

# NEWSLETTER

## Liebe Leser\*innen,

herzlich Willkommen zu unserem Herbst-Newsletter. Dieses Mal widmen wir uns dem spannenden Thema "**Siegel-Suche auf Lebensmitteln**" und beschäftigen uns mit den Fragen: "Welche Siegel gibt es? Und was bedeuten die verschiedenen Kennzeichnungen?"

In der Ernährungspost haben Tim und Tine passend zum Thema "Siegel-Suche" 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
  - Weiterbildungsmöglichkeiten
  - Für Euch vor Ort
  - Die Ernährungspost
  - Rezepte & Spielideen
-

# Aktuelles

## Mitmach-Aktion im Oktober

Auch in diesem Jahr habt Ihr zur bundesweiten Aktion "Zu gut für die Tonne!" wunderschöne kreative Bilder eingereicht! Die Gewinner freuen sich über eine Jahreszeitenuhr, einen Kita-Speiseplan in Bilderform oder zwei weitere Spiele.



## Weiterbildungsmöglichkeiten

Ihr habt Interesse Euch in Themen rund um die Ernährung in der Kita weiterzubilden? Dann seid schnell und meldet euch zu der letzten Veranstaltung in diesem Jahr an!

### 05. Dezember 2024 von 15:30 - 18:00 Uhr

Workshop "Essbeziehung & Essbegleitung für KiTa Kinder" im Online-Format,  
[Anmeldung](#)

Genauere Informationen zu den Veranstaltungen findet Ihr auf unserer [Internetseite](#). Dort könnt Ihr Euch auch gleich anmelden.

## 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 den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards 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 **Tim** und **Tine** und kleine Expert\*innen, wenn es um das Thema Ernährung in der Kita 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.

## Kennzeichnung von Lebensmitteln



Tim hat beim letzten Einkauf mit seinen Eltern **viele bunte Symbole** auf den Lebensmitteln entdeckt. Jetzt fragt er sich, was die verschiedenen Zeichen bedeuten könnten. Vielleicht sind dir auch schon einmal solche bunten Symbole aufgefallen?

---

## Bio-Siegel



### **Das EU-Bio-Logo**

Markiert Bioprodukte, die in Europa hergestellt werden. Lebensmittel und deren Zutaten erfüllen bestimmte Regeln: Zum Beispiel haben die Tiere mehr Platz im Stall oder auf der Wiese. Das Obst und Gemüse mit diesem Symbol enthält weniger giftige Stoffe, die beispielsweise durch das Bekämpfen von Schädlingen in unser Essen gelangen könnten.

