



# NEWSLETTER

## Liebe Leser\*innen,

herzlich Willkommen zu unserem Sommer-Newsletter. Passend dazu widmen wir uns dem Thema "**Trinken und Getränke**" und beschäftigen uns mit den Fragen: "Wie viel Wasser braucht ein Kind am Tag? Sind Tassen, Becher oder Flaschen besser geeignet? Und welche Getränke sollen den Kindern angeboten werden?"

In der Ernährungspost haben Tim und Tine passend zum Thema "Trinken" für Euch tolle Rezepte und Spielideen mitgebracht.

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 in Thüringen findet Ihr [alle Newsletter](#).



---

## In dieser Ausgabe

- Aktuelles
  - Mitmach-Aktion "Zu gut für die Tonne"
  - Weiterbildungsmöglichkeiten
  - Für Euch vor Ort
  - Die Ernährungspost
  - Rezepte & Spielideen
-

## Aktuelles

### Ein herzliches Dankeschön für den gelungenen Fachtag Kita-Verpflegung 2024!

Am 15. Mai fand unser Fachtag in digitaler Form statt. Den Auftakt machte Frau Prof. Ulrike Arens-Azevêdo mit ihrem Vortrag „Nachhaltigkeit in der Kita-Verpflegung – ein Gewinn für Alle“. In den anschließenden Foren konnte individuell zwischen den Themen Zahngesundheit, Lebensmittelhygiene in der Kita und Umsetzung der Nachhaltigkeit anhand eines Good Practice Beispiels ausgewählt werden. Beim „Markt der Möglichkeiten“ konnten die Teilnehmenden individuelle Kontakte zu ausgewählten Netzwerkpartner\*innen mit ihren jeweiligen Bildungsangeboten knüpfen. Ein großes Dankeschön an alle, die teilgenommen und mitgewirkt haben!

---

### Horcht gerne mal rein!



Passend zum heutigen Thema Getränke, ist auch die [4. Folge des Podcasts](#) "Horch mal wer da is(s)t!" veröffentlicht worden. Habt Ihr auch schon die anderen Folgen gehört?

Wir freuen uns wenn Ihr uns unterstützt und den Podcast bewertet. [Hier](#) könnt Ihr in 3 - 5 Minuten eine Bewertung hinterlassen.

---

## Mitmach-Aktion

# Zu gut für die Tonne!

Auch in diesem Jahr findet die Aktion "Zu gut für die Tonne!" im Zeitraum vom **29.09.** bis **06.10.2024** statt. Helft auch Ihr mit Lebensmittelabfälle zu verringern. Schreibt uns gerne eine E-Mail an [vnskt@dge-th.de](mailto:vnskt@dge-th.de). Dann erhaltet Ihr ein kostenloses Aktionspaket mit umfangreichem Material zum Auslegen und Verwenden in Eurer Kita (siehe Bild).



In der **Aktionswoche** werden wir eine **Mitmach-Aktion** anbieten bei der Ihr **tolle Preise gewinnen** könnt. Alle Infos dazu findet Ihr demnächst unter folgendem [Link](#).

## Weiterbildungsmöglichkeiten

### 20. August 2024

Workshop "Vollverpflegung & DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas", Heiligenstadt

### 10. September 2024

Workshop "Vollverpflegung und DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas", Ilmenau

### 05. Dezember 2024

Workshop "Wertschätzende Kitaverpflegung mit Edith Gätjen" im Online-Format

Für die folgenden Weiterbildungsmöglichkeiten werden die genauen Termine und thematischen Inhalte zeitnah auf unserer [Internetseite](#) bekannt gegeben. Dort könnt Ihr Euch auch gleich anmelden.

- Fortbildung für Essens anbietende in Ilmenau und Nordhausen
- Kochworkshop zur vegetarischen Kitaverpflegung
- Workshop zum Thema Brotdose & Zwischenverpflegung
- Lebensmittelunverträglichkeiten (Allergien & Intoleranzen)
- Markt der Möglichkeiten

## 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 Expert\*innen, 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.

## Rund ums Trinken - Wusstest du schon?



Wusstet Ihr schon, dass der Körper eines **Kindes** zu etwa **75 % aus Wasser** besteht? Und der eines Erwachsenen zu etwa 65 %?

Seid gespannt, was Tim Euch noch Interessantes zum Thema "Wasser" oder über die "Vor- und Nachteile von verschiedenen Trinkgefäßen" erzählt.

---

**Weshalb** braucht der Körper Wasser?

Im Wasser sind Mineralstoffe, wie Natrium, Calcium und Magnesium enthalten, die zum Beispiel für das Wachstum benötigt werden. Eine der vielen Aufgaben des Wassers ist das Steuern der Körpertemperatur oder die Entsorgung von "Reststoffen" über den Urin.

**Was** passiert, wenn der Körper nicht genug Wasser bekommt?

Fehlt dem Körper zu viel Wasser, äußert sich dies beispielsweise durch einen trockenen Mund oder Schwindel. Das Durstgefühl als Notsignal zeigt an, dass bereits ein Mangelzustand eingetreten ist.

☐ **Wie viel** sollen Kinder täglich Trinken?

