

AKTUELLES AUS DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW



Foto: VZ NRW

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Esssituation in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen so zu gestalten, dass sie die Chance haben aus einem gesundheitsförderlichen Lebensmittelangebot zu wählen, ist eine Herausforderung für alle, die für ihre Gesundheit Verantwortung tragen.

Letztendlich geht es darum, dass Kinder und Jugendliche Essgewohnheiten entwickeln, die ein gesundes Aufwachsen und langfristig ein gesundes Leben ermöglichen. Ziel ist es u. a. die Entstehung von Übergewicht zu verhindern. Hier kommt der Zucker ins Spiel. Ein Zuviel an Zucker hat bekanntlich Auswirkungen auf die Gesundheit und kann die Entstehung von Übergewicht fördern. Kenntnisse rund um das Thema Zucker sind wichtige Voraussetzungen, um zielgruppengerechte Maßnahmen im Rahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention treffen zu können.

In der vorliegenden Ausgabe greifen wir das Thema Zucker auf und beleuchten sowohl ernährungsphysiologische als auch lebensmittelrechtliche Aspekte. Vor allem im Schwerpunktartikel finden Sie Informationen dazu. Ein passendes Bildungsangebot beschreiben wir auf unserer Praxisseite: damit Wissen auch in Verhalten umgesetzt wird.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihr Redaktionsteam

AUS DEM INHALT

WISSENSCHAFT

„AUF DEN GESCHMACK
GEKOMMEN...“

Seite 2

! SCHWERPUNKT

ACHTUNG ZUCKER –
EMPFEHLUNGEN ZUM
MAXIMALEN ZUCKERKONSUM

Seite 4

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

„AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN...“ – NEUES BILDUNGSANGEBOT DER VERBRAUCHER- ZENTRALE NRW FÜR KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND SCHULEN IM RAHMEN DES EU SCHULPRO- GRAMMS FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH IN NRW



Kinder lernen nachhaltig durch selbst gemachte Erfahrungen in ihrer alltäglichen Umgebung. In diesem Zusammenhang ist das Erfahren der Lebensmittelvielfalt und dessen Geschmack ein wichtiger Schritt, um die Weichen für ein positives Essverhalten zu stellen. Dabei sollten Genuss und Spaß im Vordergrund stehen, was durch die Ansprache aller Sinne gelingen kann.

Das Projekt „Auf den Geschmack gekommen...“ unterstützt als pädagogische Begleitmaßnahme bis Ende Dezember 2019 das EU-Schulprogramm und fördert als solches dessen Anliegen: den Verzehr von Obst, Gemüse und Milch bei Kindern langfristig zu steigern. Das Projekt dient der Vermittlung von Kompetenzen im Bereich der Geschmacks- und Ernährungsbildung für die Schülerinnen und Schüler sowie für die Multiplikatoren der Kindertageseinrichtungen der am Programm teilnehmenden Einrichtungen.

BILDUNGSANGEBOT GESCHMACKS- UND SINNESPARCOURS FÜR GRUND- UND FÖRDERSCHULEN IM EU-SCHULPROGRAMM NRW

Den am **EU-Schulprogramm teilnehmenden Grund- und Förderschulen** bietet die Verbraucherzentrale NRW als pädagogische Begleitmaßnahme einen Geschmacks- und Sinnesparcours an.

Seit bereits 9 Jahren wird in NRW die gesundheitsförderliche Verpflegung in Schulen und Kindertagesstätten durch das EU-Schulprogramm unterstützt. Dabei werden Grund- und Förderschulen wöchentlich mit kostenlosem Obst und Gemüse beliefert. Außerdem kann durch das Programm in Schulen und Kindertagesstätten vergünstigte Schulmilch angeboten werden.

<https://www.schulobst-milch.nrw.de/>

Welche unterschiedlichen Apfelsorten gibt es und welche Sorte ist der persönliche Favorit? Zucchini und Gurke sehen sich sehr ähnlich, schmecken sie auch gleich? Wie entstehen eigentlich Haferflocken und wie riecht Paprika? Und was kann man mit Milch alles zaubern? Das alles und noch viel mehr können Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4 im Geschmacks- und Sinnesparcours erfahren.

