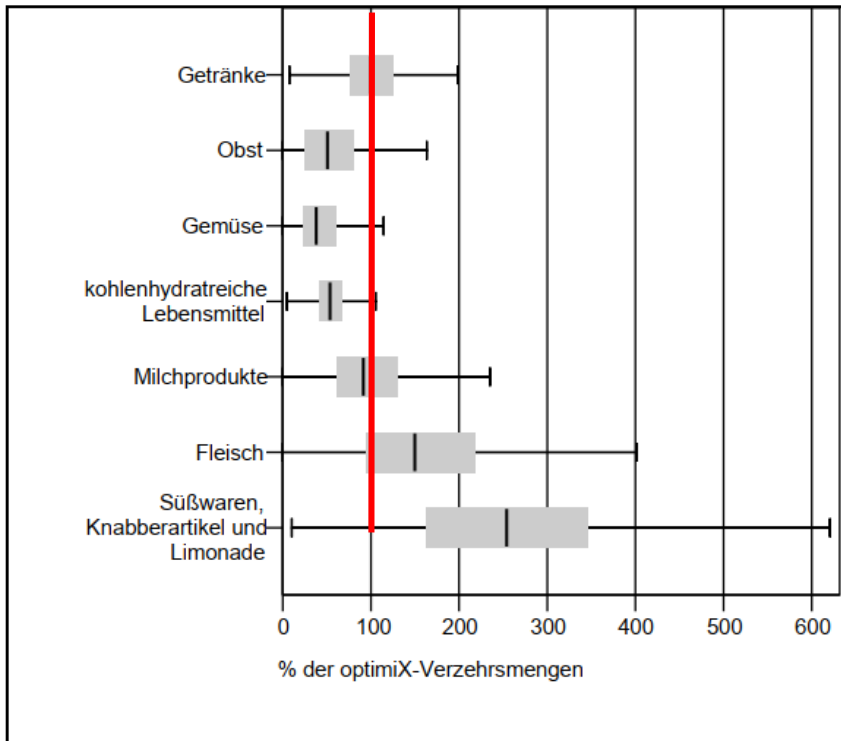


Abbildung 24: Verteilungen der erreichten Prozentanteile der Empfehlung für Lebensmittelgruppen, Jungen, 6 bis 11 Jahre

Abbildung 25: Verteilungen der erreichten Prozentanteile der Empfehlung für Lebensmittelgruppen, Mädchen, 6 bis 11 Jahre



# DGE Qualitätsstandard: Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

## FOKUS: NACHHALTIGKEIT

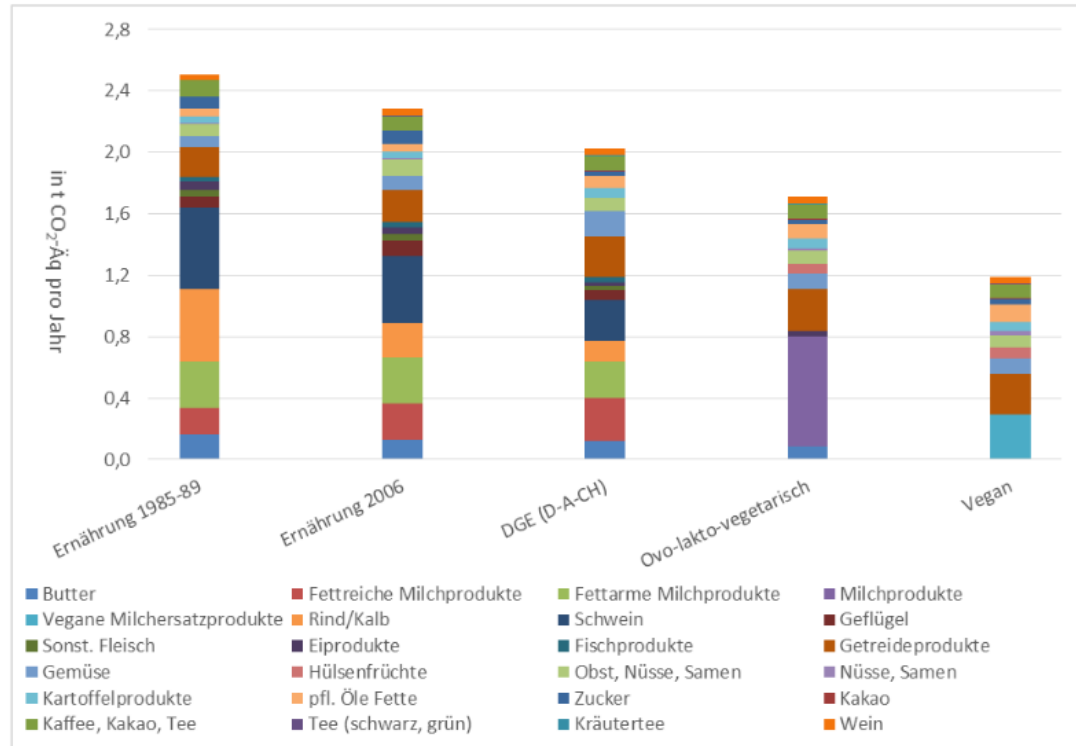
*„Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen.“*

### **Viele Lebensmittel tragen enormen Fußabdruck im Hinblick auf**

- Klima
- Umwelt
- soziale Aspekte
- Tierschutz

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## Ernährungsstile und ihre Auswirkungen auf die Treibhausgasemissionen



Treibhausgasemissionen verschiedener Ernährungsstile (in t CO<sub>2</sub>-Äq/Person und Jahr)

Anm.: Systemgrenzen cradle-to-store, d. h. ohne Emissionen aus Haushalt/Gastronomie.

