

AKTUELLES AUS DER VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

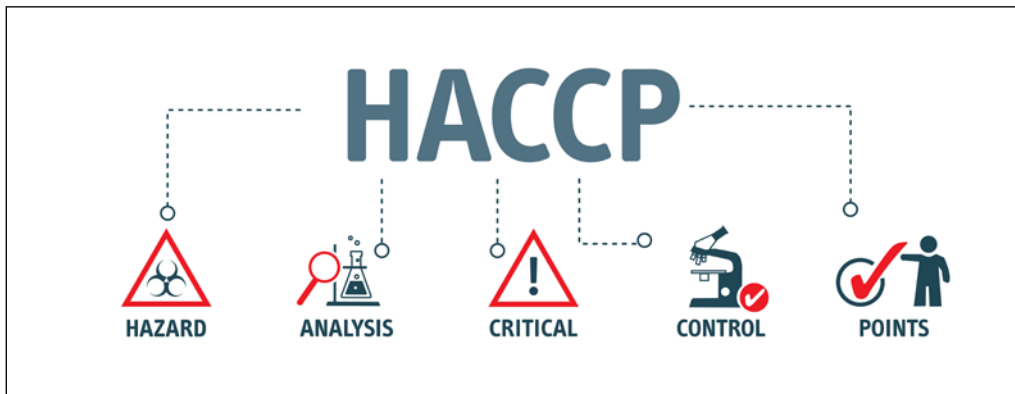


Foto: VZ NRW

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe schließen wir die fünfteilige Serie Lebensmittelhygiene in der Gemeinschaftsverpflegung ab. Wir legen mit dem letzten Teil den Schwerpunkt auf das Thema Informationen zum Eigenkontrollkonzept. Im Rahmen des Eigenkontrollkonzeptes erläutern wir Ihnen praxisnah die sieben Stufen des HACCP-Systems (Hazard Analysis Critical Control Point) – von der Stufe eins, der „Durchführung einer Gefahrenanalyse“, bis hin zur Stufe sieben, der „Erstellung von Dokumenten und Aufzeichnungen“. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen für die Umsetzung in Ihre Hygienepaxis.

Nicht nur Aspekte der Hygiene sind aktuell gefragt denn je, auch das Thema Kommunikation, besonders mit Eltern, sind in den Lebenswelten Kita und Schule wichtige Handlungsbereiche. Im Rahmen des Projektes „Gut Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen durch Qualitätsentwicklung“, einem IN FORM Projekt, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und

Landwirtschaft, haben wir eine Infografik zum Thema Elternkommunikation entwickelt. Mit „KITA & ELTERN: ESSEN VERBINDET?!“ geben wir in neun Punkten von A wie „Angebote für Eltern“ bis T wie „Tür- und Angel-Gespräche“ praxisnahe Ideen und Impulse.

Einen Blick über die Grenzen von NRW finden Sie in Kapitel „Aus der Wissenschaft“. Wir haben für Sie die Ernährungsstudie So essen Leipziger Kinder in der Schule des Universitätsklinikums Leipzig, unter die Lupe genommen. Und was ist los in NRW? Mit Neuigkeiten zum EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch und unseren Veranstaltungshinweisen erfahren Sie selbstverständlich auch Aktuelles aus NRW in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und zahlreiche Anregungen für Ihren Arbeitsalltag.

Ihr Redaktionsteam

AUS DEM INHALT

WISSENSCHAFT
NEUE INFOGRAFIK
ZUR ELTERNKOMMUNIKATION
IN DER KITA

Seite 3

! SCHWERPUNKT
LEBENSMITTELHYGIENE –
EIGENKONTROLLE

Seite 4

TERMINE
ONLINE VERANSTALTUNGEN
IM HERBST 2020

Seite 8

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

WENIGER ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHT BEI SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN, DIE IN DER MENSA ESSEN

Schüler/-innen, die regelmäßig in der Mensa essen, sind tendenziell seltener fettleibig (adipös) als jene, die sich anderweitig verköstigen. Dies geht aus den ersten Ergebnissen einer Leipziger Schulernährungsstudie hervor.

Was essen Kinder während ihres Schulalltags? Wer nimmt am Schulessen teil? Wie ist die ernährungsphysiologische Qualität des Schulessens? Und wer kauft sich zum Mittagessen lieber etwas von seinem Taschengeld im nahegelegenen Supermarkt? Diesen Fragen gingen Wissenschaftler des ‚Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums (IFB) Adipositas-erkrankungen‘ der Universitätsmedizin Leipzig nach. Sie untersuchten das Ernährungsverhalten von über 1200 Kindern der Klassen 4 bis 8 an 41 Leipziger Schulen, um Rückschlüsse auf die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas zu ziehen.

