Fachforum Prävention 2022

Gesund leben in Trier

- ○ Bewegung
- ◉ **Ernährung**
- ○ Psychisches Wohlbefinden

Freitag, 13.05.2022
09:15-15:30 Uhr
Rathaus Trier

Inhalt

Begrüßung und Einleitung 3

Präsentation 1: Die Psyche isst mit 4
SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin, Buchautorin „Die Psyche isst mit“

Präsentation 2: Füttere dein Mikrobiom, sonst frisst es dich auf 10
DR. MED. HANSJOERG LUCAS › Neurobiologische Medizin, Orthomolekulare Therapie, Systemische Therapie

Präsentation 3: Vernetzungsstelle Kita-und Schulverpflegung RLP 22
FRANZISKA GEIGER › Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

Präsentation 4: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 44
THERESA LEHNEN › Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

Workshop 1: Nachhaltigkeit in der Kita- und Schulverpflegung 48
FRANZISKA GEIGER › Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

Workshop 2: Wie sich Ernährung und Psyche beeinflussen 51
SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin, Buchautorin „Die Psyche isst mit“

Ausblick 54

Impressum 55

Begrüßung und Einleitung

Gesund leben in Trier – unter diesem Motto organisiert die Stadt Trier seit 2019 gemeinsam mit dem Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V., der Europäischen Sportakademie und der Techniker Krankenkasse Fachforen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Jetzt trafen sich Expertinnen und Experten sowie Bürgerinnen und Bürger im Rathaussaal, um Fragen einer gesunden Ernährung zu diskutieren.
Obwohl bei Impuls Trier – Stadt in Bewegung die Gesundheitsförderung durch Bewegungsangebote im Mittelpunkt steht, haben die letzten Projektjahre gezeigt, wie sehr die drei Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden ineinander wirken. Positive Veränderungen in einem Handlungsfeld ermöglichen zugleich Entwicklungen in den anderen Handlungsfeldern und umgekehrt. Diese Effekte gilt es zu nutzen. Denn was wir essen, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Und: die psychische Gesundheit sowie die Ernährung sind grundlegend für die körperliche Leistung. Eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit.

Zur Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung in der Stadt Trier entwickelt Impuls Trier – Stadt in Bewegung fortlaufend ein Aktionsprogramm. In diesem Aktionsprogramm wird Gesundheitsförderung mit den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Psychisches Wohlbefinden und den Lebensphasen „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ und „Gesund im Alter“ definiert und beschrieben. Anhand des Aktionsplans soll die Gesundheitsförderung in den handlungsfeldernbezogenen Fachforen nun weiterentwickelt und ausgebaut werden. Ein Hauptmerk liegt dabei auf der Nutzung bereits bestehender Strukturen und Programme.

Die Vorträge des Fachforums stehen als Video zur Verfügung:
https://www.youtube.com/watch?v=NBofbcmSv9o

Fachforum
Prävention
2022

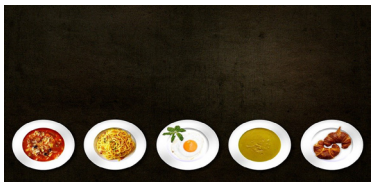
Die Psyche isst mit

SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin, Buchautorin „Die Psyche isst mit“

PRÄSENTATION 1

Essen ist Kopfsache. Komisch, oder? Wir essen schließlich mit dem Mund und nicht wirklich mit dem Hirn. Trotzdem spielt unser Hirn eine ganz entscheidende Rolle beim Essen, denn es gibt eine Achse zwischen unserem Gehirn und unserem Darm. Wir essen also mit dem Mund, die Nahrung geht einmal komplett durch den Körper und landet über die Speiseröhre im Darm, wird dort verdaut und abschließend größtenteils ausgeschieden. Dieser ganze Vorgang passiert komplett unbewusst, trotzdem bekommen wir Hunger und Appetit.

Was wir essen hat einen deutlichen Einfluss auf unsere psychische Lage und spielt sogar bei Krankheiten, wie ADHS oder Demenz, eine wichtige Rolle.



Die Psyche isst mit

Dipl. Ökotrophologin Susanne Fehrmann

Fachforum Prävention - Trier

13. Mai 2022

Essen ist Kopfsache

Im Hypothalamus finden sich
das Zentrum für Hunger und Sättigung.

Unsere Eltern, das Umfeld und die Kultur, in der wir aufwachsen sowie das Angebot an Nahrungsmitteln haben einen großen Einfluss auf unsere Ernährungsgewohnheiten. Dabei sind die ersten Jahre entscheidend und legen fest, was uns schmeckt, was wir essen und vor allem, wie wir essen.

Die Macht der Vorbilder

Die Erziehung stellt Weichen fürs Leben.

Da läuft mir das Wasser im Mund zusammen

Die Kultur regelt unsere Essgewohnheiten.

Wir essen nicht nur aus Hunger oder Appetit, sondern auch, um unseren sozialen Status zu präsentieren. Zum Beispiel, wenn wir Kaviar essen. Dieser schmeckt den meisten gar nicht so gut, aber er ist teuer und deshalb erfahren wir soziale Anerkennung beim Verzehr.