Quelle: Eigene Berechnung auf Basis von Meier und Christen (2013), Meier (2014a) und Meier et al. (2014).

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## CO<sub>2</sub>- Fußabdruck von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln

### Treibhausgasemissionen auf Lebensmittel in CO<sub>2</sub>Äq. in kg/kg Produkt

Rindfleisch 12,6

Butter 9,0

Käse 5,7

Hähnchen 5,5

Schweinefleisch 4,6

Margarine 1,9

Joghurt 1,7

Vollmilch 1,4

Linsen getrocknet 1,2

Sojagranulat 1,0

Apfel, regional, Herbst 0,3

Kürbis 0,2

Kartoffeln, frisch 0,2

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## Wie kommt die Klimawirkung zu Stande?

### Klimawirksamkeit durch landwirtschaftliche Prozesse

- Abholzung für landwirtschaftliche Nutzung (CO<sub>2</sub>)
- Milchwirtschaft und Rinderzucht (Methan)
- Künstliche Düngemittel (Lachgas)
- Intensivtierhaltung und natürliche Düngung (Gülle und Festmist → Methan und Lachgas)

### Klimawirksamkeit durch Energieverbrauch

- Landwirtschaftliche Maschinen
- Tierhaltung
- Transport von Lebensmitteln
- Kühlkette
- Lebensmittelverarbeitung
- Essenszubereitung

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## Flächen-, Wasserbedarf und Treibhausgase: ein Vergleich beliebter Nudelgerichte

### Spaghetti Bolognese

- Fläche: ca. 2,25 m<sup>2</sup>
- 1.500 L Wasser
- 1,8 kg CO<sub>2</sub>

### Linsenbolognese mit Nudeln

- Fläche: ca. 0,11 m<sup>2</sup>
- 1.380 L Wasser
- 0,38 kg CO<sub>2</sub>

### Spaghetti mit Tomatensoße

- Fläche: 0,07 m<sup>2</sup>
- 840 L Wasser
- 0,39 kg CO<sub>2</sub>

[Kurs: Mediathek](#)

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## Auswahl Produkte aus Ökologischem Landbau

- **Verzicht** auf chemisch-synthetische Düngemittel und Pflanzenschutzmittel
  - Düngemittel belasten z.B. unser Grundwasser mit Nitrat
- Umwelt-und ressourcenschonende Bewirtschaftungsform (**Kreislaufwirtschaft**):
  - Betriebseigene Futtermittel, artgerechte Tierhaltung, organischer Dünger
  - Bessere Bodenfruchtbarkeit,
  - höhere Biodiversität, weniger Umweltbelastungen, höhere Produktqualität

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Umwelt

## Regional Produkte

### *Vorteile von Regionale Produkten z.B.:*

ausgereift, frisch, wenig transportiert, Stärkung der regionalen Wirtschaft, Transparenz

Ideen für die Umsetzung:

- Speiseplanung mit Saisonkalender [Der Saisonkalender- BZfE](#)
- Heimische Lebensmittelvielfalt nutzen
- Kooperationen mit Produzenten ins Auge fassen
- Partner in der näheren Umgebung suchen
- Überprüfung des eigenen Speiseplans

# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Soziales

## Faire gehandelte Lebensmittel

- Mit dem Kauf fair gehandelter Produkte werden faire Handelspraktiken und **bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen** für Arbeiter und Kleinbauernfamilien in den südlichen Ländern gefördert und ein **umweltverträglicher** Anbau unterstützt.
- Der Begriff Fair ist **gesetzlich nicht geschützt**. Es gibt kein einheitliches Siegel.
- Einige Label haben ihren Schwerpunkt zusätzlich beim nachhaltigen Anbau der Produkte.
- Mindeststandards in den Anbauländern betreffen soziale, ökonomische und ökologische Kriterien entlang der gesamten Wertschöpfungskette.
- Vielzahl internationaler Abkommen, wobei das **Fairtrade Siegel** nur dann verliehen wird, wenn konkrete Kriterien erreicht werden, z. B. geregelte Arbeitsbedingungen Verbot der Kinderarbeit



# Ziele nachhaltiger Verpflegung und Ernährung: Tierwohl

## Initiative Tierwohl:

Bestimmte Tierwohlkriterien werden umgesetzt. Diese liegen alle über den gesetzlichen Standards. Für die Umsetzung der Maßnahmen erhält der Landwirt ein bestimmtes Tierwohlgeld, mit dem sein Mehraufwand kompensiert wird.