JEDES ZWÖLFTE KIND ÜBERGEWICHTIG

Laut den Studienergebnissen war jedes zwölfte Kind übergewichtig, was mit den Ergebnissen aus deutschlandweiten Erhebungen übereinstimmt. 67 Prozent der Kinder nahm regelmäßig am Schulmittagessen teil. „Die absoluten Zahlen zeigen, dass unter den Schülern, die regelmäßig in der Schulkantine essen, weniger übergewichtige Kinder sind als unter denen, die nicht teilnehmen“, so Peggy Ober, Koordinatorin der Projekts, bei Bekanntgabe der Studienergebnisse. Anders formuliert: „Wer nicht an der Schulversorgung teil-



Foto: WavebreakMediaMicro – Fotolia

nimmt, hat eine höhere Chance, übergewichtig zu werden, oder anders herum gesehen nehmen übergewichtige Kinder seltener an der Schulspeisung teil.“ Dabei handele es sich allerdings nur um eine Tendenz und keinen statistisch eindeutig belegbaren Unterschied.

DGE-QUALITÄTSSTANDARD NUR ZUM TEIL ERFÜLLT

Die Qualität des Schulessens wurde anhand von Speiseplanchecks analysiert. Sechs der zehn Essensanbieter erfüllten mindestens 60 Prozent der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) definierten Qualitätskriterien für die Schulverpflegung. Die Wissenschaftler stellten weiterhin fest, dass die Qualität des Essens vom Preis abhängt. Die Kinder wählten in der Studie zu selten Gerichte mit Vollkornprodukten, Gemüse und Fisch. Stattdessen griffen sie zu oft zu Fleischgerichten. Bezüglich Speisen mit panierten und frittierten Produkten sowie süßen Hauptgerichten hielten die Schüler/-innen die von der DGE empfohlenen Mengen ein.

„BREAKFAST SKIPPING‘ GEHÖRT BEI 9 PROZENT ZUM SCHULALLTAG

Auf sein Frühstück angesprochen, gab beinahe jedes zehnte Kind an, an Schultagen meistens kein Frühstück zu essen, sechs Prozent der Befragten verzichteten

gänzlich darauf. Dabei war der Anteil übergewichtiger Schüler unter den nicht frühstückenden höher. Aufgrund des Studiendesigns lässt sich aber nicht ableiten, ob der Frühstücksverzicht Ursache oder Folge des Übergewichts ist.

SCHÜLER MIT EINEM HÖHEREN TASCHENGELD VERPFLEGEN SICH HÄUFIGER IN DER SCHULUMGEBUNG

78 Prozent der Schüler gaben an, Taschengeld zu erhalten. Das durchschnittliche monatliche Budget lag bei 15,37 Euro. Die Schüler mit einem höheren Taschengeld kauften häufiger in den umliegenden Geschäften Lebensmittel. Auch Kinder, die nicht am Schulmittagessen teilnahmen, verpflegten sich vergleichsweise häufig dort. Da Kinder dazu neigen, sich in Supermärkten und Fastfood-Imbissen eher ungesundes Essen zu kaufen, geben die Wissenschaftler des ‚IFB Adipositas-erkrankungen‘ zu bedenken, dass eine bessere Akzeptanz und höhere Teilnehmerate am Schulessen zu einer Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen könnte.

Die Studienergebnisse lassen vermuten, dass auch die Verhältnisse der Ernährungsumwelt im Schulkontext eine Rolle bei der Entstehung von Adipositas spielen. Eine höhere Akzeptanz und Teilnahmequote am Schulessen könnten zu einer verbesserten Gesundheit der Kinder beitragen. (NT)

KITA & ELTERN: ESSEN VERBINDET?!

„Essen und Trinken“ ist in Kitas häufig Gesprächs- und Diskussionsthema zwischen pädagogischen Kräften und Eltern. Wie können Fachkräfte das Potenzial des Themas Ernährung nutzen, um die Zusammenarbeit mit den Eltern zu fördern? Wie können Angebote für Eltern attraktiver gestaltet werden? Anregungen hierzu bietet eine neu entwickelte Infografik mit 9 Punkten.

Von A wie „Angebote für Eltern“ bis T wie „Tür- und Angel-Gespräche“ werden in dem neuen Online-Angebot (www.kita-schulverpflegung.nrw/elternkommunikation) wertvolle, praxisnahe Ideen vorgestellt, wie das Thema Essen die Kita und die Eltern miteinander verbinden kann.

Mit dieser Auswahl möchten wir neugierig machen auf die neue Internetseite:

Speiseplan

Ein optisch attraktiver Speiseplan erzeugt Aufmerksamkeit und kann Gespräche über das Essen und die Welt der Lebensmittel anregen. An zentraler Stelle platziert und ergänzt mit Fotos von den Menüs informiert er die Kinder, Eltern und Mitarbeitenden über das aktuelle Angebot. Eltern können mit ihren Kindern darüber sprechen und bei Fragen auf die Mitarbeitenden zukommen. Ergänzt werden können die wichtigsten Qualitätskriterien der Speiseplanung, so fühlen sich Eltern noch besser informiert.