Neben unseren Vorbildern prägt auch die Industrie wesentlich unseren Geschmack. Das heißt wir haben uns an gewisse Geschmäcker von Dosenprodukten und anderen Fertigprodukten gewöhnt. Auch Ernährungsmodelle die gerade in Mode sind diktieren, was wir essen.

Wir belohnen und bestrafen mit Essen und aus Gewohnheit, denn selbst der Zahnarzt belohnt Kinder mit einer Süßigkeit.

Während der Pandemie haben die deutschen Erwachsenen im mittleren Lebensalter durchschnittlich 5,6 Kilo zugenommen. Wie bewegten uns weniger, uns war langweilig, wir waren gestresst und Essen wurde einfach ein Ventil, um mit der neuen Situation umgehen zu können.

Die durch das Zunehmen veränderte Selbstwahrnehmung im Zusammenspiel mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen kann unser Essensverhalten stark verändern. Die Gefahr dabei ist, dass Essen nun zum Feind wird, was im schlimmsten Fall zu Krankheiten wie Bulimie führen kann.

Die großen 3, also Zucker, Salz und Fett, sind wichtige Bestandteile unserer Ernährung, führen aber im Übermaß zu einer Gewichtszunahme.

Obwohl Gesundheitsaufklärung betrieben wird, sind 65 % aller Europäerinnen und Europäer zu dick. Ein Grund dafür ist, dass bei der Aufklärung nicht über die Rolle der Gewohnheit in unserem Essensverhalten gesprochen wird.

Wir können unsere Essensgewohnheiten ändern, indem wir zum Beispiel neues Geschirr kaufen. Die Veränderung der Tellergröße ist ein einfacher Kniff, um weniger zu essen.

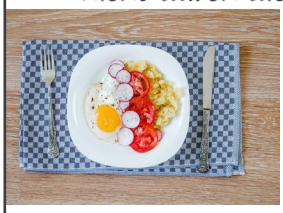
Auch beim Kochen können Gewohnheiten gebrochen werden. Die Platzierung des Gemüses im Kühlschrank, das regelmäßige Entfernen von Müll und die optische Erinnerung an Salat durch eine offen da stehende Salatschüssel können dabei helfen.

Außerdem empfiehlt sich immer an einem Tisch, von richtigem Geschirr und immer zur gleichen Zeit zu essen. Dieser Regelmäßigkeit passt sich die innere Uhr des Magens an, so dass Gewohnheiten, wie das Snacken, leichter abgelegt werden können.

Gemeinsam zu essen ist für uns angenehmer. Wir essen langsamer und sind dabei entspannter.

Bunt zu essen und die Umstellung der Essensgewohnheiten, durch die gezielte Setzung von Anreizen, fördert die Gesundheit, ohne dass die Apotheke besucht werden muss.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche nicht durch die Apotheke.“ Sebastian Kneipp



Bilder: Pixabay.com: Pexels; Carlossf05

Hinweis in eigener Sache

Die angesprochenen Empfehlungen wurden nach aktuellem Wissenstand und auf Grundlage wissenschaftlicher Arbeiten sorgfältig erstellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die gegeben Ratschläge können und sollen in keiner Weise eine ärztliche Beratung und Behandlung ersetzen.

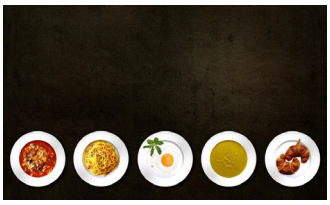
Es wird keine Haftung für eventuelle Nachteile übernommen, die aus den praktischen Hinweisen resultieren.

Quellennachweise

- Deutschland- Wie es isst - BMEL Ernährungsreport 2021 ; Hrsg.: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Berlin, Mai 2021
- Diabetes – die unterschätzte Pandemie; Pharma Fakten, 19.10.2021
- Die Psyche isst mit; Susanne Fehrmann, Knaur Verlag, München, 2009
- Healthcare Costs Associated with an Adequate Intake of Sugars, Salt and Saturated Fat in Germany: A Health Econometrical Analysis; Toni Meier et al., Hrsg.: AllianzNatLife, Sept. 9, 2015
- Journal of Health Monitoring 2020; Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Hrsg.: rki und Destatis, Ausgabe 4, Dezember 2020
- Nahrungsmittel-Allergie- Was nun?; Susanne Fehrmann, Knaur-Verlag, München, 2011
- WHO European Regional Obesity Report 2022; WHO Regional Office for Europe, Kopenhagen, 3. Mai 2022

- Bildquellen: www.pixabay.com

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Bilder: Pixabay.com: 0fjd125gk87

Fachforum
Prävention
2022

Füttere dein Mikrobiom, sonst frisst es dich auf

DR. MED. HANSJOERG LUCAS › Neurobiologische Medizin, Orthomolekulare Therapie, Systemische Therapie

PRÄSENTATION 2

Das Mikrobiom ist eine Lebensgemeinschaft aus Bakterien, Viren, Pilzen und Bakteriophagen an unseren Grenzflächen von innen nach außen.
Im Fokus der Wissenschaft steht das Mikrobiom des Magen-Darmtraktes aber auch das der Haut und der Atemwege.
Der Mensch trägt ca. 100 Billionen Mikroorganismen mit sich, die nahezu alle inneren und äußeren Oberflächen des Körpers kolonisieren. Die großen Fragen dahinter sind: Was ist es? Wo ist es aktiv? Warum interessiert es uns? Wie gehen wir damit um?