Empfohlene wird:

1- unter 4 Jahren: 820 ml

4- unter 7 Jahren: 940 ml

☐ **Wann** am Tag soll getrunken werden?

☐ regelmäßig über den Tag verteilt

☐ zu jeder Mahlzeit

☐ Kinder nehmen Durst erst sehr **spät** wahr

☐ mehr Trinken bei **warmem Wetter & viel Bewegung**

☐ **Wusstet Ihr schon, dass ...?**

etwa ein Drittel des täglichen Wasserbedarfs über feste Nahrung aufgenommen wird? Dazu zählen vor allem **Gemüse und Obst**, da sie viel Wasser enthalten. Zu besonders wasserreichem Obst zählen Erdbeeren, Wassermelone, Orangen und Zitronen. Bei Gemüse sind Salatgurken, Salat, Tomaten und Blumenkohl besonders wasserreich.

☐ **Wichtig** zu wissen!

Gute Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Tees. Das Trinken von Leitungswasser schont Ressourcen, ist günstiger und wird in Deutschland regelmäßig überprüft\*.

Für das Kita-Personal: Bevor Ihr den Kindern Trinkwasser anbietet, benötigt Ihr die Zustimmung des zuständigen Gesundheitsamtes. Weitere Informationen hierzu hat das Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz [hier](#) zusammengestellt.

Quellenangaben:

\*weiterführende Informationen zur Trinkwasserqualität gibt das [Umwelt Bundesamt](#)

[1] [www.dge.de](#), Referenzwerte Wasser, aufgerufen am 07.06.2024

[2] [www.vis.bayern.de](#), Was ist dran am richtigen Trinken?, aufgerufen am 07.06.2024

[3] [www.atiptap.org](#), aufgerufen am 07.06.2024

---

## Tasse, Becher oder Flasche - Was ist geeignet?

**Tasse / Becher:**

- beste Option!
- ihre Verwendung unterstützt die Entwicklung der Kiefermuskulatur
- denn: auf Flaschen wird oft gekaut (Verletzungsgefahr an den Zähnen & der Mundschleimhaut)

- Becher & Tassen sind leichter zu reinigen

### Wenn es eine Flasche sein soll:

- Fassungsvermögen von 0,3 - 0,5 L, denn diese sind gut händelbar für Kinder
- keine Tüllen, Sportverschlüsse oder Sauger verwenden (zum Schutz der Zähne)
- weite Öffnung, damit die Kinder gut zum Trinken ansetzen können
- frisch befüllen, denn lang stehende Flüssigkeiten in Flaschen sind häufig keimbelastet
- gut zu reinigen - idealerweise geschirrspülgeeignet
- täglich per Hand reinigen & 1 x pro Woche in den Geschirrspüler
- regelmäßig den Verschluss erneuern

Flascheneigenschaften	Vorteile	Nachteile
Edelstahl	robust rostfrei	nicht transparent ungeeignet bei Nickelallergie
Aluminium	leicht robust	nicht transparent Innenbeschichtung
Kunststoff	BPA-frei leicht fast unzerstörbar	möglicherweise Ablösen von Mikroplastik nicht nachhaltig
Glas	ökologisch & recyclebar gesundheitlich unbedenklich transparent leicht zu reinigen	relativ schwer leicht zerbrechlich hohe Verletzungsgefahr

Ihr möchtet noch mehr zum Thema "Trinkwasser" erfahren? Dann besucht gerne die [Internetseite](#) von unserem Netzwerkpartner **a tip: tap e.V.** und erkundet das [Bildungsmaterial](#).

Quellenangaben:

[4]: Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V.

## So wird Wasser garantiert nicht langweilig!



Tine hat Euch ein paar Rezepte mitgebracht, um den Geschmack von Wasser zu variieren. Probiert diese doch gerne mal in Eurer Kita aus! Das Rezept findet Ihr auch in unserer [Vesper-Broschüre](#).

## Zitrus-Minz-Wasser

- 2 Liter kaltes Leitungswasser
- 1 Orange, Zitrone oder Limette (Bio)
- 1-2 Stiele frische Minze

### Zubereitung

- große Karaffe (2 Liter) mit Wasser füllen
- Orange / Limette / Zitrone gründlich mit warmem Wasser säubern
- Enden großzügig abschneiden, Zitrusfrucht halbieren
- in 0,5 - 1 cm breite Scheiben schneiden & ins Wasser legen
- Minze mit warmem Wasser abbrausen und dazugeben



---

Seid experimentierfreudig und probiert gerne weitere Geschmackskombinationen aus!

Wassermelone-Basilikum  
Zitronenmelisse-Limette  
Birne-Himbeere-Rosmarin  
Beeren  
Zitrone-Gurke

---

## Spielideen aus der Kita-Ideen-Box

### Kita-Ideen-Box ©

Hier erwarten Euch gleich drei Spiele zum Thema Wasser:

## Durstlöscher

- Sommer Nr. 16 -

## Wasser in Lebensmitteln

- Sommer Nr. 17 -

## Wasser schmecken

- Sommer Nr. 19 -

In der Kita-Ideen-Box warten noch viele weitere Spiele zur Ernährungsbildung auf Euch! [Hier](#) kommt Ihr direkt zum Download-Bereich.

---

## 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.