## Das deutsche Bio-Siegel

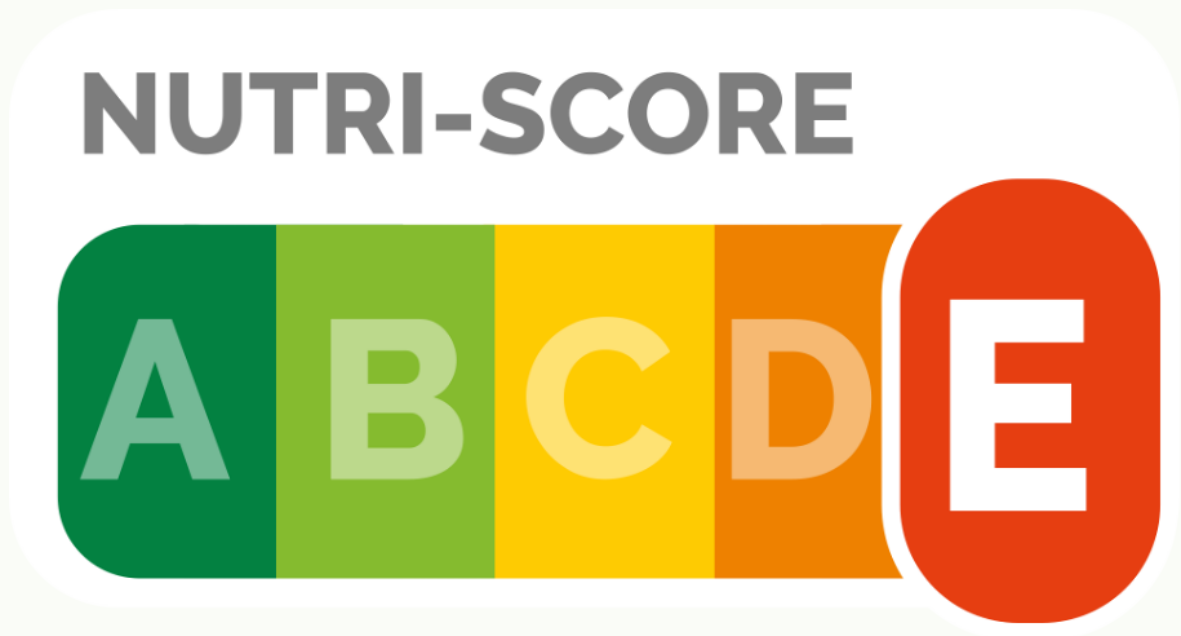
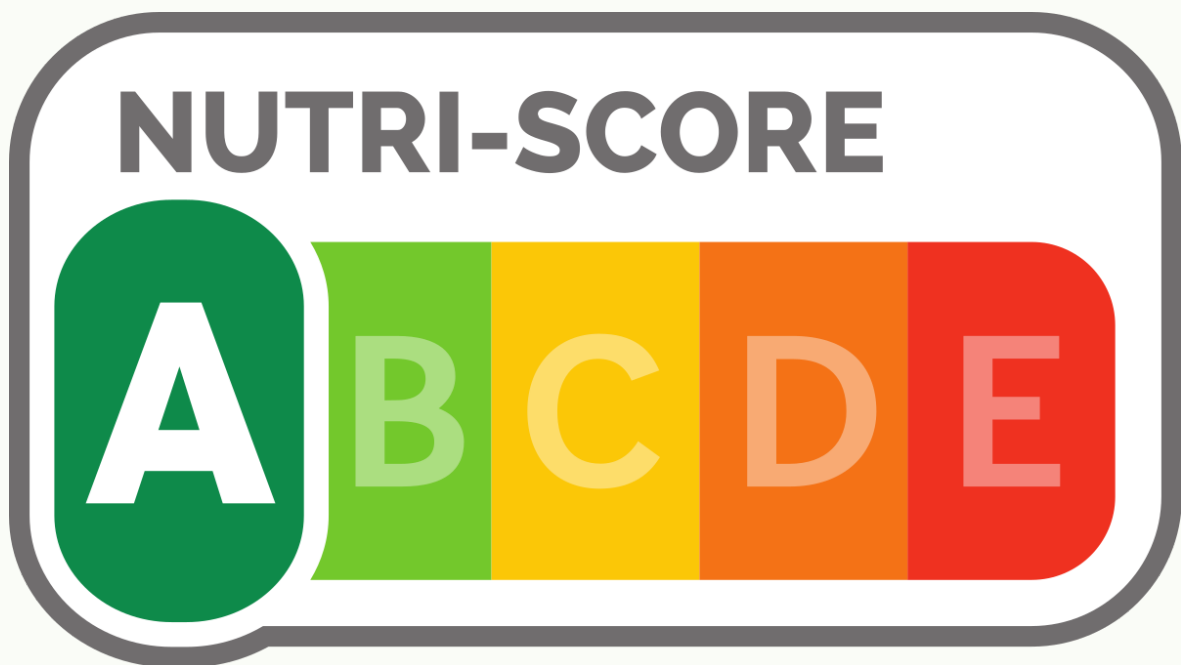
Hier müssen ähnliche Bedingungen, wie im Bio-Siegel für Europa erfüllt werden. Das deutsche Bio-Siegel ist kannst Du manchmal noch zusätzlich entdecken.

## Weitere Bio-Siegel



---

Der Nutri-Score



Hast Du auch manchmal Probleme Dich für ein Lebensmittel wie z.B. ein Müsli zu entscheiden? Der "Nutri-Score" kann Dir dabei helfen Dich für die gesündere Version zu entscheiden.

Wenn ein Müsli ein dunkelgrünes A zeigt, enthält es oft mehr Zutaten wie frisches Obst, Gemüse oder Nüsse und wenig Zucker oder Fett. Zeigt ein anderes Müsli ein rotes E an, enthält es mehr Fett, Zucker und/oder Salz.

Aber Achtung! Du kannst nur gleiche Lebensmittel miteinander vergleichen, wie z.B. zwei Müsli von verschiedenen Firmen.

---

V-Label

**Vegetarische** Lebensmittel werden ohne Zutaten hergestellt, die vom toten Tier stammen. Nicht enthalten sind also Fleisch oder Fisch. Milch Eier und Honig sind hingegen erlaubt.

In **veganen** Lebensmitteln findest Du nur pflanzliche Zutaten. Alles was vom Tier kommt, also auch Milch und Eier dürfen **nicht** enthalten sein.



---

Laktosefrei & Glutenfrei



Wenn du Milch oder Gluten nicht verträgst, solltest du Lebensmittel einkaufen, auf denen Symbole von einer Milchflasche oder Getreide durchgestrichen sind. Die Symbole können von der Farbe oder der Form leicht unterschiedlich aussehen.

---

## Fairtrade



Dieses Symbol hast du vielleicht schon mal auf deiner Lieblingsschokolade gesehen. Fairtrade ist ein englisches Wort und bedeutet übersetzt "fairer Handel". Menschen, die also bei der Herstellung deiner Schokolade helfen, werden gut behandelt. Sie bekommen einen guten Lohn und dürfen ausreichend Pausen machen. Neben den Menschen wird bei diesem Siegel auch versucht auf die Natur zu achten.