Das Microbiom
eine Lebensgemeinschaft
Bakterien – Pilze – Viren – Bakteriophagen

Bedeutung existiert nur im Zusammenhang
Gregory Bateson

Das Microbiom im Kontext chronischer Erkrankungen

Das Microbiom
Eine Freund – Feind- Beziehung

100 Billionen - 50 Arten

Was ist es?
Wo ist es?
Warum interessiert es?
Wie gehen wir mit ihm um?

Die Entdeckung des Mikroskops im 19. Jahrhundert lässt sich nur vergleichen mit der Entdeckung des MRT in der Jetztzeit. Der Einblick in bisher verborgene Strukturen, die Entdeckung des Lebens durch Louis Pasteur und die Sichtbarmachung durch Färbemethoden von Paul Ehrlich, dem Entdecker der Mastzellen, die erst im letzten Jahrzehnt eine wichtige Bedeutung erlangt haben, durch den Anstieg sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Allergien.

Epidemien des 19.+20.Jahrhunderts

Cholera
Tuberkulose
Diphterie
Polio
HIV

Eine technische Revolution

Das Massensterben durch die Epidemien des 19. und 20. Jahrhunderts wurde durch Impfungen beherrschbar. Sie stellen einen Quantensprung in der Entwicklung der Menschheit dar. Auch durch hygienische Maßnahmen, sauberes Trinkwasser und die Einführung der Kanalisation werden Epidemien beherrschbar und führen zu einem Bevölkerungswachstum und zur verlängerten Lebenserwartung.

Wir verdanken dies Chemiker Louis Pasteur mit den Massenimpfungen, Paul Ehrlich und dem politischen Engagement von Rudolf Virchow und finden die Fortsetzung mit der Entdeckung des Penicillins durch Alexander Fleming 1945. Für ihn gilt Darwins Satz: eine unzureichende Antibiose lässt die aggressivsten Keime überleben.

Louis Pasteur 1822-1895 Pocken, Milzbrand, Tollwut

Vom Mikroskop zum Mikroben

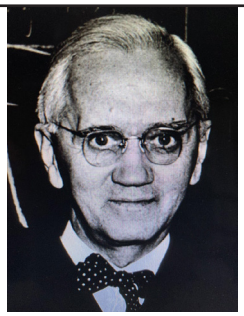
Robert Koch 1843 – 1910 Tuberkulose, Cholera
Emil von Behring 1854 – 1917 Diphterie, Tetanus
Paul Ehrlich 1854 – 1915 Diphterie, Chemotherapie der Syphilis

Rudolf Virchow 1821 – 1902 Sozialhygiene, 1848 Aufstand
Peter Reichensberger

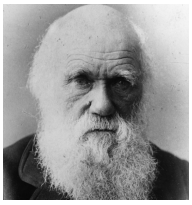
Sauberes Trinkwasser-Abwasser-Medizin
Bevölkerungszuwachs – längere Lebenserwartung

Das Microbiom im Kontext chronischer Erkrankungen

Das feindliche Mikrobiom tötet nicht mehr wehrlose Menschen.
In dieser Epoche provozieren drei Denker die bisherige beherrschende Gedankenwelt. Charles Darwin erklärt die Entstehung des Menschen. Sein Satz „ survival of the fittest", wer kooperiert überlebt, hat Bedeutung für die Mikrobiologie und für die Fehlinterpretation der Sozialdarwinisten.
Zeitgleich erklärt Karl Marx das Verhältnis zum Geld. „Das Kapital sucht sich einen Weg", z.B. die Kapitalisierung im Gesundheitsbereich. Sigmund Freud erlöst die Menschen von den Dämonen, erklärt Ängste und Hoffnungen und bereitet damit auch den Weg für die Werbepsychologie.
Mit dem Hype um das Mikrobiom werden auch unerfüllbare Hoffnungen durch Ängste und Visionen unter dem Aspekt der Gewinnmaximierung erzeugt.

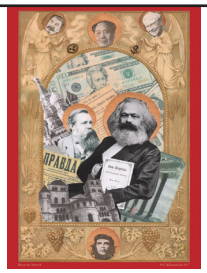


Alexander Fleming 1861 – 1955
Nobelpreis 1945 Entdeckung Penicillin
„Survival of the fittest?"



