



# NEWSLETTER

## Liebe Leser\*innen,

herzlich Willkommen zum **Newsletter** der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen. Heute, am 07.03., ist "**Tag der gesunden Ernährung**".

Passend hierzu haben wir wieder vielfältige Themen, rund um die Ernährung, aus der Lebenswelt Kita zusammengestellt.

Auch in dieser Ausgabe sind **Tim und Tine** mit der Ernährungspost dabei.

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

- Save the date
  - Aktuelles
  - Ernährungspost
  - Rezept & Spielidee
- 

## Save the date



## Save the date

**15.05.2024, digital**

**Fachtag** der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen

Mehr Infos folgen in Kürze.

---

## Aktuelles

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat unter dem Titel "**Gut essen und trinken**" - Die **DGE-Empfehlungen**, neue lebensmittelbezogene Empfehlungen für Deutschland veröffentlicht. Sie richten sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahre und lösen die 10 Regeln der DGE, als auch den bisherigen Ernährungskreis ab. Die neu entwickelten lebensmittelbezogenen Empfehlungen, wie auch der Ernährungskreis können auch grob für Kinder herangezogen werden. Unter Berücksichtigung der Aspekte **Gesundheit, Umwelt** und **Verzehrgewohnheiten** basieren die neuen Empfehlungen auf einem neu entwickelten mathematischen Optimierungsmodell [1].

Die DGE empfiehlt: mehr als  $\frac{3}{4}$  **aus pflanzlichen Lebensmitteln** und zu knapp  $\frac{1}{4}$  **aus tierischen Lebensmitteln** zu beziehen, um eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung umzusetzen. Die überarbeiteten Empfehlungen berücksichtigen beispielsweise täglich zwei Portionen Milch und Milchprodukte. Zudem ist es ausreichend, wöchentlich maximal 300 g Fleisch und Wurst sowie ein Ei zu essen [1].

Auch der neu gestaltete Ernährungskreis zeigt die Betonung von **pflanzlichen Lebensmitteln** und die **Senkung** des Verzehrs von **tierischen Lebensmitteln, um Gesundheit und Umwelt zu schützen** [2].



Hier kommt Ihr zu den [neuen Empfehlungen](#), wie auch zu dem neu gestalteten [Ernährungskreis](#).

Quellen:

[1] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

[2] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

---

## Ein Angebot von uns für Euch

"Entspricht unser **Speiseplan** dem **DGE-Qualitätsstandard**?"

Wenn Ihr dies schon immer mal wissen wolltet - **Schickt** uns gerne Euren Speiseplan zu und wir werten ihn für Euch nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas aus.

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

---

## Tim und Tine bringen Euch die Ernährungspost



Hallo! Wir sind die Kita-Kinder **Tim** und **Tine** und kleine Experten, wenn es um das Thema Kinderernährung geht. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Entdeckungstour über unser Essen und Trinken. Für noch mehr Spaß bringen wir dafür auch tolle Rezepte und Spiele mit.

Emotionen und Essen

Unser Essverhalten wird stark von unseren Gefühlen beeinflusst. Eine aktuelle Studie des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, hat untersucht wie die **Ernährungsgewohnheiten von Kindern durch Emotionen beeinflusst** werden. Die Studie hat sich auch genauer angeschaut welche Interventionen helfen können, ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu ändern [3]. Die Untersuchungen zeigten, dass Kinder **häufiger ungesunde Lebensmittel** (wie süße oder stark fetthaltige Lebensmittel) verzehren, als Reaktion auf **negative Emotionen**, wie Wut, Angst, Stress, Trauer oder auch Frust [3]. Die Autor\*innen empfehlen Sport, um gegen emotional ungünstiges Essverhalten vorzugehen [3].

Auch wir als Bezugspersonen von Kindern, sollten **negative Emotionen nicht mit etwas Süßem "belohnen"**. Kinder verknüpfen diese Emotionen so auch mit dem süßen Geschmack und können im Jugend- und Erwachsenenalter stärker dazu neigen auf Süßes in negativen Situationen zurück zu greifen. Langfristig kann dies zu ungünstigen Ernährungsverhalten führen [3].

Auch ein **gesundheitsförderndes Frühstück**, wie auch ein **nahrhaftes Mittagessen** kann Kindern helfen psychisch deutlich stabiler zu sein. Dies zeigte die Studie. Dies zeigte sich im Vergleich zu Kindern die morgens und mittags nichts, oder lediglich ein Getränk oder nur einen Snack zu sich nahmen. Auch der Verzehr von **Obst und Gemüse kann sich positiv auf das geistige Wohlbefinden** auswirken [4].

Quellenangaben:

[3] Originalpublikation: Do, S., Didelez, V., Börnhorst, C. et al. The role of psychosocial well-being and emotion-driven impulsiveness in food choices of European adolescents. Int J Behav Nutr Phys Act 21, 1 (2024).

