

AKTUELLES AUS DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW



Foto: VZ NRW

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Maßnahmen zur Verhältnisprävention in den Settings Kindertageseinrichtungen und Schule sollten auch nach den Ergebnissen der KIGGS Welle 2 nicht nachlassen. Die Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse finden Sie in dieser Ausgabe. U. a. ist der Konsum gesüßter Erfrischungsgetränke nach wie vor hoch und es bedarf zielgerichteter Aktivitäten, um Kinder und Jugendliche zu vermehrtem Wasser trinken zu bewegen.

Kinder und Jugendliche optimal mit Getränken und Lebensmitteln in den Pausen zu versorgen, ist eine wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Schulalltag. Wir greifen Fragen auf wie „Welche Durstlöcher sind empfehlenswert?“, „Wie gelingt die Akzeptanz eines gesunden und nachhaltigen Kioskangebots?“ und widmen uns speziell dem Thema Leitungswasser. Gerade dort, wo Kinder und Jugendliche sich Tag für Tag aufhalten ist ein gesundheitsförderliches Mahlzeitenangebot ein wichtiger Baustein der Verhältnisprävention.

Wir wünschen Ihnen einen guten Sommer, erholsame Ferien und vorab eine aufschlussreiche Lektüre!

Ihr Redaktionsteam

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

AUS DEM INHALT

WISSENSCHAFT

STILLSTAND AUF HOHEM
NIVEAU – ERGEBNISSE
DER KIGGS WELLE 2

Seite 3

! SCHWERPUNKT

LEITUNGSWASSER –
DER BESTE DURSTLÖSCHER
AUCH FÜR KTA-KINDER

Seite 4

FRAGEN AUS DER PRAXIS | FAQ

FRAGEN RUND UM DIE
RICHTIGEN DURSTLÖSCHER

Seite 6

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

EINFACH MACHEN – NACHHALTIGE ODER VEGETARISCHE KITAVERPFLEGUNG NEUE WORKSHOPANGEBOTE FÜR KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

„Die Idee der Nachhaltigkeit ist in der Gesellschaft angekommen“, stellte die ehemalige Umweltministerin Barbara Hendricks im Jahr 2016 fest. Gestützt wurde ihre Aussage von den Ergebnissen der Umweltbewusstseinsstudie, an der rund 4.000 Menschen in Deutschland teilnahmen. 81 Prozent der Befragten befürworteten beispielsweise die Aussage „Wir können unsere Umweltprobleme nur dadurch lösen, dass wir unsere Wirtschafts- und Lebensweise grundlegend umgestalten“.

In den Bildungsgrundsätzen für Kinder von 0 bis 10 Jahren des Landes NRW wird das Ziel – Bewusstsein für nachhaltiges Handeln und gesundheitsbewusstes Leben – sowie die Entwicklung von Gestaltungskompetenz – beschrieben. Mit Blick auf den Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen und der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), erhält die Idee der Nachhaltigkeit einen großen Stellenwert und wird in den Einrichtungen in Teilen bereits gelebt. Um einen umfassenderen Blick auf Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit in der Kita zu bieten, hat die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW zwei neue Workshopangebote entwickelt, die zum einen die Umsetzung einer verstärkt




Foto: pixabay

vegetarischen Verpflegung unterstützen und zum anderen die Hintergründe und die Ansatzpunkte für mehr Nachhaltigkeit bei den Mahlzeiten in den Einrichtungen beleuchten.

MEHR VEGETARISCHES IN DEN SPEISEPLAN!

Inhalte des vierstündigen Workshops für ein vegetarisches Speiseangebot sind z. B. die Grundzüge einer vegetarischen Ernährung mit Vorteilen und möglichen Nachteilen, die richtige, pflanzliche Lebensmittelauswahl und der Blick auf spezielle vegetarische Fleischersatzprodukte. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für vegetarische Gerichte in der Kitaverpflegung werden vorgestellt und die Schwierigkeiten bei Anlieferung einer Warmverpflegung thematisiert.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung entwickelte Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie in Ergänzung zum DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder.