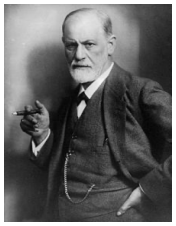
Charles Darwin

Survival of the fittest



Karl Marx

Das Kapital sucht einen Markt



Sigmund Freud

Neurasthenie ist nur eine sexuelle Neurose

Seine Aufgabe: mit Hilfe von Verdauungsenzymen bereitet es Nahrungsbestandteile auf, baut die Schleimbarriere auf und produziert Vitamine.
Das Mikrobiom steht in enger Beziehung und Interaktion zum Immunsystem, in direktem Kontakt mit dem Nerven- und Hormonsystem. Eine Innen-Außen-Beziehung in Abgrenzung und gleichzeitigem Austausch und Kooperation mit dem gesamten System Mensch.

Das N.I.E- Projekt - Neurologisch-immunologisch-endokrin

Eine Innen – Aussen- Beziehung

Haut und Schleimhaut

Abgrenzung und Austausch

Die Außenwelt Darminhalt stößt an der Darmwand, dem Übergang zur Innenwelt, auf ein aktives Immunsystem, das eine Abwehrbarriere bildet und den Einlass kontrolliert. Verarmungen der Vielfalt und umweltbedingte Überaktivität des Immunsystems führen zu chronischen Entzündungen.

Romeo & Julia

Julia : *Ich begehre dich*

Julia : *Liebkose mich*

Julia : *Küsse mich*

……..etc

Romeo.....

…….....

…….....

Im Blick
Der Darmtrakt

Noch ausserhalb
Haut
Lunge

Viren -Bakteriophagen

Wissenschaftliche Untersuchungen suchen nach Beweisen, lösen den überkommenen Spruch “ Der Tod sitzt im Darm“ ab und zeigen die Bedeutung für die Zunahme von Allergien, Immunstörungen, Erkrankungen des Nervensystems, Diabetes, rheumatische und Tumorerkrankungen.

Zunahme von

Allergien – Autoimmunerkrankungen
Chronischen Erkrankungen
Darmerkrankungen - Intoleranzen
Metabolischem Syndrom
Diabetes I
Multiple Sklerose – Rheumatische Polyarthritis – ALS
Mamma-, Colon-,Pancreas-Ca

Im Darm sitzt der Tod

Hatte Heinrich Kleist Verstopfung?
Ernest Hemingway Microbiomprobleme ?

Nahrung (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette)
mit Mundmicrobiom+Enzym → Sterilisierung im Magen
→ Enzyme im Duodenum + Verarbeitung
→ „Resteverwertung“ im Dickdarm

Betriebstemperatur 37°Celcius

Steril geboren?
Bacterielle DNS im Uterus
Wie werde ich ein microbielles Wesen?
Individuelles Microbiom im Laufe der Jahre
Austausch in der sozialen Gruppe

Von großer Bedeutung für das Mikrobiom sind die „glorreichen Fünf“: Bacteroidetes, Lactobacillus, Bifidum, Proteobacteria, Verrucomicrobia – die Darmbakterien. Eine gute Balance der Bakterien im Darm kann selbst die übelsten Erreger abwehren.

Give me 5 !

Bacteroides
Firmicutes(Lactobcillen)
Actinobacteria(Bifidum)
Proteobacteria
Verrucomicrobia

Aufgaben
Aufbau der Schleimhautbarriere
Kontrolle der Aufnahme von Nahrungsbestandteilen
Verstoffwechselung
Stimulation des Immunsystems
Begrenzung pathogener Keime

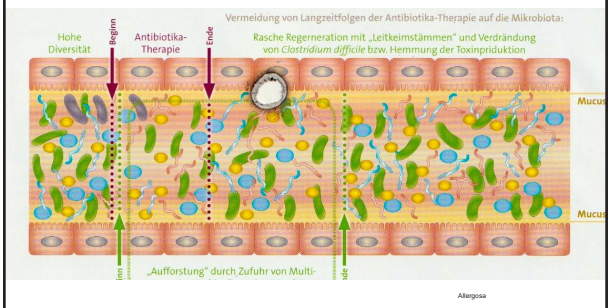
Kommunikation mit dem ANS

Zwei weitere eher unbeliebte Mitbewohner im Mikrobiom sind Helicobacter und Campylebacter. Helicobacter gilt als Hauptauslöser von Magengeschwüren und Magenkrebs, Campylobacter löst ansteckende Durchfall-Erkrankungen aus.

Helicobacter -
Küsse nie einen Pitbull
Magenkrebs

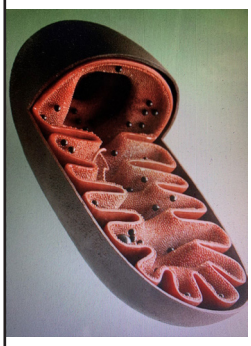
Campylobacter -
Hüte Dich vor Killer- Hühnern
20-30 Tsd Infektionen
Massentierhaltung Geflügel
Durchfallerkrankung
bis komplette Lähmungen

Resistente Keime – survival of the fittest
2000 Todesfälle / Jahr BRD
Das Microbiom im Kontext chronischer Erkrankungen



Die Hauptansteckungsquelle für Campylobacter ist der Verzehr von Lebensmitteln, die mit den Bakterien belastet sind; häufig Fleisch aus der Massentierhaltung.