Ziel ist es, die Kinder spielerisch und mit allen Sinnen „auf den Geschmack zu bringen“. Was heißt, dass sie ihre Wahrnehmung schulen, Geschmacksvorlieben und -abneigungen entdecken und die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen. In einer Doppelstunde können sich die Schülerinnen und Schüler an den sechs Stationen des Geschmacks- und Sinnesparcours, jeweils zu den Lebensmittelgruppen Milch, Obst, Gemüse, Getreide, Getränke und Gewürze, an den Aufgaben probieren. Dadurch, dass der Parcours modular und flexibel aufgebaut ist, kann er sowohl im Sachunterricht als auch in der Nachmittagsbetreuung eingesetzt werden. Auch ist es möglich, abhängig von der Gruppen- oder Klassengröße und der Anzahl der Betreuer/-innen, dass alle Stationen oder nur Ausgewählte von den Kindern bearbeitet werden. Bei der Durchführung des Parcours werden die Lehrkräfte von einer Fachkraft der Verbraucherzentrale NRW unterstützt.


FORTBILDUNGSANGEBOT ZUR GESCHMACKS- UND ERNÄHRUNGS- BILDUNG FÜR KINDERTAGES- EINRICHTUNGEN IM EU-SCHUL- PROGRAMM NRW FÜR MILCH

Für die am **EU-Schulprogramm beteiligten Kindertageseinrichtungen** bietet die Verbraucherzentrale NRW eine Fortbildung in Form eines Workshops, zur Geschmacks- und Ernährungsbildung an. Zielgruppen sind die pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/-innen der teilnehmenden Einrichtungen.

In der Lebenswelt Kita bieten sich, neben den Mahlzeiten, zahlreiche Gelegenheiten im Alltag schon die Kleinsten „auf den Geschmack“ zu bringen und ein gesundheitsförderliches Essverhalten zu eröffnen. Der Workshop befasst sich mit Fragen zur Geschmacks- und Essentwicklung bei Kindern und bietet den Teilnehmern/-innen Anregungen zur Gestaltung von Bildungsangeboten rund um das Thema Essen und Trinken in der Kita.

Gefördert wird das Projekt im Rahmen des EU-Schulprogramms NRW für Obst, Gemüse und Milch vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz. (JaWi)

 **Termine für die Workshops und Onlineanmeldung finden Sie unter <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen>**

 **Kontaktaufnahme für den Geschmacks- und Sinnesparcours: Verbraucherzentrale NRW
Jana Winkels, Telefon: 0211 3908-461
jana.winkels@verbraucherzentrale.nrw**

FRÜHSTÜCK MACHT SCHULE – WISSENSCHAFTLICHES SYMPOSIUM 2019

Wird heute noch gefrühstückt? Stärken sich Kinder und Jugendliche, ehe sie morgens das Haus verlassen? Und: Welche Bedeutung hat das Frühstück für den Schulalltag? Mit diesen und ähnlichen Fragen befasste sich das Symposium „Frühstück macht Schule“ am 30. Januar 2019 in Düsseldorf.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherszentrale Nordrhein-Westfalen hatte das Verbraucherschutzministerium Wissenschaftler, Eltern sowie Vertreterinnen und Vertreter aus der Praxis eingeladen, um kulturelle, ernährungsphysiologische und soziale Komponenten des Frühstücks zu diskutieren.

Fakt ist: Drei bis vier von zehn Kindern und Jugendlichen frühstücken an Schultagen nicht zu Hause – das heißt etwa jedes dritte Kind. Mit zunehmendem Alter vergrößert sich dieser Anteil, wie die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt. Das kann durchaus Konsequenzen für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im anstrengenden Schulalltag haben.



Wolfgang Schuldzinski, Vorstand VZ-NRW, Ursula Heinen-Esser, Verbraucherschutzministerin NRW, Foto VZ-NRW

Nach der Begrüßung der Symposiumsgäste lieferte ein Gespräch mit Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherszentrale NRW und Ursula Heinen-Esser, Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz in NRW,

erste Impulse sowie eine kurze Einführung in die Thematik: „Heranwachsende verzichten mit steigendem Alter aus unterschiedlichen Gründen aufs Frühstück. Doch solange alle unter einem Dach leben, geben Eltern und Bildungseinrichtungen den Rahmen vor, in dem Kinder und Jugendliche die erste Mahlzeit des Tages zu sich nehmen. Abwechslung, kreative Ideen, Engagement und der Wille zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind gefragt, um Schüler/-innen und Schülern ein attraktives und ausgewogenes Schulverpflegungangebot zu bieten“, umriss Herr Schuldzinski das Ziel des Fachaustauschs. „Um Schulverpflegung insgesamt zu verbessern, müssen alle an einem Strang ziehen. Dabei beginnt gesunde Ernährung nicht erst in der Schule, sondern bereits zu Hause. Viele Kinder kommen, ohne gefrühstückt zu haben und ohne Pausenmahlzeit in die Schule. Was aufs Pausenbrot kommt, sollten die Kinder durchaus mitentscheiden. Dies ist dann auch ein guter Anlass, um über Ernährung zu reden“ sagte Frau Ministerin Heinen-Esser – und unterstrich noch einmal die Verantwortung der Eltern: „Wenn Eltern ihren Kindern nur Geld für den Schulkiosk mitgeben, geben sie damit auch die Ernährungsbildung ein Stück weit aus der Hand.“