 Mehr dazu unter: <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/>

Der Workshop „EINFACH MACHEN – NACHHALTIG ESSEN“ zeigt ganz klar die Ansatzpunkte in den Kindertageseinrichtungen auf:

- ❖ mehr ökologisch erzeugte pflanzliche Lebensmittel
- ❖ saisonal und regional einkaufen
- ❖ fair gehandelte Produkte auswählen
- ❖ ressourcenschonendes Haushalten
- ❖ genussvolle, wertschätzende Esskultur vermitteln



Foto: ©christianchan – Fotolia

Die Umsetzung erfordert ein höheres Maß an Engagement aller Akteure rund um die Verpflegung und muss auch die Eltern und Kinder einschließen: Mit Informationen, Aktionen und Angeboten wie z. B. faires Elterncafé, vegetarisches Grillfest oder das Kochen mit geretteten Lebensmitteln. Kinder lassen sich schnell überzeugen, wenn es darum geht, zu pflanzen, zu ernten, im Herbst aus gesammelten Äpfeln Kompott zu machen oder eigene Klima- und Wetteraufzeichnungen zu notieren.

Die Workshops sollen die Haltung von pädagogischen oder hauswirtschaftlichen Kräften in diesen Themen stärken. Rezepte und Tipps für die praktische Zubereitung von vegetarischen und nachhaltigen Gerichten wünschen sich die Teilnehmer/-innen immer wieder. Insbesondere die Möglichkeit des Austausches und die Weitergabe von Ideen und Lösungsmöglichkeiten sind wichtig für die Motivation „einfach mehr Nachhaltigkeit zu machen“. Mit großem Interesse werden die vielen Tipps, Materialempfehlungen und Auflistung der Angebote im Internet aufgenommen. Sie ermöglichen ein weiteres Studium, um nachhaltige Inhalte fest in der Konzeption einer Kindertageseinrichtung zu verankern.

Um unsere Lebensweise nachhaltiger zu gestalten, müssen noch viele Hürden genommen und Widerstände in unseren Köpfen beseitigt werden. Fangen wir doch an, bei den Kindern gleich die nachhaltige Denkweise zu fördern und nachhaltiges Handeln selbstverständlich werden zu lassen. So nutzen wir die Chance, eine Umwelt zu gestalten, die es der nachfolgenden Generation ermöglicht, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. (ga)

STILLSTAND AUF HOHEM NIVEAU – ERGEBNISSE DER KIGGS WELLE 2

Das Robert Koch-Institut (RKI) erhebt im Rahmen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) regelmäßig Daten. Nach der Basiserhebung (2003–2006) und der KiGGS Welle 1 (2009–2012) wurden nun im März dieses Jahres die ersten Ergebnisse der KiGGS Welle 2, die von 2014 bis 2017 lief, veröffentlicht.

Besonders an dieser Erhebungswelle ist, dass neben den 15.023 neu eingeladenen Kindern und Jugendlichen (Alter 0–17), auch 10.853 Teilnehmer/-innen aus der KiGGS Basiserhebung (Alter 10–31) erneut befragt und untersucht wurden. Im Folgenden wird ein Überblick der Untersuchungsergebnisse zu den Themen Übergewicht und Adipositas, Konsum von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken und körperlicher Aktivität gegeben.

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER IN DEUTSCHLAND

Die Untersuchung der Teilnehmer/-innen im Alter von 3–17 Jahren ergab, dass 15,4 % von Übergewicht und Adipositas betroffen sind. Die Prävalenz von Adipositas liegt bei 5,9 %. Ein signifikanter Unterschied zwischen Mädchen und Jungen ist dabei nicht zu erkennen. Im Vergleich des sozioökonomischen Status der Kinder und Jugendlichen fällt jedoch auf, dass Teilnehmer/-innen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status eine höhere Prävalenz für Übergewicht und Adipositas aufweisen als Mädchen und Jungen mit einem mittleren oder hohen sozioökonomischen Status.

Bei Betrachtung der aktuellen Ergebnisse und die der Basiserhebung, lässt sich allgemein kein weiterer Anstieg der Über-

gewichts- und Adipositasprävalenz bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland erkennen.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM KINDES- UND JUGENDALTER IN DEUTSCHLAND

Die körperliche Aktivität und Bewegung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 3–10 Jahren hat seit den Erhebungen der KiGGS Welle 1 um 2,8 % abgenommen. Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden aktuell nur von 22,4 % der Mädchen und 29,4 % der Jungen im Alter von 3–17 Jahren erreicht. Mit steigendem Alter nimmt der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die Empfehlungen (mind. 60 Minuten körperliche Aktivität und Bewegung pro Tag) erreichen, kontinuierlich ab. Besonders Mädchen der Altersgruppe von 14–17 Jahren weisen eine doppelt so hohe

Häufigkeit für geringe körperliche Aktivität auf, als Jungen im selben Alter.