Die Mitochondrien sitzen nicht im Darm, sondern in der Zelle und sind unsere Kraftwerke. Arbeiten diese nicht mehr normal oder werden zerstört, z. B. durch Antibiotika, ist die Produktion von Energie im Körper gestört. Die Folge ist eine zunehmende körperliche und geistige Leistungsminderung, Müdigkeit und Energielosigkeit. Durch Bewegungstherapien können die Mitochondrien zum Wachstum stimuliert werden.

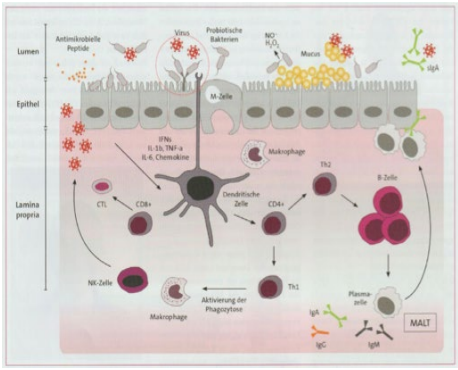


Mitochondrien

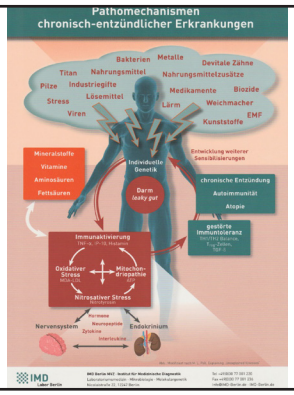
Die Bakterien in der Zelle
Bis 25% der Zellmasse

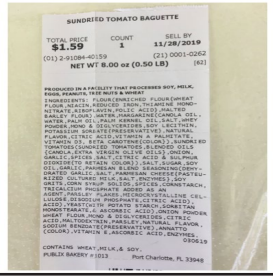
Energielieferant und Entgiftung

„ survival of the fittest?“



Besonders Chemikalien aus der Umwelt machen dem Mikrobiom das Leben schwer. 1. Therapie ist immer die Ernährung. Mit einer vernünftigen Ernährung kann das Mikrobiom im Kampf gegen schädliche Umwelteinflüsse unterstützt werden.

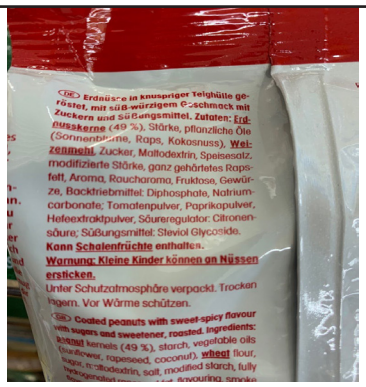


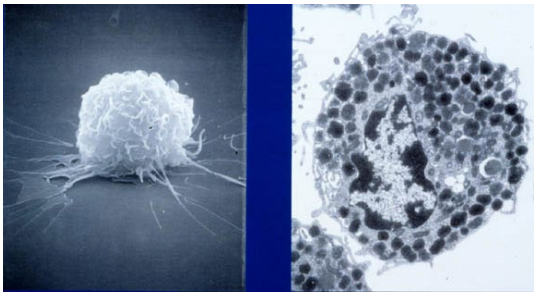


Vegane Ernährung hat fast religiösen Charakter, medizinisch nicht zu begründen, führt besonders bei Schwangeren zu Mangelerscheinungen.

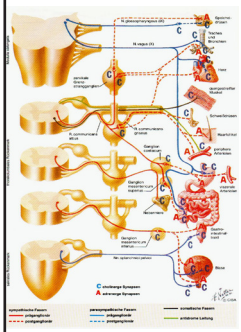
Buddy:Noch mehr Zeugs reinpacken geht wohl nicht für ein Baguette mit getrockneten Tomaten
Doc: Das ist noch harmlos, ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe

SUNDRIED TOMATO BAGUETTE
TOTAL PRICE $1.59 COUNT 1 SELL BY 11/28/2019
(01) 2-91084-40159 (21) 0001-0262
NET WT 8.00 oz (0.50 LB) [6]
PRODUCED IN A FACILITY THAT PROCESSES SOY, MILK, EGGS, PEANUTS, TREE NUTS & WHEAT
INGREDIENTS: FLOUR(ENRICHED FLOUR(WHEAT FLOUR,MALTA, REDUCED IRON,THIAMINE MONONITRATE,RIBOFLAVIN,FOLIC ACID),MALTED BARLEY FLOUR),WATER,SUNDRIED TOMATOES(SUN FLOWER OIL,SALT,SUN FLOWER OIL),WHEY POWDER,HONO & DIGLYCERIDES,SOY LECITHIN, POTASSIUM SORBATE(PRESERVATIVE),NATURAL FLAVOR,CITRIC ACID,VITAMIN A PALMITATE; CONTAINS: SUNDRIED TOMATOES(SUNFLOWER OIL,DRIED TOMATOES),SUNDRIED TOMATOES,BLENDED OILS (CANOLA,EXTRA VIRGIN OLIVE OILS),ONION, GARLIC,SPICES,SALT,CITRIC ACID & SULPHUR DIOXIDE(PRESERVATIVE),SUNFLOWER OIL,SUNFLOWER OIL,GARLIC,PARMESAN BLEND SEASONING(SOY, GRATED GARLIC,SALT,PARMESAN CHEESE(PASTEURIZED CULTURED MILK,SALT,ENZYMES),SOY PROTEIN,SPICE,SUGAR,DEXTROSE,MALTODEXTRIN,TRICALCIUM PHOSPHATE ADDED AS ANTI AGENT,PARSLEY FLAKES,MICROCRYSTALLINE CELLULOSE,SODIUM PHOSPHATE,CITRIC ACID), WHEAT FLOUR,HONO & DIGLYCERIDES,CITRIC ACID,MALTODEXTRIN,PARSLEY,NATURAL FLAVOR, COLOR(INDIAN(PRESERVATIVE),ANNATTO (COLOR),VITAMIN E,ASCORBIC ACID,ENZYMES, 090619
CONTAINS WHEAT,MILK,& SOY.
PUBLIX BAKERY # 013 Port Charlotte, FL 33948





