

# NEWSLETTER

## Liebe Leser\*innen,

herzlich Willkommen zur **Sommerausgabe des Newsletters** der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen.

Heute haben wir das spannende und präsannte Thema "**Ernährungsarmut**" mit dabei. Wie gewohnt bringen Tim und Tine euch zusätzlich auch wieder tolle Rezepte und Spielideen für die Kita mit.



Freut Euch auf den **vierteljährlich erscheinenden Newsletter** mit kreativen Anregungen für Euch und die Kinder.

Habt Ihr eine Ausgabe verpasst oder nicht erhalten?  
Auf der Homepage der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen findet Ihr die bisherigen Newsletter:

[Vorherige Newsletter](#)

## In dieser Ausgabe

- Aktuelles
- Fortbildungen
- Für Euch vor Ort
- Ernährungspost
- Ausblick

## Aktuelles



Wir möchten uns **ganz herzlich** bei allen Teilnehmenden unseres Fachtages **bedanken!** Mit tollen Beiträgen zu Themen der Kommunikation rund um die Verpflegung in Kitas, dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Ernährungsbildung, Nachhaltigkeit und Bio bei der Verpflegung und noch vielen weiteren Foren, gestalteten Essensanbietende, Kita-Leitungen und pädagogisches Personal wie auch weitere Multiplikatoren unseren Fachtage mit uns.

## IN FORM-Projekt

In dem aktuellen, bei der VNSKT angesiedelten, IN FORM-Projekt geht es um die **"Entwicklung einer Podcast-Themenreihe für Akteurinnen und Akteure der Kitaverpflegung"**.

Hierzu gibt es eine **Umfrage**, bei der ihr mitbestimmen könnt, welche Themen der Kitaverpflegung euch für die geplante Podcast-Reihe interessieren. Die Umfrage nimmt etwa 8-10 min Zeit in Anspruch. Wir freuen uns über Eure Teilnahme!

[Hier geht's zur Umfrage](#)

## Fortbildungen



## Fortbildungsreihe: Gutes Essen für Kita & Schule

*Präsenz* in Gera

In Kooperation mit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung  
Thüringen.

Hier kommen Ihr zum [Programm](#) und der [Anmeldung](#).

- **Workshop für Kita-Leitungen, pädagogisches Personal**

*Präsenz/digital* - Termine für 2023 können **individuell für Eure Einrichtung** mit uns vereinbart werden.

Themenbeispiele: Verpflegung über den Kita-Alltag oder Anwendung der Kita-Ideen-Box "Krümel und Klecksi".

Bei Fragen und für die **Anmeldung** schreibt uns eine Mail an: [vnskt@dge-th.de](mailto:vnskt@dge-th.de)

- **Angebot für Essensanbietende**

*Digital* - Kennt ihr schon die **WissensSchnittchen**? Die DGE bietet Euch Raum für Fragen und Austausch rund um die DGE-Qualitätsstandards.

Mehr Infos unter: [WissensSchnittchen](#)

## Für Euch vor Ort



*Präsenz* - Workshop in Erfurt

- Angebot für **Kita-Gruppen**

Weitere Infos unter: [EgaCampus](#)

# Ein Angebot von uns für Euch

Entspricht unser **Speiseplan** dem "**DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas**"?

**Schickt** uns gerne Euren Speiseplan zu und wir werten ihn für Euch aus.

Ganz einfach unter: [qsskt@dge-th.de](mailto:qsskt@dge-th.de)

## Tim und Tine bringen Euch die Ernährungspost - Ernährungsarmut -



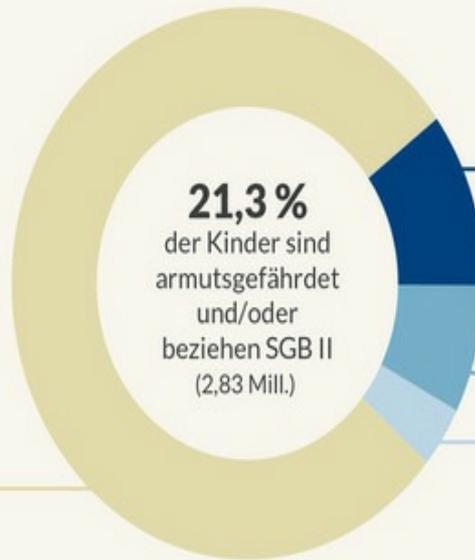
Rund **3 Mio. Menschen** in Deutschland, was ca. 3,5 % der Bevölkerung entspricht, sind durch materielle Ernährungsarmut gefährdet. Von materieller Ernährungsarmut spricht man, wenn Menschen aufgrund fehlender finanzieller Mittel nicht in der Lage sind, sich gesundheitsfördernd zu ernähren.