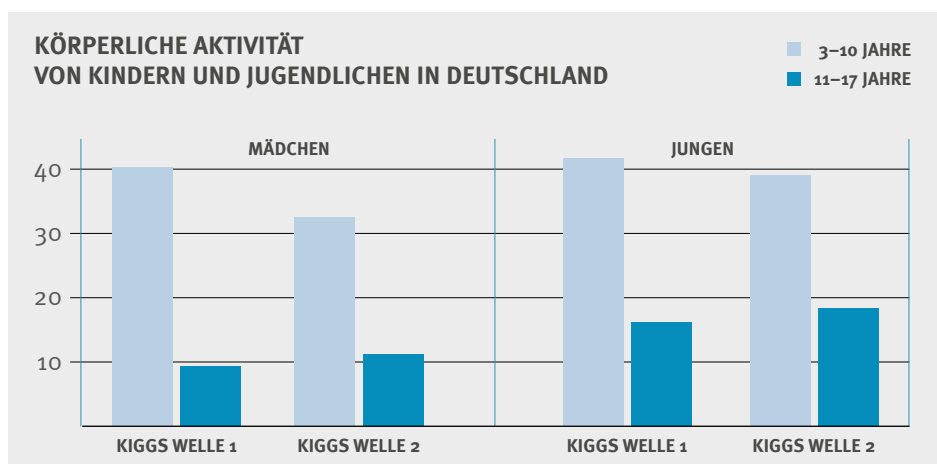
KONSUM ZUCKERHALTIGER ERFRISCHUNGSGETRÄNKE BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND

Im Vergleich zur Basiserhebung ist der Anteil der Teilnehmer/-innen, der täglich gesüßte Erfrischungsgetränke trinkt, gesunken. 16,9 % der Mädchen und 22,2 % der Jungen trinken aktuell mindestens einmal täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Der Konsum steigt mit zunehmendem Alter. Mädchen und Jungen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status, konsumieren wesentlich mehr zuckergesüßte Erfrischungsgetränke als Gleichaltrige mit hohem sozioökonomischen Status.

FAZIT

Die Ergebnisse der KiGGS Welle 2 zeigen, dass obwohl bei der Adipositas- und Übergewichtsprävalenz eine Stagnation festzustellen ist, sich diese immer noch auf einem hohen Niveau befindet. Weshalb laut RKI Präventionsmaßnahmen, besonders im Hinblick auf die Abnahme der körperlichen Aktivität keines Falls nachlassen sollten. Dies bestätigen auch die erneuten Untersuchungen der Teilnehmer aus der KiGGS-Basiserhebung: Ein in jungen Jahren entwickeltes erhöhtes Körpergewicht bleibt oft bis ins Jugendalter oder darüber hinaus bestehen, was eine frühe Vorbeugung im Kindergarten- und Schulalter der Entstehung von Übergewicht notwendig macht.

Ähnlich sieht es beim Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke aus, welcher trotz leichtem Rückgang immer noch als hoch einzuordnen ist. Das RKI begrüßt daher Maßnahmen, zum Ausbau der Angebote von ungesüßten Getränken in Kitas und Schulen und erwähnt auch die politischen Diskussionen wie eine Besteuerung von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken und eine Werbebeschränkung von an Kinder gerichteter Werbung in seinen Veröffentlichungen. (JaWi)



LEITUNGSWASSER: DER BESTE DURSTLÖSCHER – AUCH FÜR KITA-KINDER!

Trinken ist als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung neben der Bewegung eine relevante Triebfeder für die körperliche und geistige Fitness. Dennoch braucht die Umsetzung der Empfehlungen, wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgesprochen werden, manches Mal etwas Nachhilfe.

In Tageseinrichtungen für Kinder sind ungesüßte Getränke als ständiges Angebot schon häufig anzutreffen. Hier sind entweder die Eltern oder Mitarbeiter/-innen sehr sensibel und bestenfalls beide motiviert, den Kindern die Gewöhnung an Leitungswasser als guten Durstlöscher zu erleichtern. Die Wahl fällt teilweise auf Trinkwasser aus der Leitung oder auch auf Mineralwasser aus der Flasche, ergänzt durch Kräuter- oder Früchtetee. In einigen Einrichtungen werden aber z. B. auch gesüßte Tees angeboten, die eine Vorliebe für süße Getränke verstärken können.

DEN DURST WAHRNEHMEN, AUSREICHEND TRINKEN

Eigentlich sollte man trinken, bevor ein Durstgefühl entsteht. Kinder sind jedoch häufig abgelenkt durch das Spielen und vergessen das Trinken. Kleinkinder sollen 0,6 bis 1 Liter, Schulkinder 1 bis 1,5 Liter am Tag trinken, aufgeteilt auf etwa 6 Portionen. Daher gehört zum Frühstück, dem Mittag- und Abendessen ein Getränk und auch zwischendurch sollte etwas bereitstehen. Im Sommer bei hohen Außentemperaturen und/oder starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität ist der Bedarf an Flüssigkeit höher. Darüber hinaus nehmen die Kinder zusätzlich Wasser über die feste Nahrung auf. Bezogen auf die Gesamtwasserzufuhr beträgt der Anteil etwa ein Drittel.