Besonders die vielen Zusatzstoffe in Fertigprodukten können das Mikrobiom schädigen. Diese haben einen toxischen Effekt und führen zu Allergien und Unverträglichkeiten.



ANS -autonomes Nervensystem
Sympathikus – Vagus
Optimale Vernetzung
Selbstdenkend –selbsthandelnd
beeinflussbar

Gefahr von Cyberangriffen

Kontakt mit Schleimhaut + Muskelfasern

„ Das Darmgehirn“

Microbiom-Killer
Aus dem Alltag:

Fertigfraß, E(kel)ziffern,
Zucker, Kunstzucker,
Emulgatoren etc.

Der Darm ist mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Das ANS kann diagnostiziert werden. Dadurch können die Auswirkungen chronisch-entzündlicher Erkrankungen auf die Psyche kontrolliert werden.

Mikrobiologische und genetische Untersuchungen ermöglichen Einblicke in dysfunktionale mikrobielle Systeme. Gezielte Therapien durch den Einsatz einzelner Bakterien sehen die Wissenschaftler noch skeptisch und warnen vor Heilsversprechen durch kommerzielle Anbieter.

Microbiom-Killer

Aus der Umwelt:
100 Tausend Chemikalien,
Glyphosat, Hormone, Schwermetalle, Microplastik,Feinstaub,
Massentierhaltung

Microbiom-Killer

Aus der Medizin;
Antibiotika (ohne Indikation)
Magensäureblocker, Schmerzmittel
Titandioxid

Zwei interessante Studien unterstreichen die Bedeutung. Desinfizierendes Mundwasser kann schon nach zwei Wochen den Blutdruck erhöhen, eine sechswöchige Mikrobiomgabe bei Hypertonikern reduziert den Blutdruck und macht einen Teil der Antihypertensiva überflüssig. Das zeigt die Stärke des Mikrobioms.

Bluthochdruck

Desinfizierendes Mundwasser
nach 2 Wochen → Bluthochdruck

Patienten mit 4-er Medikation
6 Wochen Microbiomtherapie 0-1Medikament

Virus-Gene

Spanische Grippe 1918/19

Covid und Long Covid
Chronische Müdigkeit

Bill Gates und der Microchip

Durch Viren haben sich Mastzelle, die Krankheitserreger bekämpfen, epidemiologisch verändert. Dies führt zum Zuwachs von Allergien, Unverträglichkeiten und auch zu chronischer Müdigkeit bei Betroffenen. Diese epidemiologischen Veränderungen können jedoch auch wieder rückgängig gemacht werden.

Zur Untersuchung der Veränderungen und Beschwerden können verschiedene Verfahren genutzt werden.
Darunter Urinproben, die Aufschluss auf den Histaminwert geben und Blutproben zur Einschätzung von Entzündungen und den Darmaktivitäten.

Urin
Histamin 24Std

Blut
HsCRP
DAO
Zonulin
IFAB-P

Stuhluntersuchungen GKV
Blut i.St
Pathologische Erreger, Parasiten,Pilze
Pancreas-Elastase
Calprotectin
Alpha1-Antitrypsin
Sekretorisches Immunglobulin A sIgA
Verdauungsrückstände
Histamin

Private Leistung
Microbielle Kultur
(Anaerobier nicht erfasst)

Molekulargenetische Untersuchung
(PCR-Test)

Auch die Stuhluntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen umfassen viele verschiedene Parameter, jedoch keine mikrobielle Kultur.

Microbiom - Veränderung

Im Laufe des Tages
Durch eine einzige Mahlzeit
Sport
Stress

Die Ernährung ist die wirksamste Waffe, Prophylaxe und Therapie zugleich. Vermieden werden sollten künstliche Nahrungszusätze, Farbstoffe, Kunstsüße, Chemikalien und Produkte aus der Massentierhaltung, sowie bestimmte Medikamente, zum Beispiel Säureblocker, Schmerzmittel, Antibiotika und Titandioxid.

→

Du bist was Du isst !