<https://doi.org/10.1186/s12966-023-01551-w>

Zitiert aus: Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, Pressemitteilung vom 17.01.2024

[4] Hayhoe R, Rechel B, Clark AB, et al. Cross-sectional associations of schoolchildren's fruit and vegetable consumption, ad meal choices, with their mental well-being: a cross-sectional study. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2021;0. doi:10.1136/bmjnp-2020-000205.

---

## Start-Low-Projekt der DGE

Im Rahmen des Projektes "**Start Low**" entwickelte die Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammen mit der Hochschule Albstadt-Sigmaringen und dem Unternehmen Pro Care Management einen Praxisleitfaden **„Weniger Salz, Zucker und Fett - Lösungen für die Kitaverpflegung“**. Der Leitfaden bietet eine Schritt-für-Schritt Anleitung und zusätzlich Tipps zur Optimierung der Speisengestaltung. **Hier** ist er als kostenloser Download erhältlich.

---

## Rezept



Tine hat heute für Euch ein leckeres Rezept mit dem **Gemüse des Jahres** - der **Roten Bete** - mitgebracht. Probiert dieses doch gerne mal in Eurer Kita aus!  
PS: Alle Rezepte und vieles mehr findet Ihr auch in der [Vesperbroschüre](#).

## Süßer Rote Bete Salat

Zutaten für 10 - 12 Kinder

- 500 g Rote Bete (vorgekocht oder roh)
- 3 - 4 Möhren
- 2 Orangen oder 4 Mandarinen
- Jodsalz
- Pfeffer



### Zubereitung:

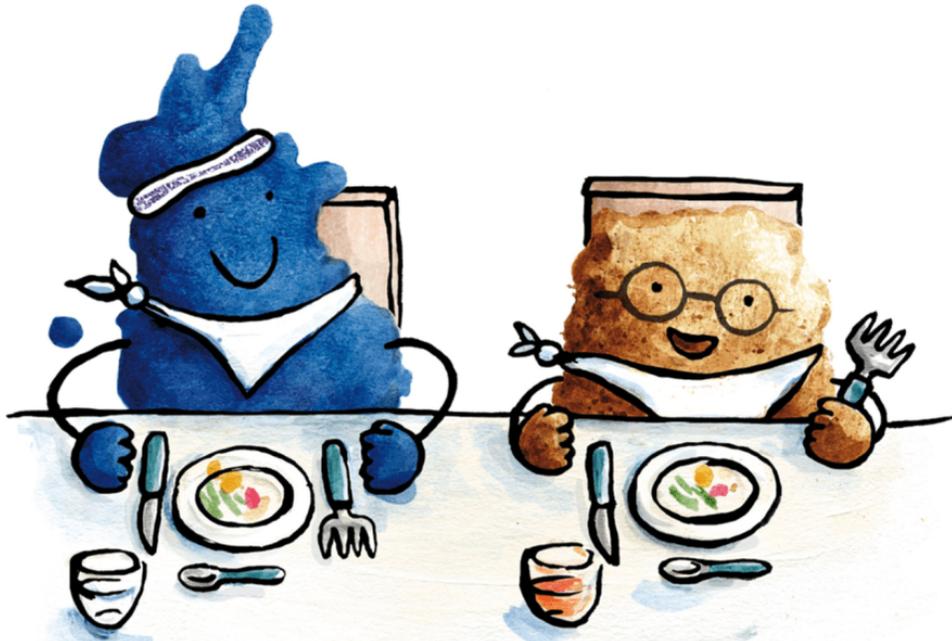
- Strunk der **Roten Bete** entfernen und Rübe mit einer Küchenreibe grob raspeln
- **Möhren** waschen, Enden entfernen, Möhren fein raspeln und mit Roter Bete mischen
- eine **Orange** oder zwei **Mandarinen** schälen und klein schneiden
- die andere Orange bzw. die anderen Mandarinen halbieren, auspressen und den Saft als Dressing verwenden
- alternativ kann hier auch ein Schuss gekaufter Orangensaft (vorzugsweise Direktsaft) benutzt werden
- fertigen Salat in 2 gleich große Portionen aufteilen und eine Hälfte zusätzlich mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken (so können die Kinder sowohl die natürliche Süße als auch die herzhaftere Variante probieren)

## Spielidee aus der Kita-Ideen-Box

Kita-Ideen-Box ©

### Dem Zucker auf der Spur

In der Kita-Ideen-Box warten noch viele weitere Ernährungsbildungsanregungen auf Euch!



**Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi**

## Ihr habt keine Kita-Ideen Box?

Ab jetzt ist sie auch online erhältlich.

**Hier** kommt Ihr direkt zu dem Downloadbereich.

---

## 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

Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Thüringen  
Dornburger Straße 23  
07743 Jena  
Tel: +49 3641 949 745  
E-Mail: [vnskt@dge-th.de](mailto:vnskt@dge-th.de)  
[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)  
[www.dge-thueringen.de](http://www.dge-thueringen.de)



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

---

Deutschland

[vnskt@dge-th.de](mailto:vnskt@dge-th.de)

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