RICHTIG GUTE GETRÄNKE:

Durstlöscher Nr. 1 ist und bleibt Leitungswasser. Sinnvoll ist es, Kinder früh daran zu gewöhnen.

! Mit ein paar frischen Beeren, Melone oder Minze schmecken Wasser oder Mineralwasser aromatisch.

Vor diesem Hintergrund gilt es, zum einen die Abgabe von Leitungswasser als idealen Durstlöscher zu fördern und zum anderen, Kinder zum ausreichenden Trinken zu motivieren. Leitungswasser aus einem Wasserspender, steigert nachweislich die Trinkmenge bei den Kindern. Eine Untersuchung dazu erfolgte durch das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), jetzt angesiedelt am St. Josef Hospital der Ruhr Universität Bochum bereits von 2008 bis 2011.

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Es muss so beschaffen sein, dass ein Mensch es ein Leben lang unbedenklich trinken kann: keimfrei, farb- und geruchlos, kühl und geschmacklich einwandfrei. Damit es so aus dem Wasserhahn läuft, hat der Gesetzgeber in der Trinkwasserverordnung Grenzwerte für problematische Inhaltsstoffe festgelegt.

Trinkwasser sollte immer frisch gezapft werden. Das gilt auch, wenn es anschließend in einem Wassersprudler mit Kohlensäure angereichert wird. Wassersprudler und die dazugehörigen Flaschen sollten Sie regelmäßig reinigen (siehe Seite 6).

Alternativ kann es auch Mineralwasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sein. Schorle mit Fruchtsaft sollte im Ver-



Foto: pixabay

hältnis drei Teile Wasser und ein Teil Saft gemischt sein und macht z. B. nach dem Sport Sinn, weil dann die enthaltenen Mineralstoffe und der Zucker gut tun.

Saft, Limonade, Fruchtsaftgetränke oder Nektar sind weniger empfehlenswert und sollten die Ausnahme bleiben. Sie enthalten zu viel Energie aus Zucker. Zudem wird die Lust auf Süßes gefördert. Cola oder Eistee sind dazu noch wegen des Koffeins nicht für Kinder geeignet. (ga)

i Eine Handreichung für Kitas und Grundschulen „flissu – Wasser trinken, auf geht’s“ wurde im Oktober 2017 veröffentlicht. (<https://flissu-fke.de/trinkwasser.html>). Um die Trinkmenge bei Kita-Kindern und Grundschulern zu steigern, gab es „Trink-Module“, wie Experimente und Aktionen, „Bewegungs-Module“ und Trinkwasserspender an einem jeweils gut zugänglichen Ort. Das Ergebnis war: „Kinder bewegen sich gern und sie trinken auch gern Wasser, wenn das Angebot attraktiv und leicht zugänglich ist“ (Auszug aus flissu, Wasser trinken auf geht’s, Seite 5)

LERNORT SCHULKIOSK – MIT POWERSNACKS DURCH DEN SCHULALLTAG

Egal ob beim Hausmeister, am Kiosk, im Bistro, Café oder Automat – Angebote für die Pausenverpflegung gibt es in nahezu allen weiterführenden Schulen. Rund 80% der Schülerinnen und Schüler versorgen sich dort vor allem mit Brot oder Brötchen, mit süßen Backwaren und Süßigkeiten. Empfehlenswerte Lebensmittel wie Gemüse und Obst sowie Vollkornbrot und Milchprodukte werden nicht selbstverständlich dort angeboten.

BEDEUTUNG DER ZWISCHENVERPFLEGE

Beim Thema „Zwischenverpflegung in Schulen“ geht es um mehr als um „den kleinen Hunger zwischendurch“. Der Snack, das erste oder das zweite Frühstück und die Mahlzeit am Nachmittag sind wichtig für eine gleichmäßige und über den Tag verteilte Energie- und Nährstoffversorgung. Fit und leistungsfähig bleiben Schülerinnen und Schüler, wenn sie auf ein vollwertiges Lebensmittelangebot zugreifen können. So ist der Schulalltag gut zu bewältigen.