VIER REFERENTEN – VIER SCHWERPUNKTE

Den Anfang machte Prof. Dr. Johann Christoph Klotter von der Hochschule Fulda, der über das „**Frühstücksverhalten von Kindern und Jugendlichen**“ referierte – und wie es sich gesundheitsförderlich beeinflussen lässt.

„**Wer die Wahl hat, hat die Qual?**“ fragte Dr. Ute Alexy von der Universität Bonn und bewertete das Frühstück aus ernäh-

rungsphysiologischer Sicht. Sie verglich den Soll-Zustand mit dem Ist-Zustand und kam unter anderem zu dem Fazit, dass erhöhtes Übergewichtsrisiko unmittelbar mit dem Verzicht aufs Frühstück zusammenhängt.

Schule – Frühstück – Lifestyle: Mit diesem, in seinen Augen „prekären Dreiecksverhältnis“ befasste sich Prof. Dr. Gunther Hirschfelder von der Universität Regensburg. Anhand plakativer Bilder referierte er über die Esskultur der Gegenwart mit ihren Verhaltensunsicherheiten und diversen Bewältigungsstrategien und erläuterte, wie Ernährungsbildung im Digitalzeitalter funktioniert.

„**Frühstück für alle?**“ Diese – eher rhetorische – Frage stellte Dr. Simone Weyers von der Universität Düsseldorf. In ihrem Vortrag zu sozialer und gesundheitlicher Chancengleichheit kam sie zu dem Ergebnis, dass in Fragen der Ernährung aufgrund psychosozialer, ökonomischer und soziostruktureller Faktoren natürlich soziale Ungleichheiten zu beobachten sind – und dass sich diese Ungleichheiten auch auf die Einnahme des Frühstücks erstrecken.

Nach der Mittagspause konnten sich die über 100 Symposiumsgäste mit den Podiumsteilnehmern Prof. Dr. Johann Christoph Klotter von der Hochschule Fulda, Dr. Susanne Klammer vom Gesundheitsamt Dortmund, Birgit Völxen als Vertreterin der Landeselternschaft der Grundschulen, Ursula Tenberge-Weber von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW sowie Klaus Heesen, Schulleiter der Städtischen Maria-Montessori-Gesamtschule Meerbusch, austauschen. (Te)



Mehr zu den Vorträgen unter
www.kita-schulverpflegung.nrw



Foto: VZ NRW

ACHTUNG ZUCKER: EMPFEHLUNGEN ZUM MAXIMALEN ZUCKERKONSUM

Nach der KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland 15,4 Prozent der drei- bis 17-jährigen übergewichtig, einschließlich 5,9 Prozent adipös. Da eine langfristig zu zuckerhaltige Ernährung Übergewicht fördert – und insbesondere aufgrund der besonderen Rolle zuckerhaltiger Getränke – haben die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) im Dezember 2018 eine Empfehlung zur maximalen Zuckierzufuhr freier Zucker in Deutschland veröffentlicht.

Die drei Fachgesellschaften schließen sich der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2015 an und legen eine konkrete Obergrenze für den täglichen Konsum an freiem Zucker fest:

DIE MAXIMALE ZUFUHR FREIER ZUCKER SOLLTE WENIGER ALS ZEHN PROZENT DER GESAMTEN ENERGIE-ZUFUHR AUSMACHEN.

Bei einer Aufnahme von 2000 Kalorien pro Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 Gramm freien Zucker pro Tag (ein Gramm Zucker hat vier Kalorien). Kinder zwischen 4 und 13 Jahren sollten pro Tag nicht mehr als 30 bis 50 Gramm freien Zucker zu sich nehmen.