## Einkommensarmutsgefährdung und aktueller SGB II-Bezug von Kindern unter 18 Jahren im Jahr 2018

In Prozent /  
(in Millionen hochgerechnet  
in Klammern)

 Kinder unter  
18 Jahren

**78,6%**  
gesicherte  
Einkommenssituation  
(10,76 Mill.)



**10,5%**  
armutsgefährdet und  
aktueller SGB II-Bezug  
(1,38 Mill.)

**7,2%**  
armutsgefährdet und  
kein aktueller SGB II-Bezug  
(0,99 Mill.)

**3,6%**  
nicht armutsgefährdet und  
aktueller SGB II-Bezug  
(0,46 Mill.)

Hinweis: Differenz zu 100 Prozent aufgrund von gerundeten Werten.

Quelle: Lietzmann/Wenzig (2020).

| BertelsmannStiftung

In der Grafik der Bertelsmann Stiftung wird aufgeführt, dass etwa **21,3% der Kinder** in Deutschland **armutsgefährdet** sind. Ein unzureichender Zugang zu Lebensmitteln, aber auch die "falsche" Lebensmittelauswahl können eine **Ernährungsarmut** bedingen. Folgen von Ernährungsarmut können bis hin zu Wachstumsverzögerung und eingeschränkte kognitive Entwicklung bei Kindern führen. Ursache sind fehlende Mikronährstoffe (Eisen, Zink, Jod, Vitamin D), die für die körperliche und kognitive Entwicklung gebraucht werden. Im aktuellen Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) wird hervorgehoben, dass **Ernährungsarmut** schon länger eine Problematik in unserer Gesellschaft darstellt, und ein **dringendes Handeln von hoher Bedeutung ist**.

Besonders betroffen von Ernährungsarmut sind Kinder aus Familien mit niedrigem Einkommen.

Quellen: [Biesalski, 2021](#); [BMEL, 2020](#).

## Was versteht man nun unter Ernährungsarmut?

Ernährungsarmut kann sich in verschiedenen Formen äußern. So können betroffene Personen zum Beispiel auf eine **ungesunde Ernährung** zurückgreifen, die **reich an Fett und Zucker**, aber **arm an Nährstoffen** ist. Auch der **Verzicht auf Mahlzeiten** oder der Kauf preiswerter, aber **minderwertiger Lebensmittel** kann ein Indiz für Ernährungsarmut sein.

Es ist wichtig zu betonen, dass Ernährungsarmut nicht nur eine Frage des Einkommens ist, sondern auch mit anderen Faktoren wie **Bildung, sozialem Status, Wohnort oder kulturellem Hintergrund** zusammenhängen kann.

Laut dem Armutsbericht 2020 des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes ist **Thüringen** das **Bundesland mit der höchsten Armutsquote** bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre. Demnach waren im Jahr 2019 in Thüringen **23,6 % der Kinder und Jugendlichen von Armut betroffen**.

In einer Umfrage der Bertelsmann Stiftung, aus dem Jahr 2018, gaben 30 % der befragten Kitaleiter\*innen in Thüringen an, dass **mindestens ein Viertel** der Kinder in ihrer Einrichtung **aus einkommensschwachen Familien** stammt. Je niedriger das Einkommen der Eltern, desto größer ist der Anteil übergewichtiger Kinder. Dies ist ein wesentliches Ergebnis der Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS). Vor allem Kinder aus einkommensschwachen Familien haben einen erhöhten Konsum von zuckerhaltigen Getränken und Fast Food. Die Zahl an Kindern die an **Übergewicht und Adipositas** leiden lag im Jahr 2019 in Thüringen bei **18,9 %** der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren übergewichtig und 8,8 % der Kinder war adipös.

Die **Corona-Pandemie** hat zusätzlich zu einer **Verschärfung der sozialen Ungleichheit** in Deutschland beigetragen. Darüber hinaus hat die Corona-Pandemie auch **Auswirkungen auf die Verpflegung** in Kitas gehabt. Viele Einrichtungen mussten zeitweise schließen oder den Betrieb einschränken, was sich auch auf die Verpflegung ausgewirkt hat. Befragungen der Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung aus zwei Bundesländern legen nahe, dass es in mehr als der Hälfte der Einrichtungen keine Verpflegungsangebote gab. Betroffen von dem Ausfall der Verpflegung waren potenziell ca. **3,8 Millionen Kinder**, die in Deutschland die Kita- und Schulverpflegung nutzen.