PAUSEN – MITEINANDER VERBRINGEN

Bistro, Kiosk oder auch die Mensa sind für Schüler/-innen **zentrale Treffpunkte**, an denen sie sich austauschen und mit Freunden zusammen sein können. Entspricht die Ausgestaltung der Räume den Bedürfnissen und dem Lebensgefühl der Schüler/-innen, werden sie sich gerne dort aufhalten und die Pausenverpflegung annehmen.

WUNSCHKIOSK

Ein Erfolgsfaktor für die Akzeptanz eines gesunden und nachhaltigen Speisen- und Getränkeangebotes ist die Parti-

zipation der Schüler/-innen. Ihre Die Beteiligung bei der Auswahl der Speisen, die Selbstbedienungstheke, die Auswahlmöglichkeiten zulässt oder Ethno- und Trendspeisen, die die multikulturellen Hintergründe und verschiedenen Lebensstile der Schülerschaft beachten, sind dafür Beispiele. Schüler/-innen sind durchaus auch für frisches Obst, Gemüse, Rohkost, Quark- und Joghurtspeisen sowie energiearme und durstlöschende Getränke aufgeschlossen. Auf die Darreichungsform kommt es an! So wird Obst und Gemüse eher in kleinen Häppchen akzeptiert und eine peppige Dekoration macht selbst ein Vollkornbrot interessant.

Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (<https://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/>) empfiehlt für das tägliche Kioskangebot Lebensmittel aus den folgenden Gruppen:

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Vollkornprodukte	Vollkornbrot, -brötchen, Getreideflocken
Gemüse	Gemügesticks, Rohkost
Obst	Obst im Ganzen, geschnitten oder in Milchprodukten
Milch und Milchprodukte	Trinkmilch, Joghurt, Quark
Getränke	Trinkwasser, Mineralwasser
Belag	wahlweise magerer Käse oder Aufschnitt, vegetarische Aufstriche



Foto: VZ NRW

SCHULKIOSK – LERNORT FÜR DIE ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Qualität und Gestaltung der Kioskangebote sind Teile einer informellen Ernährungsbildung. Tag für Tag auf gesunde und nachhaltige Snacks zugreifen zu können und sie zu probieren, trägt zur Geschmacks- und Esskulturbildung bei. Wissen über Lebensmittel kann vermittelt werden, wenn begleitend im Unterricht und in Projekten Mahlzeiten und Essgewohnheiten aufgegriffen werden. Ernährungsbildung als ein lebenslanger Prozess erfährt im Zusammenhang mit der Schulverpflegung eine Stärkung der Konsumkompetenzen.

UPDATE SCHULKIOSK – SO KANN ES GEHEN

Der Schulkiosk soll langfristig mehr „Powersnacks“ anbieten. Damit die Bemühungen um eine Verbesserung des Angebotes erfolgreich verlaufen, sind Veränderungen Schritt für Schritt auf den Weg zu bringen. Sie sind Teil eines längerfristigen Prozesses. Gelassenheit, Geduld und Konsequenz sind gefragt.

So kann es gelingen:

- ❖ Beziehen Sie von Beginn an Vertreter/-innen aller Akteure mit ein. Wer mitmacht und mitbestimmt identifiziert sich eher mit einem neuen Konzept und neuen Angeboten.
- ❖ Informieren Sie sich umfangreich und holen Sie sich ggf. fachkompetente Hilfe.
- ❖ Beziehen Sie sehr frühzeitig die Lebensmittelüberwachung in Ihre Planung ein.
- ❖ Ernennen Sie einen „Kioskbeauftragten“. Für die Kommunikation mit den Akteuren und für notwendige Abstimmungsprozesse ist dies unabdingbar. (Te)

FRAGEN RUND UM DIE RICHTIGEN DURSTLÖSCHER

WELCHE GETRÄNKE SIND GUTE DURSTLÖSCHER?

Wasser ist ein einfacher und gut verfügbarer Durstlöcher. Ob stilles Leitungswasser oder eher ein Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure den Durst löschen, ist Geschmackssache. Aromatisch aufpeppen kann man Leitungs- und Mineralwasser mit einigen Stückchen Obst.

Erfrischungsgetränke erfüllen ihren Zweck, wenn sie nicht zu süß, sondern eher etwas sauer, wenig intensiv und kalorienarm sind. Das kriegt man hin, etwa indem man selbstgepressten Orangen- oder Zitronensaft mit Wasser oder Tee mischt und leicht gekühlt trinkt.