Zu den freien Zuckern zählen:

- ❖ Haushaltszucker sowie weitere Einfach- und Zweifachzucker wie Milchzucker, Fruchtzucker und Traubenzucker, die Lebensmitteln vom Hersteller, Koch oder Konsument zugesetzt werden
- ❖ Natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten

Nicht zu den freien Zuckern zählen:

- ❖ Milchzucker, Fruchtzucker, Traubenzucker und Haushaltszucker, die natürlicherweise in intaktem Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukten vorkommen

DIE DEUTSCHEN LIEBEN ZUCKER

Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist dem Menschen angeboren. Schon die Muttermilch schmeckt leicht süß. Und zu Zeiten, in denen die Nahrung knapp war, signalisierte die Süße, dass das Lebensmittel ungiftig, bekömmlich und reich an Energie ist. Doch heute ist der süße Stoff Zucker keine Mangelware mehr. Er ist billiger und leichter verfügbar als je zuvor.

In Deutschland liegt der Zuckerkonsum schon lange recht hoch. Studien belegen immer wieder, dass deutlich zu viel Zucker aufgenommen wird. Bei Frauen liegt der

derzeitige Verbrauch um 40 Prozent über dem empfohlenen Grenzwert von 10 Energieprozent, bei Männern um 30 Prozent. Besonders bedenklich ist das Ausmaß des Überkonsums bei Kindern und Jugendlichen: Sie nehmen 75 Prozent mehr Zucker zu sich als maximal empfohlen.

Ein großer Teil der Zufuhr von freiem Zucker stammt in Deutschland mit 36 Prozent aus Süßwaren. Ebenfalls bedeutsam sind zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte und Nektare, aus denen 26 Prozent der Zuckereinnahme kommen, sowie Limonaden mit einem Anteil von zwölf Prozent.

Zu viel Zucker fördert die Entstehung von Karies und von Übergewicht sowie zahlreichen mit Übergewicht in Verbindung gebrachten Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das verrät das Etikett Zucker hat viele Namen

In vielen Lebensmitteln ist heute eine Kombination mehrerer Zuckerarten und süßender Zutaten üblich. In der Zutatenliste sind freie Zucker nicht so einfach zu entdecken. Als „Zucker“ wird oft nur der klassische Haushaltszucker bezeichnet. Zum freien Zucker und Zutaten, die reich an freiem Zucker sind, gehören jedoch auch:

- ❖ Zutaten mit der Endung -ose, wie Glukose, Fruktose, Saccharose, Dextrose, Laktose und Raffinose
- ❖ Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- ❖ Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup
- ❖ Karamellsirup
- ❖ Maltodextrin oder Dextrin
- ❖ Malzextrakt
- ❖ Süßmolkenpulver
- ❖ Gerstenmalz oder Gerstenmalzextrakt

GESUNDHEITSFÖRDERND IST EINE ZUCKERARME ERNÄHRUNG

Ernährungsphysiologisch ist der Verzehr von Haushaltszucker und anderen Zweifach- und Einfachzucker nicht erforderlich. Auch auf sogenannte alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder Fruchtdicksäfte kann gut und gerne verzichtet werden. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Gemüse sollten den größten Anteil der Kohlenhydrate liefern. Für Zucker gilt: je weniger man davon isst, umso besser ist es für die Gesundheit.

STRATEGIEN ZUR VERRINGERUNG DER ZUCKERZUFUHR

Derzeit werden weltweit verschiedene ernährungspolitische Maßnahmen aus dem Gebiet der Verhältnisprävention angewendet, unter anderem mit dem Ziel, die Zuckeraufnahme zu verringern. In Deutschland sollen, im Rahmen der sogenannten „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie“, von 2019 bis 2025 die Zuckergehalte in Produkten wie gesüßten Müslimischungen, Fruchtojoghurts oder gesüßten Getränken deutlich reduziert werden. Allerdings soll dies auf freiwilliger Basis und Selbstkontrolle der Lebensmittelunternehmen stattfinden und nicht wie zum Beispiel in anderen Ländern über eine Zuckersteuer oder über eine vereinfachte Kennzeichnung von Lebensmitteln wie zum Beispiel Nutriscore.

Kinder sollten sich erst gar nicht an eine hohe Zuckerzufuhr und den damit verbundenen Süßgeschmack gewöhnen. Speziell für Kinder beworbene Lebensmittel sind oft stark zuckerhaltig und deshalb überflüssig.