Mitmach-Aktion „Essen verbindet“

Gemeinsames Tun fördert das Kennenlernen, das Miteinander und den Austausch. Das Kita-Team kann Eltern zu „Mitmach-Aktionen“ einladen. Das gemeinsame Kochen, Backen und Essen verbindet die Teilnehmenden miteinander

und ermöglicht Gespräche in lockerer Atmosphäre. Einfache ausgedruckte Rezepte laden zum Nachkochen und Nachbacken Zuhause ein und erinnern an das gemeinsame Erlebnis in der Kita.

Bildungsdokumentation

Auch die Bildungsdokumentation bietet Gelegenheiten, um mit Eltern über die Verpflegung und die Ernährungsbildung ins Gespräch zu kommen. Beispielsweise können die pädagogischen Kräfte die Lernerfahrungen der Kinder dokumentieren, z. B. beim Eingießen oder beim Umgang mit Besteck. Die Rezepte der Koch- und Backaktionen können das Portfolio der Kinder ergänzen und die Familien zum Ausprobieren anregen.

Angebote für Eltern

Durch thematisch ausgerichtete Elternveranstaltungen, z. B. zu Kinderlebensmitteln, können die pädagogischen Kräfte mit den Eltern gezielt ins Gespräch kommen über eine gesundheitsförderliche Ernährung. Angebote für Eltern werden attraktiver, wenn das Thema Ernährung ansprechend visualisiert wird. Dazu können die Kita-Kinder beteiligt werden und z. B. Bilder und Collagen für einen Themen-Elternabend vorbereiten.

Tür- und Angel-Gespräche

Kurze Gespräche in Bring- und Abhol-situationen können das Vertrauen zwischen den pädagogischen Kräften und den Eltern stärken. So freuen sich manche Eltern über eine kurze Rückmeldung, wie gut das Kind mittags gegessen hat. Auch andere Anlässe wie das Aufnahme- und Entwicklungsgespräch eignen sich, um mit Eltern beispielsweise über die Gestaltung der Mahlzeiten und über Fragen zum Essverhalten des Kindes zu sprechen.



Foto: VZ NRW

Begeistern Sie

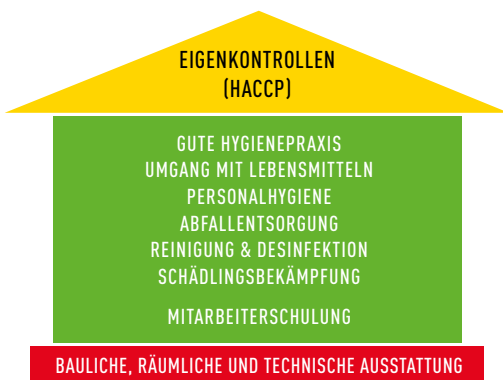
Neben attraktiven Angeboten braucht es Fachkräfte, die ihre Begeisterung für das Thema Ernährung an die Kinder und die Eltern weitergeben. Mit etwas Vorbereitung, einem positiven Start, offenen Fragen und der Bereitschaft zum Perspektivwechsel können sie wertschätzende Gespräche auf Augenhöhe anregen.

Parallel wurde die Grafik als Plakat produziert, mit dem Link und QR-Code zur neuen Internetseite. Die Plakate werden zukünftig eingesetzt bei Veranstaltungen des Projekts „Gut Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen durch Qualitätsentwicklung“ und der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW. Es kann als Blickfang im Mitarbeitenden-Raum das Thema wachhalten, neue Ideen und den Austausch innerhalb des Teams anregen sowie für die Gestaltung von Konzeptions- und Teamtagen eingesetzt werden. (sb)

Weitere Informationen zum Projekt „Gut Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen durch Qualitätsentwicklung“ unter: www.kita-schulverpflegung.nrw/node/46172. Das Projekt wird gefördert im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

LEBENSMITTELHYGIENE IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG EIGENKONTROLLE

Die letzten Ausgaben des Online-Magazins haben sich mit Verantwortlichkeiten in der Gemeinschaftsverpflegung und dem Bau des Hygienehauses beschäftigt. Das Fundament, die baulichen und technischen Voraussetzungen wurde gegossen und auch die Wände des Hauses, welche die „Gute Hygienepaxis“ (GHP) beinhalten, wurden thematisiert. Nun gilt es, dem Haus ein Dach aufzusetzen, das **Eigenkontrollkonzept**.



nach F. Untermann: Das HACCP-System – Teil II: Wichtige Aspekte bei der Praktischen Umsetzung des HACCP-Systems. Deutsche Lebensmittel-Rundschau 93 (10), 307-311 (1997); zitiert nach Klaus Meyer, Amt für Verbraucherschutz Düsseldorf