Für **Tee-Mixturen** eignen sich Kräuter- und Früchtetees sowie Schwarz- und Grün-Tee, frische Minze oder Zitronenmelisse. Geraspelter Ingwer verleiht Wasser ebenfalls ein erfrischendes Aroma.

i Hits für Kids: Pürierte oder ganze Früchte im Eiswürfelbehälter einfrieren. Die Obstwürfel sind nicht nur cool, sondern sorgen für Geschmack.



Foto: ©fahrwasser – Fotolia

Erfrischend ist auch eine leichte **Obstsaftschorle**, gemischt aus einem Teil Saft und drei oder vier Teilen Wasser. Ein Schuss Sirup aus Rhabarber, Holunderblüten oder Beerenfrüchten verwandelt Mineral- oder Leitungswasser in ein leckeres Getränk.

WAS IST BEI DER ANSCHAFFUNG EINES TRINKWASSERSPENDERS ZU BERÜCKSICHTIGEN?

Ein Trinkwasserspender ist eine gute Möglichkeit, das Trinken in der Kita und Schule zu trainieren. Zu bedenken gilt:

- ❖ Sind die baulichen und brandschutztechnischen Voraussetzungen (Wasseranschluss- und Abfluss, Strom, Erfüllung von Brandschutzanforderungen) gegeben?
- ❖ Sind die Wasserleitungen im Gebäude geeignet?
- ❖ Wie soll die Ausgabe organisiert werden (Flaschen, Becher, Gläser, Kannen)?
- ❖ Welche Firma und welches Gerät kommen in Betracht?
- ❖ Wie hoch sind die Kosten?
- ❖ Kann ein Förderverein die Kosten übernehmen?
- ❖ Wer kümmert sich um die Bestellung und den Austausch der Kohlensäurebehälter?
- ❖ Wer ist verantwortlich für die Hygiene am und um das Gerät?

Außerdem ist noch zu bedenken: Wenn Kinder ihre Trinkmenge steigern, muss natürlich auch für ausreichend Toiletten in akzeptablem Zustand gesorgt sein. Ob man ein Gerät leaset oder anschafft, hängt sicher von verschiedensten Faktoren ab, wie Anzahl der Nutzer, Wartungskosten, Finanzierung u.a. Interessant wäre an beiden Settings die Frage, ob das Angebot von Wasser über einen Trinkwasserspender auch einen messbaren Erfolg bei Erzieher/-innen und Lehrer/-innen aufzeigt und deren Trinkmenge steigert. Neben einem spielerischen Training zum Trinken, der Information von Kindern, Eltern und

Pädagogen (Verhaltensprävention), ist ein Trinkwasserspender jedenfalls die passende verhältnispräventive Maßnahme.

SIND MIT SÜSSSTOFF GESÜSSTE GETRÄNKE EINE ALTERNATIVE ZU ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKEN?

Diese „Lightgetränke“ sind keine Alternative. Durch den Austausch von Zucker gegen Süßstoffe sind zwar die Kalorien reduziert, aber die Gewöhnung an Süßes bleibt.

DÜRFEN KINDER COLA TRINKEN?

Cola-Getränke enthalten ebenfalls Koffein und sind deshalb für Kinder ungeeignet. Unabhängig davon bietet Cola wenig Aufmunterndes: Wasser, Zucker (7 Stücke Würfelzucker pro Glas, 0,2 l), Kohlensäure, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Aromastoffe – keine Vitamine, keine Mineralstoffe. Auch Cola light oder Diätcola ist keine Alternative, denn auch sie enthält Koffein. „KinderCola“ wiederum ist zwar koffeinfrei, weist aber den vollen Zuckergehalt auf.

KAFFEE UND SCHWARZER TEE IN DER SCHULE?

Es gibt keine generelle Altersempfehlung für den Konsum koffeinhaltiger Getränke für Jugendliche. Für Schüler/-innen der Oberstufe ist der Kaffeekonsum oft mit dem Besuch trendiger Kaffeehausketten verbunden – die damit einhergehende „Chill-Atmosphäre“ wird meist mehr geschätzt als das Getränk selbst. Grundsätzlich spricht gegen ein solches Angebot in der Schule nichts, wenn sichergestellt werden kann, dass die jüngeren Schüler/-innen von einem Konsum ausgeschlossen sind. Somit ist ein Kaffeeautomat nur in Ausnahmefällen zu empfehlen. (ga/Te)

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/das-richtige-getraenk-ideale-durstloescher-an-heissen-tagen-12868>

8. TAGE DER SCHULVERPFLEGUNG IN NRW

MOTTO: „VIELFALT SCHMECKEN + ENTDECKEN“



Unter dem Motto „Vielfalt schmecken + entdecken“ starten die bundesweiten Tage der Schulverpflegung zum achten Mal. Nordrhein-Westfalen ist in der Zeit vom **8. bis zum 12. Oktober 2018** dabei.