Mediterrane Kost
Gemüse(Blatt- u.Kohl) ist das beste Obst
Zwiebeln,Knoblauch, Chili,Ingwer
Beeren, Pilze, Nüsse
Aktive Joghurtkulturen
wenig Fisch (Freifang- Quecksilber)
Vermeidung von rotem Fleisch

V.Longo Iss Dich jung

Günstig ist die mediterrane Kost, gemüsereich und fleischarm mit pflanzlichen Ölen, zuckerarm und sparsame Kalorienaufnahme, mit Fastenzeiten.
Eine kurmäßige Mikrobiomsubstitution kann als Prophylaxe sinnvoll sein, zum Beispiel als Therapie nach einer Antibiose.

Olivenöl →
Entzündungshemmung,
Schutz der Zellmembranen

Gemüse → kurzkettige Fettsäuren
Zwiebeln,Knoblauch → Quercetin
Chili,Ingwer → Desinfektion
Beeren → Flavonoide(Resveratrol)
Pilze, Nüsse → Faserstoffe, B-Vitamine
Aktive Joghurtkulturen

Leben gefährdet die Gesundheit
- Sei freundlich zu deinem Körper

-Füttere Dein Microbiom bevor es Dich frisst

- Gönne Deinem Microbiom eine Pause

-Verzichte auf Süßes
- Iss nur was Du selbst gekocht hast

. kleine Zwischenmahlzeiten sind große Schritte ins Verderben

- keine Angst vor guten Fetten

- verschone die Tiere

Die Lösung

Anti – Entzündlich = Anti-Aging = Stammzellreaktivierung
= DNA- Reparatur
Essenpause – intermittierendes Fasten
Mediterrane Kost
Kohlenhydratreduktion
Flavonoide - Enzyme
Mitochondrienaktivierung = ATP Synthese

Microbiomsubstitution

Stressbewältigung
Aktivität

Das Microbiom im Kontext chronischer Erkrankungen

Wissenschaft ist Irrtum auf den letzten Stand zu bringen

Das Microbiom im Kontext chronischer Erkrankungen

Was können wir hoffen?
Verbraucherfreundliches Lebensmittel- und Umweltmanagement und zu erwartende gezielte Mikrobiomtherapien zur Prophylaxe und Therapie chronisch entzündlicher Erkrankungen.

Fachforum Prävention 2022

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

FRANZISKA GEIGER › Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz,
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

PRÄSENTATION 3

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Herzlich Willkommen

Franziska Geiger

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Das Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz (FZE RP)

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Im Oktober 2021 als Zusammenschluss

- der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz,
- der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung,
- der Vernetzungsstelle Seniorenernährung,
- sowie der Projektstelle „Nachhaltige Verpflegung mit Konzept“ zur Umsetzung des Ökoaktionsplans

entstanden.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Wird unterstützt durch IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Basis: Qualitätsstandard für die Verpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Angebote der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

- Qualifizierungsprozess
  - 3-Sterne-Schule
  - Ernährungs-Kita
  - Web-Tool
- Speiseplan-Check
- Nachhaltigkeits-Check
- Verpflegungskonzept
  - Auf Einrichtungsebene
  - Auf Trägerebene
- Schülerworkshops
- IN FORM-Projekt
  - YouTrition: Partizipative Social-Media-Kampagne von Schüler:innen für Schüler:innen

Angebote der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz

- Seminarreihen
  - „Schulverpflegung professionell gestalten“
  - „Essen und Trinken in Kindertagesstätten“
- Coaching Initiative „Kita isst besser“
- Speiseplancheck
- Arbeitskreis für Kitas und Lehrkräfte auf regionaler Ebene
- Workshops für Verpflegungsverantwortliche
- Ernährungsbildung für Multiplikator:innen und Landfrauen
- ABC der Lebensmittel

Projektstelle Nachhaltige Verpflegung mit Konzept

- Umsetzung des 2. Ökoaktionsplans Rheinland-Pfalz zur Steigerung des Angebots von ökologisch und am besten regional erzeugten Lebensmitteln in der Außer-Haus-Gastronomie
- Trägerberatung
- Veranstaltungen für Kitas, Schulen und Träger
- Lehrerfortbildungen
- In Zusammenarbeit mit der Vernetzungungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung

Angebote für Kitas und Schulen

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Speiseplan-Check

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 15

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Der Speiseplan-Check …

- Verschafft Gewissheit über die ausgeschriebene und erwartete Qualität des Schulessens/Kitaessens
- Überprüft die Lebensmittelauswahl und Speisenplanung nach den Anforderungen des „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung/ Kitaverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Ist Basis für eventuelle Veränderungen
- Ist kostenlos

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 17

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Der Ablauf

- Speispläne von 20 aufeinanderfolgenden Verpflegungstagen (in der Regel vier Wochen)
- Schule/Kita und Träger benennen eine:n Ansprechpartner:in
- Auswertung der Speisepläne durch eine Kollegin aus dem FZE
- Der/die Ansprechpartner:in organisiert einen Termin für das Auswertungs- und Beratungsgespräch am „Runden Tisch“
- Gemeinsam wird nach Möglichkeiten gesucht, die Beratungsvorschläge umzusetzen
- Ein Re-Check verschafft Gewissheit, ob die Ziele erreicht worden sind