WENIGER ZUCKER – WIE GEHT DAS? BESSER WASSER UND UNGESÜSSTEN TEE TRINKEN

Ein besonderes Problem sind gesüßte Getränke. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sollen sie eine der Hauptursachen für Übergewicht bei

Kindern sein. Gesüßte Getränke erreichen nicht nur einen Zuckergehalt von bis zu 100 Gramm je Liter, sondern bleiben auch ohne Sättigungseffekt. So führt ihr Konsum leicht zu einer insgesamt zu hohen Energieaufnahme. Das erhöhte Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 durch den Verzehr zucker gesüßter Getränke besteht zudem auch bei Menschen, die keine Gewichtsprobleme haben. Der Konsum zucker gesüßter Getränke sollte deshalb vermieden und durch Wasser oder ungesüßte Tees ersetzt werden. In Kitas und Schulen sollten zucker gesüßte Getränke generell nicht angeboten werden (siehe DGE-Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung)

WEITERE ZUCKERSPARTIPPS:

- ❖ Üben Sie einen bewussten Umgang mit Süßigkeiten ein. Obst und Nüsse sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten.
- ❖ Fruchtojoghurt kann gut durch Naturjoghurt ersetzt und mit frischen Früchten ergänzt werden
- ❖ Müsli lässt sich ganz einfach selbst mischen, z.B. Haferflocken mit Nüssen und Trockenfrüchten
- ❖ Selbst zubereitete Speisen enthalten in der Regel weniger Zucker als Fertigprodukte
- ❖ Bei Backrezepten kann in der Regel ein Drittel weniger als der im Rezept angegebenen Zuckermenge verwendet werden
- ❖ Viele zuckerhaltige Lebensmittel können gut verdünnt werden, z.B. Ketchup mit Tomatenmark

SO VIEL ZUCKER STECKT DRIN

Wer wissen möchte, wie viel Zucker ein Lebensmittel enthält, erfährt dies in der Nährwerttabelle. Hier werden alle Einfach- und Zweifachzucker als „Zucker“ zusammengefasst und berechnet.

Besonders viel Zucker stecken erwartungsgemäß in Süßwaren, Kuchen, gesüßten Getränken, süßen Brotaufstrichen

„Zuckerfallen“

1 Becher Fruchtojoghurt (150 g)	15 g Zucker
20 g Konfitüre	12 g Zucker
250 g Krautsalat	30 g Zucker
25 ml Ketchup	5 g Zucker
2 Milchbrötchen (40 g)	10 g Zucker
1 Glas Multivitaminensaft (200 ml)	20 g Zucker
1 Fertigpizza	11 g Zucker
1 Glas Traubensaft (200 ml)	32 g Zucker

und Obstkonserven. Doch Zucker ist nicht nur in süßen Produkten und Getränken zu finden, sondern auch in zahlreichen pikanten Fertiggerichten, Snacks, Salaten, Milchprodukten und Getränken. Insbesondere bei diesen Produkten lohnt es sich, sich den Zuckergehalt in der Nährwerttabelle genauer anzuschauen. Häufig lässt sich durch Vergleichen eine zuckerärmere Produktalternative finden.

„WENIGER SÜSS“ BEDEUTET NICHT IMMER WENIGER ZUCKER

Bei der Angabe „weniger süß“ handelt es sich lediglich um eine Geschmacksangabe. Es kann auch einfach nur eine weniger stark süßende Zuckerart wie beispielsweise Traubenzucker anstelle von Haushaltszucker verwendet worden sein. Aussagekräftiger ist die Kennzeichnung **„Reduzierter Zuckergehalt“**. Diese besagt, dass mindestens 30 Prozent weniger Zucker im Vergleich zu anderen Lebensmitteln gleicher Art enthalten ist. Die Angabe ist zudem nur dann zulässig, wenn bei dem zuckerreduzierten Produkt außerdem der Energiegehalt gleich oder niedriger ist als der des Vergleichsproduktes. (NT)

@ Mehr zu süßen Fallen in der täglichen Ernährung und Bestellmöglichkeiten des Ratgebers „Achtung Zucker“ unter: <https://www.vz-ratgeber.de>



WAS IST BEIM EINKAUF VON EIERN ZU BEACHTEN?

WIE MÜSSEN BUNTE EIER IM HANDEL GEKENNZEICHNET SEIN?

Bei abgepackten, gekochten und gefärbten Eiern müssen nur Mindesthaltbarkeitsdatum, Stückzahl oder Gewichtsangabe, Name und Anschrift des Anbieters sowie die verwendeten Farbstoffe angegeben sein. Bei lose angebotener Ware reicht es sogar, wenn auf einem Schild neben den bunten Eiern das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und der Hinweis „mit Farbstoff“ angegeben sind. Wer auf artgerechte Tierhaltung Wert legt, sollte selbst färben oder auf die freiwillige Angabe der Legehennenhaltung hoffen.