In 2018 stehen die „Powersnacks“ für die Pause im Mittelpunkt der Aktivitäten. Schülerinnen und Schüler bleiben für den ganzen Schultag fit und leistungsfähig, wenn sie mit gesunden und nachhaltigen Mahlzeiten versorgt werden.

Das Lebensmittelangebot am Kiosk, am Hausmeisterbüchchen oder im Bistro bietet vielfältige Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler aktiv an der Gestaltung und Organisation zu beteiligen. Hausmeister, Caterer, Schüler/-innen, Eltern sowie Lehrer/-innen Arbeitsgruppen machen mit und unterstützen.

Die Tage der Schulverpflegung sind eine Chance, die Zwischenverpflegung als Teil der Schulverpflegung, im Rahmen der Gesundheitsorientierung und Ernährungsbildung als pädagogische Aufgabe aufzugreifen.

UND SO KANN DIE BETEILIGUNG DER SCHULEN AN DEN TAGEN DER SCHULVERPFLEGUNG AUSSEHEN:

- Schulen melden sich über die Homepage der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (www.kita-schulverpflegung.nrw) an!



Save the Date: 8. Oktober 2018

Zum Auftakt der Tage der Schulverpflegung findet unsere 8. Jahrestagung zum Thema: „Powersnacks für die Pause – fit und aktiv den ganzen Tag!“ in Duisburg im Elly-Heuss-Knapp Gymnasium statt.

- Lehrerinnen und Lehrer, pädagogische Betreuer/-innen, Schülerinnen und Schüler machen mit und motivieren die Betreiber der Zwischenverpflegung sich ebenfalls zu beteiligen.
- Praxis- und erlebnisorientierte Bildungsaktionen begleiten die Teilnahme der Schule!

Die ersten zehn Schulen, die sich für die Tage der Schulverpflegung anmelden, erhalten ein kleines Geschenk.

Informationen und Aktionsvorschläge rund um die Tage der Schulverpflegung sowie das Programm der Jahrestagung finden Sie ab **Ende August 2018** auf unserer Homepage unter www.kita-schulverpflegung.nrw. (Te)

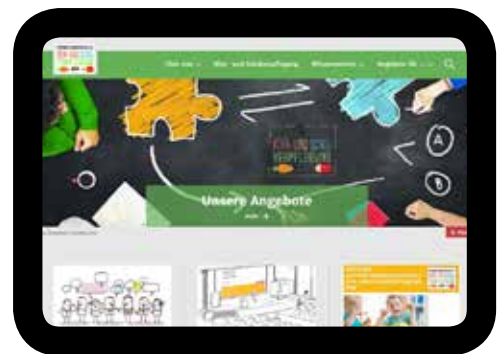
NEUER WEB-AUFTRITT DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

Großer Frühjahrsputz für das Internetportal www.kita-schulverpflegung.nrw. Das Team der Vernetzungsstelle NRW hat das Frühjahr 2018 genutzt und dem gesamten Internetportal ein neues Design verpasst.

Unter der Rubrik Kita- und Schulverpflegung finden Sie viele interessante Themen rund um Verpflegungsangebote. Wir haben viele spannende Aspekte für Sie aufbereitet und erweitern bzw. aktualisieren stetig die Artikel. Hier finden Sie alles von „Wie lernen Kinder essen“ über „vegetarische oder vegane Ernährung in der Kita und Schule“ bis hin zu Themen der „Akzeptanz von Schulessen“ aber

auch zur „Verpflegungsorganisation“. Neben der Rubrik Kita- und Schulverpflegung haben wir weitere Rubriken für Sie aufbereitet, die beide Lebenswelten – Kita und Schule – beschäftigen. Unter „Wissenswertes“ finden Sie alles vom Allergenmanagement bis zur Nachhaltigkeit in der Kita- und Schulverpflegung.

Abonnieren Sie unsere Newsletter für die Kita- oder Schulverpflegung und bleiben so immer auf dem neusten Stand. Auch unsere Termine und Medien – wie das Online-Magazin „Aktuelles aus der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW“ oder die Infopost Familientisch EINFACH GUT & LECKER



können Sie über unser Internetangebot kostenlos abrufen.