Quelle: [WBAE, 2023](#).

Die Zahlen verdeutlichen, dass Ernährungsarmut bei Kindern in Deutschland ein **großes Problem** darstellt und dass **dringend Maßnahmen** ergriffen werden **müssen**, um die **Ernährungssituation zu verbessern**.

## Wie können wir gegen Ernährungsarmut vorgehen?

- **Förderung der Bildung:** Eine bessere Bildung und Aufklärung über gesunde Ernährung kann dazu beitragen, dass Kinder sich bewusster ernähren und gesundheitsfördernde Lebensmittel bevorzugen. Es gibt zum Beispiel Schulungen für Eltern, Essensanbieter und Erziehungspersonen in denen über eine ausgewogene Ernährung informiert und praktische Tipps für den Alltag gegeben werden. Wir stehen Ihnen hier auch mit unserem Angebot zur Seite. Hier kommen Sie zum [Begleitordner für pädagogisches Personal zum Thema Ernährungsbildung](#).
- **Finanzielle Unterstützung:** Soziale Hilfsprogramme wie das Bildungs- und Teilhabepaket oder die Tafeln können Familien in finanziellen Schwierigkeiten unterstützen und ihnen ermöglichen, ausgewogene und gesunde Lebensmittel zu kaufen. Auch Gutscheine für den Einkauf von frischen Lebensmitteln oder kostenlose Mahlzeiten in Schulen und Kitas können hierbei helfen.
- **Verbesserung der Verpflegung in Kitas:** Eine ausgewogene und gesunde Verpflegung in Kitas kann dazu beitragen, dass Kinder sich ausgewogen ernähren und eine gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen. Eine mögliche Maßnahme ist die Einführung von Bio-Produkten oder regionalen Lebensmitteln in den Speiseplänen. Auch die Schulung des Küchenpersonals oder der Einsatz von Ernährungsfachkräften kann hierbei helfen.
- **Gemeinschaftsprojekte:** Gemeinschaftsprojekte wie Obst- und Gemüseanbau oder Koch- und Backkurse können Kinder für eine gesundheitsfördernde Ernährung begeistern und ihnen ermöglichen, praktische Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln zu sammeln.
- **Politische Maßnahmen:** Auf politischer Ebene wurde im WBAE Abkommen festgehalten, dass eine **hochwertige und beitragsfreie** Kitaverpflegung eine **gesundheitsfördernde** und **nachhaltige Ernährung** von Kinder die unter Ernährungsarmut leiden, sichern könnte. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Essen in einer ansprechenden Atmosphäre, wie auch eine handlungsorientierte Ernährungsbildung, eine faire Ernährungsumgebung (WBAE, 2020).

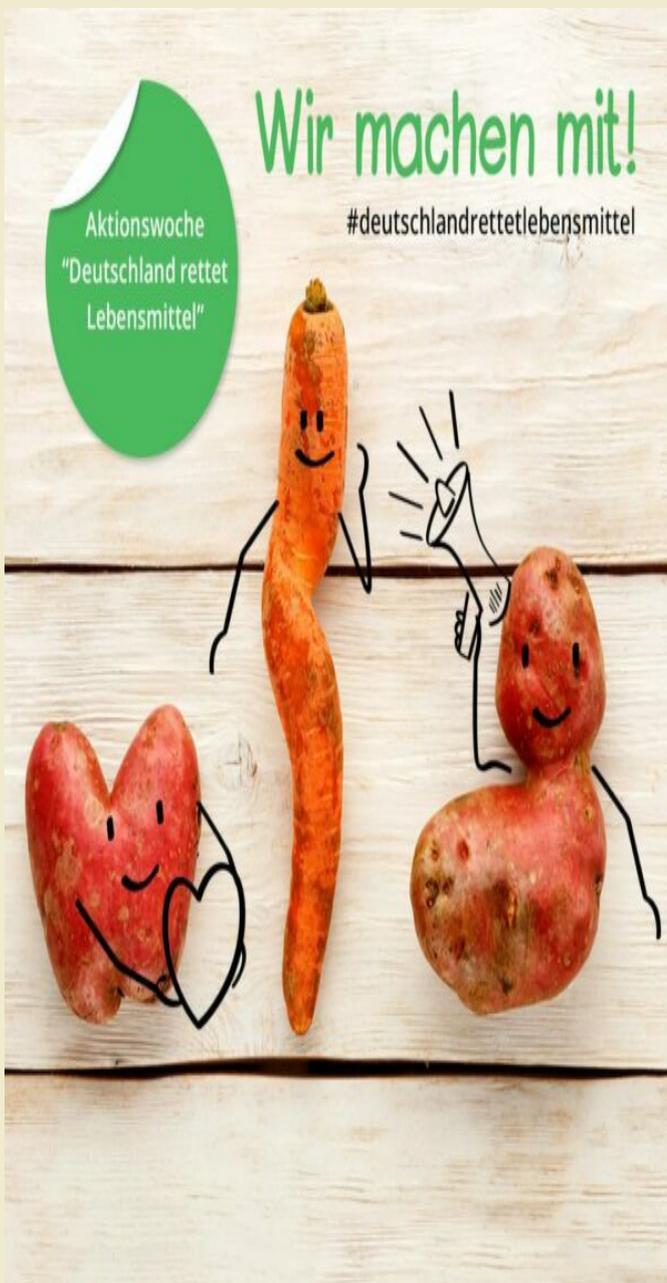
Quelle: [WBAE, 2020](#).