Das Lebensmittelhygienerecht sieht vor, dass nur hygienisch einwandfreie Speisen an die Gäste abgegeben werden dürfen. Das heißt, dass die Speisen beim Be- und Verarbeiten, als auch beim Ausgeben nicht nachteilig beeinflusst und Arbeitsabläufe bei der Zubereitung entsprechend geplant werden. Dieses **Prinzip** gilt entlang der gesamten Produktionskette. In Kita und Schule beginnt es mit der Annahme bereits **zubereiteter Speisen in der Warmverpflegung**, aber auch bei der Lagerung und Regenerierung von Speisen, die im **Cook&Chill- und Cook&Freeze-Verfahren** hergestellt wurden. Für die **Frisch-/Mischküche** betrifft das alle Arbeitsgänge, die beim **Zubereiten der Speisen** durchgeführt werden müssen. Es **endet** mit der **Reinigung des Geschirrs** und der **Küche** sowie der **Abfallentsorgung**. Die Aufgaben müssen fachgerecht durchgeführt, analysiert und dokumentiert werden, denn

die **Lebensmittelüberwachung** überprüft diese Abläufe und kontrolliert dessen Durchführbarkeit und die Ergebnisse.

Nach EU-Hygieneverordnung Nr. 852/2004 Artikel 5 Abs. 1 sind Lebensmittelunternehmer verpflichtet oben genannte Arbeitsabläufe in einem Eigenkontrollkonzept festzuhalten, zu dokumentieren und zu verifizieren. Das verantwortliche Lebensmittelunternehmen überprüft sich dabei selbst anhand der Grundsätze des HACCP-Systems, damit nur hygienisch einwandfreie Speisen an die Gäste abgegeben werden. Diese Maßnahmen dienen dem **Gesundheitsschutz und der Lebensmittelsicherheit**. Dazu gehört die **Rückverfolgbarkeit** der einzelnen Zutaten (Art. 18 LM-Basis-VO), die allein noch kein sicheres Lebensmittel ausmacht, im Falle einer Krise jedoch die Ursachenforschung erleichtert, als auch die Produkthaftung (Art.17 LM-Basis-VO), in welcher der Lebensmittelhersteller die Primärverantwortung für die von ihm behandelte

Speise übernimmt. Die Verantwortung endet dann, wenn andere Einfluss auf die Speisen haben. So zum Beispiel, wenn Tiefkühlware in der Schulküche angeliefert wird, sobald diese vom Personal eines anderen Lebensmittelunternehmers, z.B. eines Mensaver eins, in den Tiefkühlschrank eingelagert wird.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH HACCP?

„Hazard Analysis Critical Control Point (HACCP)“ beschreibt eine siebenstufige Gefahrenanalyse. Dabei werden alle Prozessschritte einer Speise von der Annahme bis zur Entsorgung in dem jeweiligen Unternehmen betrachtet, um mögliche Gesundheitsgefahren aufzuspüren und Maßnahmen zu ergreifen, um diese Gefahr auszuschalten oder auf ein Minimum zu reduzieren.

DIE SIEBEN STUFEN DES HACCP-SYSTEMS:

- ❖ Durchführung einer Gefahrenanalyse
- ❖ Ermittlung der kritischen Kontrollpunkte (CCP)
- ❖ Festlegung von Grenzwerten für die CCP's
- ❖ Festlegung von Verfahren zur Überwachung der CCP's
- ❖ Festlegung von Korrekturmaßnahmen
- ❖ Festlegung von Verifizierungsmaßnahmen
- ❖ Erstellung von Dokumenten und Aufzeichnungen

nach: Wenn in sozialen Einrichtungen gekocht wird. Die Leitlinie für eine Gute Lebensmittelhygienepaxis in sozialen Einrichtungen. Deutscher Caritasverband e.V. und Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V. (Hg.)

Gefahr			
Physikalisch	chemisch	biologisch	allergene
Fehler in der Produktion	Umweltgifte (z.B. Pestizide)	lebensmittelvergiftende Mikroorganismen	14 kennzeichnungs-pflichtige Allergene
Witterungseinflüsse	Reinigungsmittel-rückstände	giftige Stoffwechselprodukte	
Staub	Desinfektionsmittel-rückstände	Parasiten	
Schmutz		Schädlinge	
Fremdkörper			