Zu Ostern in bunte Schalen gehüllt und ganzjährig als Partyeier angeboten, verschleiern fix und fertige Produkte oft woher sie kommen und dass sie auch aus Käfighaltung stammen können.

WIE LANGE SIND SELBST GEFÄRBTE EIER HALTBAR?

Ausschlaggebend ist, ob die Schale unverletzt ist und die Eier nach dem Kochen abgeschreckt werden. Abgeschreckte Eier mit intakter Schale müssen auch bei kühler Lagerung innerhalb von zwei Wochen verzehrt werden. Die Haltbarkeit von nicht abgeschreckten Eiern mit unverletzter Schale ist hingegen länger: Sie beträgt mehr als vier Wochen.

WELCHE ANGABEN SIND BEI ROHEN EIERN VORGESCHRIEBEN?

Bei rohen Eiern muss auf der Verpackung neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum zusätzlich die Haltungsform in Worten angegeben sein. So ist erkennbar, ob die Eier aus Bio-, Freiland-, Boden- oder Käfighaltung stammen.



Foto: Petra Bork_pixelio.de

Rohe Eier müssen auf der Schale mit dem Erzeugercode gestempelt sein. Dieser Code (zum Beispiel o-DE-0500081) verrät, woher das Ei kommt.

Eine „o“ an erster Stelle gibt die Herkunft aus ökologischer Erzeugung an, eine „1“ steht für Freilandhaltung, die Ziffer „2“ für Boden- und eine „3“ für Käfighaltung. An nächster Stelle offenbaren Länderkürzel das Herkunftsland – so steht „DE“ für Deutschland oder „NL“ für die Niederlande. Der abschließende siebenstellige Zahlencode zeigt auf deutschen Eiern das jeweilige Bundesland sowie die entsprechende Betriebs- und Stallnummer an. „05“ steht beispielsweise für Nordrhein-Westfalen. Aber Vorsicht: der Erzeugercode – und damit die Herkunft der Eier – steht immer nur auf dem Ei und ist nicht zu verwechseln mit der Nummer der Packstelle auf der Verpackung. Dieser ähnliche Code bezeichnet die Stelle, an der die Eier abgepackt, aber nicht, wo die Eier gelegt wurden.

ACHTUNG: ROHEIHALTIGE SPEISEN

In Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung, in denen Menschen mit einem erhöhten Infektionsrisiko (u. a. Säuglinge, Kleinkinder, Kinder bis zum Alter von 12 Jahren) verpflegt werden, ist die Abgabe roheihaltiger Speisen gemäß § 20a Tierische Lebensmittelhygieneverordnung (Tier-LMHV) verboten. Deswegen darf zwar weiter mit rohen Eiern gekocht oder gebacken werden, nur müssen die Speisen ausreichend erhitzt werden. (NT)

@ Weitere Informationen unter <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/eier-kennzeichnung-haltung-faerbung-10592>

IST MÜSLI IMMER EINE EMPFEHLENSWERTE FRÜHSTÜCKSVARIANTE?

MÜSLI ALS GUTER START IN DEN TAG?

Grundsätzlich eignen sich Getreideprodukte, insbesondere in der Vollkornvariante, gut als Basis für ein Frühstück. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe und machen lange satt. Ob sie wirklich empfehlenswert sind, entscheidet die Wahl. Zahlreiche Frühstückscerealien sind zwar auch Getreide, doch sie enthalten noch zahlreiche andere Zutaten wie z. B. Zucker, Glukosesirup, Palmöl, Aroma, Säureregulatoren, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders der Zuckergehalt dieser Produkte ist oft sehr hoch.

WIE VIEL ZUCKER STECKT IN MÜSLIMISCHUNGEN?

In einem Großteil der fertigen Müslimischungen steckt zu viel Zucker. Beispielsweise enthält ein Knuspermüsli über 20 Gramm Zucker auf 100 Gramm Knuspermüsli. Die Hersteller geben Portionen mit 30 oder 40 Gramm Müsli an. Allerdings werden Kinder von solchen kleinen Portionen oft nicht satt und essen somit die doppelte Menge. Beim Einkaufen sollte in der Nährwertabelle auf der Verpackung auf den Zuckeranteil der Kohlenhydrate geachtet werden.

GIBT ES EIN MÜSLI, DAS LANGE SATT MACHT?