- **Mehr Platz im Stall**
- **Mehr Beschäftigungsmöglichkeiten**
- **Gesundes Stallklima und Tränkwasser**

## Label des deutschen Tierschutzbundes:

- Kontrolle und Zertifizierung
- Einstiegs- und Premiumstufe
- Ähnliche Standards wie EU-Bio-Siegel
- Zusätzliche Vorgaben für Transparenz und Rückverfolgbarkeit

# Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung

## Planung

- **Menüplan** zusammenstellen
- Exakte Bestimmung der **Anzahl** der am Essen **Teilnehmenden**
  - täglich aktuelle Kinderzahl erfassen, Ausflüge berücksichtigen → präzise Mengenplanung
  - Menüs kindgerecht gestalten
- Gezielte **Lebensmittelauswahl**:
  - mehr Gemüse, weniger Fleisch
  - Reis teilweise durch Dinkel ersetzen
  - Weniger hochverarbeitete Lebensmittel verwenden
  - Saisonale und regionale Produkte bevorzugen
- Leitungswasser trinken

# Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung

## Einkauf

- Lebensmittel mit umweltverträglicher **Verpackung** bevorzugen
  - Weniger Einwegverpackungen
  - Kauf großer Gebinde
- **Ökologisch** erzeugte Lebensmittel einsetzen
- Produkte aus **fairem** Handel verwenden z.B. Bananen, Reis, Kakao
- Fisch aus **bestandserhaltender** Fischerei beziehen (MSC, ASC, Biosiegel)
- Fleisch aus **artgerechter** Tierhaltung
- First-in-first-out-Prinzip anwenden

# Fokus Nachhaltigkeit: Effizienz in der Küche

## **(Elektro-)Energieverbrauch nach Prozessbereichen (%):**

**Tief-Kühlen: 31,2 %**

**Spülmaschine: 20,2 %**

**Konvektomat: 15 %**

**Kühlen: 8,5 %**

**Beleuchtung: 6,7 %**

**Hockerkocher & Ceranfeld: 5,1 %**

**Servieren und Warmhalten: 3,5 %**

**Waschen & Trocknen: 1,8 %**

# Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung

## Verhalten im Umgang mit Technik

- Ressourceneffiziente Gefriergeräte – regelmäßige Reinigung
- Ressourceneffiziente Kühlgeräte
- Mehr Kühlen statt Gefrieren ermöglichen
- Konvektomaten und Kochgeräte effizient einsetzen
- Größe der Geräte sollte an Menge der Speisen ausgewählt sein
- Gefrier- und Kühlschränke in den Ferien abschalten
- Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten
- Warmhaltezeiten betragen maximal drei Stunden

# Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung

## Ausgabe

- **Schnittstelle** zwischen Küche und am Essen teilnehmenden Kindern
  - Rückmeldung
  - Wünsche zum Angebot und der Portionsgröße
- **Kommunikation** an das Team, Eltern und Kinder im Sinne einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung → **Verpflegungskonzept**
- Präsentation der Mahlzeiten = hohe Bedeutung für Akzeptanz
- Gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe
  - Kurze **Warmhaltezeiten**
- **Kellenpläne** und Portionierungshilfen – helfen kalkulierte Mengen auszugeben
- Ausgegebene und kalkulierte Mengen an Essen **abgleichen**, um Menge besser zu planen

# Gestaltung einer nachhaltigen Verpflegung

## Entsorgung und Reinigung

- **Messung von Lebensmittelabfällen**
  - Einsparpotenziale erkennen
  - Methode, um Speiseplanung, Organisation der Bestellung, Einkauf und kalkulierte Menge zu überdenken
- **Speiserückläufe** nach Mahlzeiten und Komponenten **erfassen**
  - Ergebnisse für zukünftige Speiseplanung nutzen
- **Abfallmanagement** aufbauen
  - Übrig gebliebenes Essen intelligent verwerten z.B. “too good to go“
  - Unvermeidbare Abfälle zur Energiegewinnung bereitstellen z.B. Biogasanlagen, Biodieselerzeugung
- **Effiziente Spülmaschine** verwenden
- Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel z.B. EU-Ecolabel oder „Blauer Engel“
  - Dosierhilfen verwenden

# Kinder für das Thema begeistern

- Klimafreundliches Frühstück organisieren
- Kreatives Kochen (mit Resten)
- Exkursion z.B. zum Eine-Welt-Laden, Bauernhof
- Obst- und Gemüsesorten auf dem Markt kennen lernen
- Kita-Garten, Pflanzbox oder Blumentöpfe bepflanzen/ aussähen und mit den Kindern pflegen und ernten und gemeinsam essen
- Natur beobachten, z.B. von der Apfelblüte bis zur Frucht



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein  
Hermann-Weigmann Straße 1  
24103 Kiel  
0431 -2000 134  
[schulverpflegung@dge-sh.de](mailto:schulverpflegung@dge-sh.de)