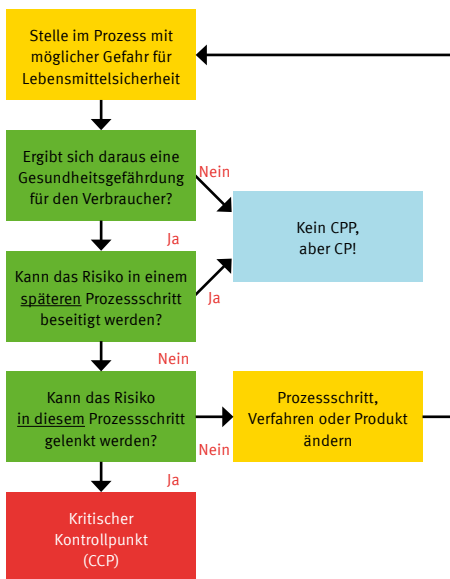
Abbildung: VZ NRW

STUFE 1: GEFAHRENANALYSE

Diese Gefahrenanalyse betrachtet chemische Gefahren (z.B. hervorgerufen durch nicht fachgerechtes Desinfizieren), physikalische Gefahren (z.B. durch Glasbruch, der unerkannt blieb), mikrobiologische Gefahren (z.B. durch falsche Lagerung) und Gefahren, ausgelöst durch die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene. Diese Gefahren müssen für jedes Produkt/jede Produktgruppe in einem Unternehmen entlang des gesamten Produktionsprozesses identifiziert werden. Bei allen Gefahren geht es darum, diese frühzeitig zu erkennen und durch Kontroll- und Lenkungsmaßnahmen zu minimieren oder auszuschalten, um dem Gast ein Höchstmaß an Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten.

STUFE 2: ERMITTLUNG DER KRITISCHEN KONTROLLPUNKTE (CCP)

Hier geht es nicht darum etwas zu kontrollieren, was fälschlicherweise durch den Begriff „Kontrollpunkt“ angenommen werden könnte. Es geht vielmehr darum, während eines Prozessschrittes eine mögliche Gefahr zu beherrschen, zu vermeiden oder auf ein akzeptables Maß zu reduzieren.



Modifiziert nach: Leitfaden HACCP, appetito Rheine

STUFE 3: FESTLEGUNG VON GRENZWERTEN

Die Einhaltung von Grenzwerten gewährleistet die Produktsicherheit. Das kann zum Beispiel durch die Angabe von entsprechenden Temperaturen erfolgen. So liegt beispielsweise beim Prozessschritt „Anlieferung Warmverpflegung“ der Grenzwert der Temperatur bei 65°C. Die DIN 10508 „Temperaturen von Lebensmitteln“ hilft bei der Grenzwertfestlegung.

STUFE 4: ÜBERWACHUNGSMASSNAHMEN

Geeignete Geräte oder Arbeitsschritte müssen festgelegt werden, um die Gefahren zu überwachen. So handelt es sich zum Beispiel bei einer biologischen Gefahr um eine Temperaturüberprüfung mit einem geeigneten und geeichten Thermometer. Bei einer möglichen Gefahr, ausgelöst durch Allergene, kann eine genaue Beschreibung der Prozessabläufe zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen dienen.

STUFE 5: KORREKTURMASSNAHMEN

Wird durch Überwachungsmaßnahmen festgestellt, dass Grenzwerte nicht eingehalten werden können, müssen sog. Korrekturmaßnahmen ergriffen werden. So muss zum Beispiel bei einer Anlieferung von Speisen der Warmverpflegung mit einer Temperatur unter 65°C die entsprechende Speise noch einmal auf 72°C Kerntemperatur für mindestens zwei Minuten erhitzt werden, um eine mögliche biologische Gefahr von der Speise abzuwenden. Ist das Nacherhitzen der Speise, weil es zum Beispiel keine Konvektomaten gibt, nicht möglich, darf die Ware nicht ausgegeben werden. Nur so kann eine nachteilige Beeinflussung der Speise gewährleistet werden. Problematischer sind hier eher die kalten Speisen. Werden diese zu warm angeliefert, gibt es keine Möglichkeit die Temperatur wieder herzustellen und die bereits gewachsenen Mikroorganismen zu reduzieren. Die Ware kann daher nur verworfen bzw. an den Lieferanten zurückgegeben werden, um die Lebensmittelsicherheit für die Gäste zu gewährleisten.

Digitale Unterstützung zum HACCP Konzept bietet die App eHACCP der TÜV SÜD Food Safety Institute GmbH. Sie erfüllt die gesetzlichen Vorgaben und kann bei der Papierflut der Dokumentation Abhilfe schaffen. Mit der App werden alle wichtigen Informationen und Messdaten von definierten Kontrollpunkten mithilfe eines mobilen Geräts erfasst.

Weitere Infos zur App eHACCP:

<https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/lebensmittel/ehaccp>

<https://www.tuvsud.com/de-de/-/media/de/product-service/pdf/broschueren-und-flyer/fhb/online-0025-datenblatt-ehaccp-de-flowtify-130819.pdf>

STUFE 6: VERIFIZIERUNGSMASSNAHMEN

Die Überprüfung des Eigenkontrollkonzeptes (Schritte 1 bis 6) auf seine Funktionalität muss in regelmäßigen Abständen erfolgen, um Arbeitsschritte, Grenzwerte etc. immer wieder neu anzupassen und die Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten. So können zum Beispiel bei der Überprüfung der Reinigung der Küche sog. Abklatschproben durch ein Unternehmen genommen werden, um die Effektivität der Reinigungsmaßnahmen zu überprüfen und nach dessen Ergebnis möglicherweise anzupassen.