Ein Müsli mit z. B. Haferflocken, Leinsamen oder Dinkelflocken ohne Zusatz von Zucker und dazu geschnittenes Obst sowie Milch oder Naturjoghurt ist eine gute Wahl. Denn die darin enthaltenen Ballaststoffe machen lange satt. Wenn es ab und zu mal gezuckerte Cornflakes oder ähnliches geben soll, dann sollten diese als Süßigkeiten betrachtet werden, die keine vollwertige Mahlzeit ersetzen können. (YK)

ABFALLARME UND KLIMAFREUNDLICHE VERPFLEGUNG IN SCHULEN UND KITA

DAS PROJEKT „MEHRWERTKONSUM“ DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW UNTERSTÜTZT KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND SCHULEN

Etwa ein Viertel der mittags in Ganztagschulen aufgetischten Speisen landet im Müll. Und auch beim Kita-Essen bleibt oft zu viel übrig. Dabei lassen sich schon mit einfachen Maßnahmen bis zu 30 Prozent der Speiseabfälle vermeiden. Gemeinsam mit interessierten Schulen und Kitas will die Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des landes- und EU-geförderten Projekts „MehrWertKonsum“ aktiv gegen Lebensmittelverschwendung vorgehen und einen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz leisten.

Kinder und Jugendliche mit gutem und schmackhaftem Essen zu versorgen, stellt die Verantwortlichen in Schulen und Kitas vor große Herausforderungen. Die anfallenden Speiseabfälle stehen dabei bisher noch wenig im Fokus. Die Verbraucherzentrale NRW unterstützt Schulen und Kitas in Nordrhein-Westfalen dabei, Speiseabfälle zu reduzieren und ein klimafreundliches, leckeres Essen anzubieten.

ABFALLMESSUNGEN UND SPEISEPLAN-CHECKS

Konkret können die Einrichtungen verschiedene Angebote nutzen. Um die Ursachen für Speiseabfälle aufzudecken, werden zunächst Abfallmessungen durchgeführt. Das Projektteam erklärt vor Ort wie es geht und begleitet die ersten Schritte in den Küchen. Aus der Analyse von Teller- und Ausgabe-resten erhalten Schulen und Kitas wie auch Verpflegungsanbieter konkrete Verbesserungsvorschläge für die Essensplanung.

Durch einen Menü- und Speiseplan-Check zeigt das Projektteam zudem Potenziale für eine klimafreundlichere und gleichzeitig attraktive Verpflegung auf. Es werden maßgeschneiderte Hilfestellungen gegeben, um Menülinien und Rezepturen zu optimieren.

BEGLEITENDE BILDUNGSANGEBOTE FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Im Rahmen von Bildungsangeboten für Unterricht und Schulleben erfahren Schülerinnen und Schüler spielerisch die

Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klimawandel.

Küchenkräfte und pädagogisches Personal erhalten vor Ort Coachings, werden praxisorientiert fortgebildet und können an Informationsveranstaltungen rund um das Thema „Klimafreundliche Gemeinschaftsverpflegung“ teilnehmen.

KOSTENERSPARNIS KANN IN QUALITÄT INVESTIERT WERDEN

Von den umgesetzten Maßnahmen in den Schul- und Kitaküchen profitiert nicht nur das Klima, sondern auch die Einrichtung selbst. Durch Abfallvermeidung lassen sich Kosten senken. Das Ersparte kann dann wiederum für eine bessere Qualität der verwendeten Lebensmittel eingesetzt werden. So wird ein attraktives und nachhaltiges Speisenangebot etabliert, das sich an fachlichen Qualitätsstandards orientiert und die Akzeptanz bei den Eltern, der Lehrer- und Schülerschaft

erhöht. Mit zunehmender Beteiligung am Essen können die fixen Kosten wiederum auf eine größere Anzahl an Schülerinnen und Schülern verteilt werden.

AUSZEICHNUNGEN FÜR GOOD-PRACTICE-EINRICHTUNGEN

Schulen und Kitas, die durch außerordentliche Bemühungen um eine klimafreundliche Verpflegung herausragen, werden im Rahmen des Projektes als Good-practice-Einrichtungen ausgezeichnet. Sie werden als Vorreiter und Vorbilder öffentlichkeitswirksam von der Verbraucherzentrale NRW unterstützt.