## Ausblick

# Aktionswoche - Deutschland rettet Lebensmittel

Zur Aktionswoche Deutschland rettet Lebensmittel wird es von uns wieder eine kleine **Mitmachaktion** geben.

Ihr könnt dabei **tolle Preise gewinnen**. Mehr dazu findet Ihr in der **nächsten Ausgabe** des Newsletters.



**Günstige und gesunde Rezepte**



Tine hat euch ein paar leckere Rezepte mitgebracht. Probiert diese doch gerne mal in Eurer Kita aus!

PS: Alle Rezepte und vieles mehr findet Ihr auch im "[Praxiskochbuch](#)", sowie dem "[Begleitordner für pädagogisches Personal](#)".

## Kichererbsen-Karotten-Eintopf

Zutaten für 10 - 12 Kinder

- 1,3 kg Kartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 900 g Karotten
- 500 g Kichererbsen (vorgekocht)
- 25 ml Rapsöl
- 1 L Wasser
- 200 g Frischkäse
- 20 g Jodsalz
- Gewürze: Majoran, Pfeffer, Petersilie
- Vollkornbrot zum dazu Reichen



### Zubereitung:

- Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit dem Wasser auffüllen und das Salz und die Gewürze hinzufügen. 15 Minuten garen.
- Die Karotten in Würfel oder halbe Scheiben schneiden und zufügen. 5 Minuten mitgaren.
- Kichererbsen hinzufügen.
- Den Frischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Kichererbsen-Masse rühren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit in Form von Wasser hinzufügen.
- Die frische Petersilie klein hacken und zum Drüberstreuen dazu reichen Tiefkühl (TK)-Petersilie kann nicht angeboten werden).
- Das Vollkornbrot getrennt dazu reichen.

## Zitruswasser

Zutaten für 10 - 12 Kinder

- 2 L kaltes Leitungswasser
- 1 Bio-Orange, -Zitrone oder -Limette
- 1 - 2 Stiele frische Minze









## Zubereitung:

- große Karaffe (2 Liter) oder zwei kleine Karaffen (1 Liter) mit Wasser füllen
- Orange / Zitrone / Limette gründlich mit warmem Wasser säubern
- Enden großzügig abschneiden, Zitrusfrucht halbieren
- in ½ - 1 cm breite Scheiben schneiden und ins Wasser legen
- Minze mit warmem Wasser abbrausen und dazugeben

## Spielidee aus der Kita-Ideen-Box

**Kita-Ideen-Box** ©

*Sommer Nr. 14*

### **Rundum Satt**

Die Kita-Ideen-Box hält für Euch noch viele weitere Anregungen rund um die spielerische Ernährungsbildung bereit.

## Kennt Ihr schon Kasimir?

Das Bundeszentrum für Ernährung hat Hörspiele für Kitas zum **kostenlosen Download**.



# Hat Euch der Newsletter gefallen?

Dann unterstützt uns und empfiehlt den Newsletter gerne weiter!  
Mit ein paar einfachen Klicks können sich Interessierte ganz leicht anmelden.

Auch über ein **Feedback und Anregungen** zur Weiterentwicklung freuen wir uns immer!

## Kontakt

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Thüringen  
Dornburger Straße 23  
07743 Jena

Deutschland

vnskt@dge-th.de

Tel: +49 3641 949 745

Fax: +49 3641 949 742

E-Mail: vnskt@dge-th.de

www.vnskt.de

www.dge-thueringen.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.