STUFE 7: DOKUMENTATION UND AUFZEICHNUNGEN

Die Pflicht zur Dokumentation ist in der EG VO 852/2004 festgelegt. Diese sollte jedoch an das Unternehmen angepasst werden. So sind die Dokumentationen in einer Ausgabeküche mit Warmverpflegung wesentlich geringer als in einer Frisch-/Mischküche, in welcher Waren gelagert, produziert und ausgegeben wird. Die Dokumentation dient auch der Produkthaftung und kann bei einem Ausbruch von möglichen lebensmittelbedingten Erkrankungen als Nachweis dienen, solange er schlüssig und nachvollziehbar ist. Die Dokumentationen sollten auch hier die gesamten Prozessschritte in der Küche begleiten. (Cs)

@ Weitere Informationen finden Sie im: „Wegweiser Hygiene“ für Kita und Schule mit weiteren Hilfestellungen zur Dokumentation, Checklisten und Arbeitshilfen: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/wegweiser-hygiene-kita-schule>



Foto: Verbraucherzentrale NRW

SIND CHIPS AUS HÜLSENFRÜCHTEN UND GEMÜSE GESÜNDER ALS HERKÖMMLICHE KARTOFFELCHIPS?

Chips und Knabberartikel aus Gemüse und Hülsenfrüchten eignen sich – genauso wenig wie die klassischen Kartoffelchips – als Zwischen- oder Ersatzmahlzeit. Dies ist das Ergebnis eines von der Verbraucherzentrale NRW im Mai 2020 durchgeführten Marktchecks (<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/50752>). Dabei wurden 80 verschiedene Chips und Knabberprodukte aus Hülsenfrüchten und Gemüse unter die Lupe genommen und deren Kalorien-, Fett- und Salzgehalt mit dem von Kartoffelchips und Erdnusschips verglichen. Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

Der Kaloriengehalt alternativer Chips- und Knabberprodukte ist sehr hoch. Eine realistische Portion Chips aus Hülsenfrüchten (60 Gramm) liefert 265 Kalorien und eine Portion Chips aus Gemüse 300 Kalorien. Beide liegen damit nur knapp unter Kartoffelchips mit 320 Kalorien.

Wie verhält es sich mit dem Fettgehalt bei Chips aus Hülsenfrüchten? Besonders für Chips aus Hülsenfrüchten wird häufig mit Angaben zwischen 30 und 70 Prozent „weniger Fett als herkömmliche Chips“ geworben. Bei genauerer Betrachtung stellt sich jedoch heraus, dass diese Aussagen zwar stimmen, vom geringeren Fettgehalt aber nicht automatisch auf eine entsprechend geringere

Kalorienmenge geschlossen werden kann. So ging die Angabe „40 Prozent weniger Fett als Kartoffelchips“ bei den im Marktcheck betrachteten Produkten mit Kalorienmengen einher, die lediglich 9 bis 18 Prozent unter denen von Kartoffelchips lagen.

Ebenfalls reichlich enthalten ist Salz. In einer realistischen Portion von 60 Gramm Chips aus Hülsenfrüchten stecken etwa 1,5 Gramm Salz, in Chips aus Gemüse 0,7 Gramm. Gepuffte Snacks, beispielsweise aus Mais, enthalten 0,5 Gramm Salz. Mit einer Portion der alternativen Chips kann bereits ein Viertel des Tagesbedarfs abgedeckt werden.

Chips, Flips, Kracker – egal aus welcher Hauptzutat sie bestehen – werden in der Spitze der Ernährungspyramide eingeordnet. Tipp: Wer zur Chipstüte greift, kann sich eine Portion in eine kleine Schale abfüllen und behält somit den Überblick über die verzehrte Menge. (YK)

SIND AUSGEKEIMTE ZWIEBELN, KNOBLAUCHKNOLLEN UND KARTOFFELN NOCH ESSBAR?

Gekeimte **Zwiebeln** und **Knoblauchknollen** sind bedenkenlos essbar. Allerdings leidet nach einer gewissen Zeit die Qualität und auch die Struktur wird weicher.

Bei **Kartoffeln** verhält es sich etwas anders. Werden Kartoffeln nicht richtig gelagert, können sie das **gesundheitsschädliche Solanin** bilden. Dieses ist

dann vor allem in der Schale sowie in den Keimen, grünen Stellen und Kartoffelaugen enthalten. Wird viel davon aufgenommen, kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Stark keimende Kartoffeln sollten deshalb nicht weiter verarbeitet bzw. gegessen werden. Gleiches gilt für schrumpelige Kartoffeln.