Die Informations-, Bildungs-, und Coaching-Angebote sind kostenlos und an unterschiedliche Rahmenbedingungen und Bedürfnisse angepasst. Sie ergänzen die Aktivitäten der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW um den Aspekt Klima- und Ressourcenschutz. Ebenso werden im Rahmen des Projekts „MehrWertKonsum“ in einem Pilotvorhaben Jugendherbergen aus NRW im Hinblick auf eine abfallarme und klimafreundliche Verpflegung beraten. (ChB)

@ Weitere Informationen und ein Kontaktformular gibt es im Internet unter www.mehrwert.nrw/gemeinschaftsverpflegung.



Foto: VZ NRW



Foto: VZ NRW



Foto: Fotolia

TERMINE

**6. Dialog Schulverpflegung NRW
8. Mai 2019 in Düsseldorf**

Gemeinsam mit den Ministerien für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW und für Schule und Bildung veranstaltet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung nun schon zum 6. Mal den „Dialog Schulverpflegung – Wissenschaft trifft Praxis“

Vorgestellt werden die Ergebnisse der Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung (KuPS). Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft führte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung diese Studie durch. In der Diskussion um Qualitätsverbesserungen sind die Kosten ein Dauerthema. „Der Preis muss stimmen!“ – nicht nur für den Schulträger, sondern auch für die Eltern.

Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern möchten wir dieses Thema diskutieren und die Studienergebnisse auf ihre Relevanz für die Verpflegungspraxis überprüfen.

Wir freuen uns darauf, Schulleiter/-innen, Lehrer/-innen, pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte, Caterer, Schul- und Betreuungsträger sowie Ernährungsfachkräfte und Institutionen zum „6. Dialog Schulverpflegung – Wissenschaft trifft Praxis“ begrüßen zu können.

**KITA TUT GUT!
– Ernährung – ein Baustein
der Gesundheitsförderung
Fachtagung zum
5. Tag der Kita-Verpflegung in NRW
3. Juli 2019 in Köln**

Die frühkindliche Ernährung spielt für die Entwicklung eines gesunden späteren Essverhaltens eine zentrale Rolle. Da in der Kita alle Kinder unabhängig von ihrer sozialen Herkunft erreicht werden, leisten eine gute Kita-Verpflegung und Ernährungsbildung einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und -teilhabe. Im Mittelpunkt der diesjährigen Fachtagung steht, welchen Beitrag regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten und Ernährungsbildung in der Gesundheitsförderung leisten können. Die Teilnehmer/-innen bekommen Anregungen, wie gute Kita-Verpflegung und frühkindliche Ernährungsbildung in der Praxis gelebt werden können. Auch die Teilnehmer/-innen der diesjährigen Fachtagung erhalten Anregungen für ihr eigenes gesundheitsförderliches Verhalten.

@ Das Programm und ein Link zur Anmeldung erhalten unter: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen>

**Workshopangebote
zu aktuellen Themen**

Vertiefen Sie Ihr Wissen zur Kita- und Schulverpflegung und nutzen Sie unser kostenloses Fortbildungsangebot!

Unter dem Link <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen> erfahren Sie die aktuellen Themen, z. B. Hygienemanagement, Vegetarische Schulverpflegung, Gut Essen von Anfang an in der Kita, und die Termine.



Foto: NQZ

NEUERSCHEINUNGEN:

**UNSER RESTAURANT-TISCH:
SCHULMESA EINMAL ANDERS**

Schülerinnen und Schüler tagtäglich für das Essen in der Mensa zu begeistern ist eine Herausforderung für Pädagogen/-innen, Träger und Caterer. Sie gemäß dem Motto: Ich kann. Ich will. Ich werde. – am Schulessen zu beteiligen ist eine Chance, die Akzeptanz zu erhöhen.

Die Idee, einen Restaurant-Tisch in der Mensa einzurichten macht Schüler/-innen Lust, sich mit dem Essen auseinander zu setzen. (Te)

@ Mehr zu dieser Idee finden Sie unter www.nqz.de

IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW
Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf
Tel.: (0211) 38 09-228
kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
schulverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

TEXTE

Christine Beine (ChB)
Yvonne Knips (YK)
Ursula Tenberge-Weber (Te)
Natascha Thomassin (NT)
Jana Winkels (JaWi)

GESTALTUNG/SATZ

co/zwo.design, Düsseldorf

DRUCK

Verbraucherzentrale NRW e.V.

ISSN 2566-7939

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW ist eine bei der Verbraucherzentrale NRW angesiedelte Beratungseinrichtung, die mit Mitteln der Landesregierung NRW gefördert wird.

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.