

NEWSLETTER

Liebe Leser*innen,

herzlich Willkommen zum **ersten Newsletter** in diesem Jahr. Im Dezember 2024 befasste sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. mit der veganen Mittagsverpflegung in der Kita und veröffentlichte entsprechende Hilfestellungen. Ein spannendes Thema, dem wir uns in dieser Ausgabe widmen und der Frage nachgehen **"Vegan in der Kita - Geht das?"** Viel Spaß beim Lesen!

Tim und Tine zeigen, wie die Umsetzung einer veganen Mittagsverpflegung gelingen kann und verraten, was unbedingt beachtet werden sollte.

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 **vorherigen Newsletter**.



In dieser Ausgabe

- Aktuelles
 - Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Die Ernährungspost
 - Rezept: Pfannengemüse mit Reis
 - Spielideen
-

Podcast "Horch mal, wer da is(s)t!"



Eure Meinung ist gefragt!

Das IN FORM-Projekt "Horch mal, wer da is(s)t! - Der Podcast für die Kitaverpflegung" neigt sich dem Ende. Wir hoffen Ihr hattet viel Spaß beim Horchen. Gerne würden wir den Podcast weiterführen. Dafür brauchen wir Eure Unterstützung! Über diesen [Link](#) könnt Ihr uns euer Feedback mitteilen und Wünsche für neue Folgen äußern. Wir freuen uns über jede Stimme!

Tag(e) der Kitaverpflegung

SAVE THE DATE

05. bis 09. Mai 2025



Gemeinsam nehmen wir die Zukunft der Kitaverpflegung in den Blick! Die Vernetzungsstellen Kitaverpflegung der Bundesländer und das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) veranstalten 2025 bundesweite Aktionstage zum Tag der Kitaverpflegung.

Im Rahmen der Aktionswoche wird Euch ein bundesweites Programm mit vielfältigen **Online-Angeboten** zusammengestellt. Dies richtet sich an alle, die im **Bereich Kindertagespflege und Kita** tätig sind. Los gehts am Montag, den **05. Mai 2025** um 13:00 Uhr mit der Auftaktveranstaltung "Lecker und zukunftsfähig - Kitaverpflegung mit Weitblick". Bis einschließlich Freitag gibt es vielfältige Online-Angebote, z. B. aus den Bereichen "Essen von klein auf" und "Gestaltung der Verpflegung". Weitere Informationen findet Ihr [hier](#).

Telefon-Sprechzeiten VNSKT

Ab diesem Jahr bieten wir Telefon-Sprechzeiten an. Jeden **Dienstag & Mittwoch** von **10:00 bis 12:00 Uhr** und **mittwochs** zusätzlich von **13:00 bis 14:30 Uhr** sind wir unter der folgenden Nummer zu erreichen: 03641 949746

Sendet uns bitte in dringenden Fällen außerhalb der Sprechzeiten eine E-Mail an vnskt@dge.de. Vielen Dank!

Weiterbildungsangebote

Auch in diesem Jahr erwartet euch ein buntes Themenangebot **kostenfreier Online-Veranstaltungen**. Alternativ sind auf Anfrage individuelle Termine vor Ort möglich, für welche lediglich Fahrtkosten einkalkuliert werden sollten. Wir freuen uns auf Euch!

23. April 2025

09:00 bis 10:30 Uhr

"Kleine Entdecker ganz groß! Ernährungsbildung mit Krümel & Klecksi"

Online-Angebot zur Kita-Ideen-Box

29. April 2025

18:00 bis 19:30 Uhr

"Ideen für die Brotdose"

Online-Mitmach-Aktion für Eltern

09. Mai 2025

12:30 bis 13:30 Uhr

Tag(e) der Kita-Verpflegung

Online-Workshop "Lecker Leitungswasser - das ganze Jahr!"

von a tip: tap e.V. im Rahmen der "Tag(e) der Kitaverpflegung"

20. Mai 2025

09:00 bis 11:00 Uhr

"Allergien & Co. in der Kita: (K)eine Herausforderung?"

Online-Angebot zu lebensmittelrechtlichen Besonderheiten

21. Mai 2025

14:00 bis 16:00 Uhr

"Allergien & Co. in der Kita: (K)eine Herausforderung?"

Online-Angebot zu lebensmittelrechtlichen Besonderheiten

05. Juni 2025

09:00 bis 11:00 Uhr

"Mit Plan zum Erfolg: Warum ein Verpflegungskonzept den Unterschied macht."

Online-Angebot zum Verpflegungskonzept in der Kita

18. Juni 2025

09:00 bis 11:00 Uhr & 15:00 bis 17:00 Uhr

"Allergien & Co. in der Kita: (K)eine Herausforderung?"

Online-Angebot zu lebensmittelrechtlichen Besonderheiten

Die **Anmeldungen** und **weitere Informationen** von unseren Workshops aus der ersten Jahreshälfte werden spätestens einen Monat vor der Veranstaltung veröffentlicht. Schaut dafür bitte auf unserer **Internetseite** vorbei.

Ein Angebot von uns für Euch

Habt Ihr Euch schon mal gefragt:

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

Wenn ihr dies schon immer mal wissen wolltet - meldet Euch gerne. **Schickt** uns Euren Speiseplan zu und wir werten ihn für Euch aus.

Ganz einfach unter: 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.

Empfehlungen - Vegane Mittagsverpflegung



Tine erklärt Euch, welche Lebensmittel in einer rein pflanzlichen Mittagsverpflegung nicht fehlen dürfen.