Generell sollten Keimansätze und grüne Stellen immer großzügig entfernt werden. Da auch die Kartoffelschale Solanin enthalten kann, sollten insbesondere kleine Kinder keine Kartoffeln mit Schale essen. Das Kochwasser von Kartoffeln sollte bei der Essenszubereitung nicht weiterverwendet werden, da das gesundheitsschädliche Solanin hitzestabil ist und in geringen Mengen ins Kochwasser übergeht.

Solanin bildet sich unter Lichteinfluss. Zu warme oder zu kalte Lagerung fördern ebenfalls die Bildung von Solanin.

Daher gilt für die Lagerung: die Kartoffeln dunkel, kühl – idealerweise zwischen vier und zwölf Grad – und trocken lagern. Im Plastikbeutel gekaufte Kartoffeln sollten von ihrer einengenden Hülle befreit werden. Gut geeignet zum Aufbewahren ist eine Holzkiste, die unten mit Papier ausgelegt ist und oben mit einem Tuch oder Papier abgedeckt wird, um den Behälter vor Licht zu schützen. Ungünstig ist es, in der Nähe Äpfel oder Birnen zu lagern. Diese Obstsorten übertragen das Reifegas Ethylen und lassen Kartoffeln schneller keimen. Dadurch verlieren sie Aroma und schrumpeln schneller. (NT)

„EU-SCHULPROGRAMM FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH IN NRW“ **BEGLEITMASSNAHMEN ZUR ERNÄHRUNGSBILDUNG WERDEN BIS ENDE 2021 FORTGESETZT**

Die pädagogischen Begleitmaßnahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch bringen Kinder auf den Geschmack verschiedener Lebensmittelgruppen und fördern bereits in der Kindertageseinrichtung und zu Beginn der Schulzeit ein gesundes Ernährungsverhalten mit allen Sinnen. Die erlebnisorientierte Umsetzung mittels eines Geschmacksparcours in Grund- und Förderschulen kann zur positiven Geschmacksentwicklung bei Kindern beitragen.

Das Projekt mit dem ehemaligen Titel „Auf dem Geschmack gekommen...“ wurde im März 2020 in das Projekt „EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch in NRW – Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung in Kitas und Schulen“ überführt. Nicht nur der Titel wurde angepasst, sondern auch der Geschmacks- und Sinnesparcours für Grund- und Förderschulen sowie der Bildungsworkshop für Kindertageseinrichtung. Das Projekt wird bis Ende 2021 vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW gefördert.

VERZEHR VON OBST, GEMÜSE UND MILCH VON KINDERN SOLL ERHÖHT WERDEN

Die Verbraucherzentrale NRW bietet den am EU-Schulprogramm NRW teilnehmenden Kitas und Schulen pädagogische Begleitmaßnahmen an. Diese dienen dazu, den Kindern die Lebensmittelgruppen Obst, Gemüse und Milch schmackhaft zu machen. Bereits in der Kita und zu Beginn der Schulzeit soll ein gesundes Essverhalten gefördert werden. Durch die Vermittlung von Kompetenzen im Bereich der Geschmacks- und Ernährungsbildung für Schülerinnen und Schüler sowie für Multiplikatoren soll das Projektziel, den

Verzehr von Obst, Gemüse und Milch von Kindern langfristig zu steigern, erreicht werden.

ANGEBOTE FÜR KITAS:

Das Angebotspaket für Kindertageseinrichtungen enthält eine dreistündige Teamschulung zu Themen der Ernährungsbildung und wahlweise eine zweistündige Elternaktion oder einen Geschmacksparcours für Kinder. Zu den Themen der Ernährungsbildung zählen die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten, Wahrnehmung von Hunger und Sättigung sowie Planung und Umsetzung von Ernährungsbildung. Darüber hinaus werden Projektideen vorgestellt.

JETZT NEU

Die dreistündige Teamschulung wird nun auch als Online-Veranstaltung angeboten. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich mit Ihren Anliegen auszutauschen.

@ Die Anmeldung zu den Onlineveranstaltungen „Für Sie aufgegabelt – Ernährungsbildung in der Kita“ finden Sie hier: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen>

ANGEBOTE FÜR GRUND- UND FÖRDERSCHULEN:

Das Angebot für Grund- und Förderschulen ist ein umfangreicher Geschmacks- und Sinnesparcours mit acht Stationen, inklusive einer Anleitung, Arbeitsblättern und Materialien. An den Stationen haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, die Vielfalt von Lebensmitteln und ihre Vorlieben kennenzulernen. Der Geschmacksparcours kann flexibel im Sachunterricht oder in der Nachmittagsbetreuung eingesetzt werden.



Foto: dmitriisimakov/stockadobe

JETZT NEU

Die bisher sechs Stationen wurden um weitere zwei Stationen erweitert:

Ein Tag sollte mit einem frischen und ausgewogenen Frühstück starten. Passend hierzu gibt es nun eine neue Station. Hier können die Kinder entweder Lebensmittel in die entsprechenden Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide einordnen. Oder sie stellen sich mit Hilfe der Ernährungspyramide selbst ein Frühstück aus unterschiedlichen Lebensmitteln zusammen.