Lassen Sie uns Wissen, wenn Sie Anregungen für unsere Homepage haben. Unser Ziel ist es, ein Internetangebot für die Praxis zu realisieren. Aus diesem Grund sind wir immer sehr daran interessiert, was Sie aktuell beschäftigt und wo Sie Unterstützung benötigen. (CH)

TERMINE

13.09.2018, Düsseldorf
5. Dialog Schulverpflegung:
Austausch Wissenschaft und Praxis
Lebensmittel retten, Klima schützen
und gesund essen – ein Thema
für die Schulverpflegung

Vorgestellt werden Studienergebnissen aus den Bereichen Lebensmittelabfälle und klimagesunder Gemeinschaftsverpflegung sowie Food-Trends bei jungen Erwachsenen. Mit den Teilnehmer/-innen werden die Ergebnisse diskutiert und auf ihre Relevanz für die Verpflegungspraxis und Ernährungsbildung überprüft. Eine Gemeinschaftsverpflegung, die einen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leistet kann Ausgangspunkt für eine nachhaltige Bildung von Kindern und Jugendlichen sein. Um erfolgreich mehr Nachhaltigkeit in Verpflegungs- und Bildungsangebote zu etablieren, sind Erkenntnisse über die Zielgruppe wertvoll.

Eingeladen zu dieser Veranstaltung sind insbesondere die Schulakteure, die Verantwortung tragen für die Verpflegungsangebote und für die Bildungsprozesse in den Schulen.

8. Oktober 2018, Duisburg
Vielfalt schmecken und entdecken –
„Powersnacks für die Pause –
fit und aktiv den ganzen Tag!“

8. Jahrestagung Schulverpflegung im Rahmen der Bundesweiten Tage der Schulverpflegung 2018



NEUERSCHEINUNGEN:

HAUSHALT IM GRIFF –
EINFACH, SCHNELL UND NACHHALTIG

Haushalt geht eigentlich ganz einfach – wenn man weiß, wie. Waschen, Putzen, Einkaufen und Kochen gehören zwar zum Alltag, sollten aber nicht mehr Geld und Ressourcen beanspruchen als nötig. Die Experten der Verbraucherzentrale zeigen, wie das geht. Mit vielen praktischen Tipps, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Checklisten.



Neuer Ratgeber
der Verbraucherzentrale:

Haushalt im Griff –
 Einfach, schnell und
 nachhaltig
 Buch: 16,90 Euro
 zzgl. Versandkosten

Das Frühstück in der großen Pause und auch der Imbiss am Nachmittag sind wichtige Mahlzeiten für einen gelungenen Essalltag in der Schule. Ob die Zwischenmahlzeiten als gemeinsames Klassenfrühstück stattfinden oder ein Angebot am Schulkiosk vorhanden ist, gesund und nachhaltig sollten sie sein. Der Geschmack muss stimmen und Schülerinnen und Schüler mit einbezogen werden.

Gemeinsam mit Schulleitungen, Lehrerinnen und Lehrer, pädagogischen Fachkräften aller Schulformen sowie Schulträgern und Caterern möchten wir Themen rund um „Powersnacks“ diskutieren und Ansatzpunkte für eine Verbesserung der Pausenverpflegung gemeinsam entwickeln. Frühstück und die Aktivitäten rund um den Schulkiosk können zudem Bildungsanlässe im Handlungsfeld Ernährung sein.

Informationen und Anmeldung ab August unter www.kita-schulverpflegung.nrw Rubrik Termine.

KLIMAGESUNDE SCHULVERPFLEGUNG

Wie kann das Speisenangebot in Schulküchen so gestaltet werden, dass es gesund ist und zugleich weniger klimaschädigende Treibhausgase entstehen? Und wie lässt sich bei Kindern und Jugendlichen der Appetit auf klimafreundliches Essen wecken? Darum geht es im neuen Handlungsleitfaden „Klimagesunde Schulverpflegung“ der Verbraucherzentrale NRW. Er wurde im Rahmen des EU- und landesgeförderten Projekts Mehrwert NRW entwickelt und bietet auf 36 Seiten konkrete und praktisch erprobte Empfehlungen für einen optimierten Speiseplan. Schulen und Verpflegungsanbieter erhalten zudem Vorschläge, wie sie den Mensabesuch fördern können. Der Handlungsleitfaden kann kostenfrei beim Projekt Mehrwert NRW bestellt werden und steht zudem als Download zur Verfügung unter www.mehrwert.nrw/leitfaden (Schol)



Klimagesunde
Schulverpflegung –
Ein Handlungsleitfaden
für Verpflegungsanbieter
und Schulen

IMPRESSUM

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

TEXTE

Christin Hornbruch (CH)
 Gabriele Janthur (ga)
 Katrin Scholtyssek (Schol)
 Ursula Tenberge-Weber (Te)
 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.