---

## Tierwohl

Was heißt artgerechte Tierhaltung? □

„Artgerecht“ bedeutet, dass Tiere ihren Bedürfnissen nachgehen können. Sie brauchen z.B. ausreichend Platz um sich bewegen zu können, Spielzeug, damit ihnen nicht langweilig wird und Stroh zum Schlafen.



### Zertifiziert Nachhaltige Fischerei MSC

Fisch oder Meeresfrüchte mit diesem Symbol wurden sehr wahrscheinlich nachhaltig gefangen. Das bedeutet beim Fangen werden die Fischbestände und die Meereswelt geschont.

### Für mehr Tierschutz

Ein gelber Stern bedeutet, dass den Tieren beispielsweise mehr Platz zur Verfügung steht, als bei Produkten ohne Siegel.

Zwei gelbe Sterne bedeuten, dass viel Wert auf den Schutz des Tieres gelegt wird. Die Tiere dürfen an die frische Luft, sich mehr bewegen und werden tierfreundlicher geschlachtet.



### Haltungsformen



1) Die "**Stallhaltung**" ist das Wenigste, was nach dem Gesetz den Tieren ermöglicht wird. Sie dürfen sich nur im Stall aufhalten und sind meistens angebunden.

2) Bei der „**StallhaltungPlus**“ dürfen die Tiere nicht immer angebunden sein und sich ab und zu frei im Stall bewegen. Außerdem bekommen sie eine Bürste um sich zu kratzen.

3) Bei der Haltung „**Außenklima**“ bekommen die Tiere frische Luft. Zum Beispiel durch eine offene Stallwand, einen abgezaunten Bereich im Freien oder sie verbringen ein Drittel des Jahres auf der Weide.

4) Die „**Premium**“-Stufe. Hier werden die Kühe das ganze Jahr in einem Stall im Freien gehalten und verbringen zusätzlich ein Drittel des Jahres auf der Weide. Bei Bio-Milch und Bio-Fleisch muss dieser Rahmen ebenfalls gegeben sein.

Literatur- und Bildquellen:

[1] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Lebensmittel: Zahlen, Zeichen, Codes und Siegel", aufgerufen am 05.09.24

[2] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Haltungsform-Kennzeichnung von Milch und Milchprodukten", aufgerufen am 05.09.24

[3] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Das Label "Für Mehr Tierschutz"", aufgerufen am 05.09.24

[4] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Tierschutz und Tierwohl: Infos und Einkaufstipps", aufgerufen am 05.09.24

[5] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Faire Lebensmittel: Das bedeuten die Label", aufgerufen am 05.09.24

[6] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "So erkennen Sie vegetarische und vegane Lebensmittel", aufgerufen am 05.09.24

[7] [www.verbraucherzentrale.de/wissen](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen), "Nutri-Score: Was bedeutet die Kennzeichnung?", aufgerufen am 05.09.24

Keine Garantie auf Vollständigkeit. Dieser Abschnitt wurde zum Verständnis für Kinder verfasst. Die Bilder wurden von Wikimedia und der Verbraucherzentrale verwendet.

---

## Vegetarisch & veganer Snack



Tine hat Euch zwei Rezepte zum Ausprobieren mitgebracht. Wisst Ihr welcher Snack das vegetarische Label und welcher das vegane Label tragen darf? Die Rezepte findet Ihr auch in unserer [Vesper-Broschüre](#).

---

## Selbstgemachter Obstquark

- 300 g gemischtes Obst (saisonal z.B. Apfel oder Birne)
- 500 g Magerquark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### Zubereitung

- Obst waschen, ggf. entkernen, in kleine Stücke schneiden & mit etwas Mineralwasser zu Brei pürieren
- bei TK-Obst diesen Brei abkochen
- Obstpüree mit Magerquark mischen
- schlückchenweise Mineralwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz des Obstquarkes erreicht ist





## Bananen-Haferflocken-Kekse

- 2 sehr reife Bananen
- 160 g zarte Haferflocken (alternativ Müslimischung ohne Zuckerzusatz)
- optional: Rosinen, Cranberrys, Apfel, Zimt, Kokosraspeln nach Belieben

### Zubereitung

- Backofen auf 175°C vorheizen
- geschälte Bananen mit einer Gabel zerdrücken
- Haferflocken untermischen, bis ein fester Teig entsteht, der zäh vom Löffel rutscht
- optional Teig nach Belieben mit Rosinen, Cranberrys, Apfel, Zimt, Kokosraspeln oder ähnlichem verfeinern
- Teig in Form von kleinen Keksen nebeneinander auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- Kekse bei 175°C für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen

---

Seid experimentierfreudig und probiert gerne verschiedene Geschmackskombinationen aus!

Tine´s Geheim-Tipp:  
Krümelt die Kekse über den selbstgemachten Joghurt!

---

## Spielideen aus der Kita-Ideen-Box

### Kita-Ideen-Box ©

Hier erwarten Euch zwei Spiele zum Thema Einkaufen:

### **Beim Bäcker**

- Frühling Nr. 1 -

### **Dem Zucker auf der Spur**

- Winter Nr. 11 -

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.