Eine weitere neue Station ist die Frische-Station. Kinder lernen spielerisch, welche Lebensmittel in den Kühlschrank gehören, damit sie nicht verderben. Viele Lebensmittel sehen nicht mehr optimal aus, sind aber dennoch noch lange essbar. Hier wird gelernt, wann ein Lebensmittel in die Tonne oder noch auf den Teller gehört. (YK)

**@ Weitere Informationen zu den für Kitas und Schulen angebotenen Begleitmaßnahmen erhalten Sie unter: Verbraucherzentrale NRW Gruppe Lebensmittel und Ernährung
Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 38 09 025
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw>
schulmilch@verbraucherzentrale.nrw**

TERMINE

ONLINE VERANSTALTUNGEN

7. Dialog Schulverpflegung NRW online

Wissenschaft trifft Praxis:

„Schulverpflegung for future“

25. November 2020

Fachtag zum Tag der Schulverpflegung in NRW online

„Impulse – für das neue Jahrzehnt!“

9. Dezember 2020

Fachtag für Fachberatungen online

„Ernährung in der Kita – ein Thema für Fachberatungen“

20. November 2020, 11:00 – 15:30 Uhr

Online-Seminar Ernährungsbildung in der Kita

„Für Sie aufgegebelt“ für Kitas, die am EU-Schulprogramm für Milch NRW teilnehmen

7. Oktober 2020, 09:00 – 12:00 Uhr

Online-Seminar TALKING about FOOD – mit Eltern im Gespräch

zum Thema Elternarbeit rund um die Ernährung

10. November 2020, 10:00 – 13:00 Uhr

24. November 2020, 10:00 – 13:00 Uhr

Online-Seminar Nachhaltigkeit in der Kitaverpflegung

08. Oktober 2020, 14:00 – 17:00 Uhr

29. Oktober 2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Online-Seminar Nachhaltigkeit in der Schulverpflegung

09. November 2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Informationsveranstaltung Klimafreundliche Kita- & Schulverpflegung online

08. Oktober 2020, 14:00 – 16:00 Uhr



Foto: pixabay

WORKSHOPANGEBOT

Workshop „Mehr Vegetarisches in den Speiseplan“ für Schulen

4. November 2020, 14:00 – 17:00 Uhr in Solingen

@ **Alle Termine, Programme und Anmeldung unter:** <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/veranstaltungen>

≡ NEUERSCHEINUNGEN

UNTERRICHTSMATERIAL FÜR DIE GRUNDSCHULE

„5 FRISCHE FRÜCHTEN“ – EIN GEMÜSE- UND OBST-HEFT

Die in Deutschland vom Verein ‚5 am Tag‘ getragene Kampagne Snack5 möchte mit

einer neuen Broschüre Kindern Appetit auf Gemüse und Obst machen. Spielerisch werden Kindern, die bereits lesen und rechnen können, in einem kleinen Heft die verschiedenen Gemüse- und Obstarten näher gebracht.

@ <https://www.snack-5.eu/downloads>

RATGEBER ZUM NACHHALTIGEN FISCHEINKAUF „WELCHER FISCH AUF DEN TISCH“

Überfischung und schädliche Fangmethoden lassen die globalen Fischbestände stetig schrumpfen und schädigen die Meeresumwelt. So stellt sich die Frage, welcher Fisch nachhaltig gefangen wurde. Antwort darauf gibt der Fischratgeber der Verbraucherzentralen Berlin und Hamburg.

@ https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/136/dokumente/2020_Verbraucherzentrale-Hamburg_Fisch-Ratgeber_S.pdf

FORMULAR ZUM UMGANG MIT NAHRUNGSMITTELALLERGIEN IN DER KITA

Auf dem neuen Formular des ‚Netzwerks Gesund ins Leben‘ können sich Kitas von Eltern eintragen lassen, welche Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit bei einem Kind ärztlich nachgewiesen wurde. Ergänzend zum Formular gibt ein Begleittext dem Kita-Personal Auskunft über Allergien und Unverträglichkeiten sowie Hinweise, wie Kitas mit betroffenen Kindern am besten umgehen können. Formular und Begleittext sind über den Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) kostenlos abrufbar.

@ <https://www.ble-medien-service.de/0460/formular-zum-umgang-mit-nahrungsmittel-allergien-und-unvertraeglichkeiten-in-der-kita>

<https://www.ble-medien-service.de/1019/erlaeuterungen-zum-kita-formular-nahrungsmittelallergien-und-unvertraeglichkeiten>

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

Sabine Burghardt (sb)
Cornelia Espeter (Ces)
Christin Hornbruch (CH)
Yvonne Knips (YK)
Natacha Thomassin (NT)

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.