Zunächst wird nicht jeder Tag einzeln betrachtet, sondern immer 5 aufeinanderfolgende Tage. In der Kita ist das oft von Montag bis Freitag. Unterschieden wird noch beim Alter und zwar zwischen Kindern von 1 bis 4 Jahren und Kindern von 4 bis unter 7 Jahren. Für ausführliche Informationen z. B. zur Menge oder Nährstoffen, die als kritisch angesehen werden, besucht bitte die Internetseite von **FIT KID**.

Gemüse, Salat & Hülsenfrüchte

- Hülsenfrüchte
- dunkelgrünes, calciumreiches & oxalsäurearmes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Lauch, Mangold, Grünkohl)
- Vitamin B-reiche Pilze (Shiitakepilze, Kräuterseitlinge & braune Champignons)



Getreide, Getreideprodukte & Kartoffeln

- Vollkornvarianten
- (stark) verarbeitete & küchenfertige Produkte möglichst wenig einsetzen (Pommes, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel, usw.)

Obst, Nüsse, Ölsaaten

- Nüsse oder Ölsaaten
- Vitamin C-reiches Obst (Beeren, Mandarinen, Kirschen, Grapefruit)



Pflanzliche Alternativen zu Milch & Milchprodukten

- vorzugsweise ohne Zucker & sonstige süßende Zutaten
- angereichert mit Calcium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst, Fisch & Eiern

- bevorzugt proteinreiche Alternativen wie Tofu & Tempeh (aus Sojabohnen) & Seitan (aus Weizen), Sojaflocken
- (stark) verarbeitete & küchenfertige Produkte möglichst wenig einsetzen





Pflanzliche Öle und Fette

- hoher Gehalt an alpha-Linolensäure (Raps- und Walnussöl)
- Margarine mit hohem Rapsölanteil
- Rapsöl als Standardfett bevorzugen

Getränke

- immer anbieten
- ohne Zucker & sonstige süßende Zutaten
- optimale Wahl: Wasser, ungesüßte Kräuter- & Früchtetees



Literatur:

www.fitkid-aktion.de, Suchbegriff: Vegane Verpflegung in der Kita, 08.01.2025

Die Abbildungen wurden via Canva erstellt.

Wer hat den Durchblick? Pflanzenbasiert oder vegan?

Vegan 🍌

Bei einer veganen Ernährung werden ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt. Sämtliche vom einem Tier stammende Lebensmittel werden nicht in den Speiseplan integriert. Dazu zählen alle Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Eier, Milch, Käse und Fisch, sowie Zusatzstoffe, wie Gelatine. Teilweise wird auch auf Honig verzichtet.

Vegetarisch 🍌 🍌 🍌

Es gibt verschiedene Ernährungsformen, die als vegetarisch bezeichnet werden. Beispiele sind: Pesco-Vegetarisch (mit Ei, Milch, Fisch), Ovo-Lacto-Vegetarisch (mit Ei, Milch), Lacto-Vegetarisch (mit Milch) oder Ovo-Vegetarisch (mit Ei). Bei allen Formen wird allerdings auf Fleisch und Wurstwaren verzichtet.

Pflanzenbasiert 🍌 🍌 🍌 🍌

Wer sich „pflanzenbasiert“ ernährt, verzehrt pflanzliche und tierische Produkte. Jedoch überwiegt bei dieser Ernährung der Anteil von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft gegenüber denen tierischen Ursprungs. Das genaue Verhältnis ist nicht festgelegt.

Mehr Informationen zu den unterschiedlichen Ernährungsweisen findet Ihr [hier](#).

Literatur:

www.fitkid-aktion.de, Suchbegriffe: Vegane Verpflegung in der Kita & Pflanzenbasiert oder vegan?, 08.01.2025

Unsere Empfehlung



Tim stellt Euch heute ein veganes Rezept aus "Das Praxiskochbuch mit Lecker-Garantie" vor. Es entstand im Rahmen des bundesweit geförderten IN FORM-Projektes. Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Pfannengemüse mit Reis

- 400 g Reis, parboiled, roh
- 400 g Paprika
- 500 g Brokkoli
- 400 g Karotten
- 275 g Lauchzwiebeln
- 100 ml Wasser
- 40 ml Rapsöl
- 15 ml Sojasoße
- 40 g Petersilie, frisch
- 1,5 g Pfeffer
- 5 g Jodsalz
- 3 g Kurkuma, getrocknet



Zubereitung:

- Brokkoliröschen, klein geschnittenen Brokkolistrunk, gewürfelte Karotten und klein geschnittene Lauchzwiebeln mit Rapsöl in der Kippbratpfanne für einige Minuten dünsten.
- Klein gewürfelte Paprika hinzufügen, mit Wasser & Sojasoße ablöschen & weitere 3 Minuten dünsten.
- Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
- Frische Petersilie klein hacken und zum Drüberstreuen dazu reichen. Achtung: TK-Petersilie darf nicht verwendet werden.
- Den Reis in Salzwasser garen.
- Guten Appetit

Weitere vegane und auch vegetarische Rezepte fürs Mittagessen aus dem Praxis-Kochbuch Findet Ihr unter diesem [Link](#).

Spielideen aus der Kita-Ideen-Box

© Kita-Ideen-Box

Hier erwarten Euch im Frühling spannende Spiele, wie zum Beispiel:

Apfelbäumchen wachse!

Frühling Nr. 17

Kräuter-Duftstation

Frühling Nr. 19

In der Kita-Ideen-Box warten noch viele weitere Spiele zur Ernährungsbildung auf Euch!

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.de
www.vnskt.de
www.dge-thueringen.de