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 18

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

KW	MO	DI	MI	DO	FR
31	Paniertes Schweineschnitzel mit Jägersoße (1-8, 9, 21) Salzkartoffeln verschiedene Blattsalate mit Joghurtdressing (1, 2, 3, 10) Frisches Obst	Gemüsesuppe mit Würstchen (1-8) Brötchen (21) Eis (1, 2, 9)	Klassischer Hamburger (1-8) Pommes Frites Obstsalat (1)	Erbsensuppe (12) mit Vollkornwaffeln (1, 9, 10, 21) Blumenerde (Vanillecreme mit Oreokeksen) (1, 2, 9, 21)	Paniertes Kabeljaufilet (9, 11, 21) mit Senfsoße (10, 14, 21) Eisberg-Tomaten-Salat (1, 2, 3) Vanillequark (1, 10)
32	Eierragout (9, 10, 21) Gedünsteter Chinakohl Salzkartoffeln Quarkspeise (1, 10)	Grobe Bratwurst mit Soße (14, 21) Broccoli mit Mandeln (19) Dinkelnudeln (9, 24) Obstsalat (1)	Vegetarische Vollkornnudelpfanne (9, 21) Gemischte Salatplatte (1, 2, 3, 10) Vanilletarte mit Blaubeeren (1, 2, 9, 10, 21)	Holländischer Eintopf (Gemüseeintopf mit Kartoffeln), Frikadellen (9, 14, 21) Apfelmus (1) Tiramisu (1, 2, 10, 21)	Gemüseschnitzel (1-8, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Couscousauflauf (10) Milchshake (1, 10)
33	Vegetarische Lasagne (9, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Schokocreme mit Vanillesoße (1, 2, 10)	Gedünstetes Zanderfilet in Kräutersoße (11, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Naturreis Schokomuffins (1, 2, 9, 10, 21)	Rinderbraten Rotkohl (1, 2, 3) Knödel (2-8) Obstplatte	Hähnchenschnitzel Salatbuffet (1, 2, 3, 9) Ofenkartoffeln mit Quarkdipp (10) Frisches Obst	Pichelsteiner Eintopf (Gemüseeintopf) mit Rindfleisch Brötchen (21) Biskuitrolle mit Joghurt-Fruchtfüllung (1, 2, 9, 21)
34	Lauch-Käse-Kartoffelsuppe (10) Baguette (rustikal) (21) Vanillepudding (1, 10, 21)	Vegetarische Tortellini in Sahnesoße (10, 21) Italienischer Salat (1, 2, 3) Joghurt mit Nüssen (10, 17, 18, 19)	Paniertes Seelachsfilet (11, 21) Nudelsalat mit Avocadodressing (1, 2, 3) Milchreis mit Zimt + Zucker (1, 10)	Grünkernfrikadelle (9, 12, 21, 25) Salatplatte (1, 2, 3, 9, 10) Kartoffelpüree (10) Quark mit Obst (1, 10)	Wraps mit Hähnchenbrustfilet, Salat, Schmand, Gemüse (10, 21) Frisches Obst

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 20

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN SCHULEN

Frühstück und Zwischenverpflegung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über fünf Verpflegungstage pro Schüler*in jeweils für **P**rimarstufe und **S**ekundarstufe	
		Mischkost	**Ovo-lacto-vegetarische Kost**
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel	**mind. 10 x (mind. 2 x täglich)** P: ca. 450 g, S: ca. 500 – 700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	**mind. 10 x (mind. 2 x täglich)** P: ca. 450 g, S: ca. 500 – 700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	**mind. 5 x (mind. 1 x täglich)** P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 x als Rohkost	**mind. 5 x (mind. 1 x täglich)** P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 x als Rohkost
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten	**10 x (2 x täglich)** P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 x als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g	**10 x (2 x täglich)** P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 x als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g
Milch und Milchprodukte	› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut	**mind. 10 x (mind. 2 x täglich)** P: ca. 1200 g, S: ca. 1400 – 1600 g	**mind. 10 x (mind. 2 x täglich)** P: ca. 1200 g, S:ca. 1500 – 1700 g
Fleisch, Wurst, Fisch[1] und Eier[2]	› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	**max. 2 x Fleisch / Wurstwaren im Angebot** P: ca. 20 g, S: ca. 40 – 50 g	**entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot[2]**
Öle und Fette	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	**Rapsöl ist Standardfett** P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g	**Rapsöl ist Standardfett** P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g
Getränke	› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	**Getränke sind jederzeit verfügbar**	**Getränke sind jederzeit verfügbar**

1 Aufgrund der Verzehrgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.
2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für Frühstück und Zwischenmahlzeiten mit ca. 20 – 30 g (Mischkost) bzw. 30 – 40 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

www.schuleplusessen.de | www.in-form.de

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 21

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN SCHULEN

Mittagsverpflegung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über fünf Verpflegungstage pro Schüler*in jeweils für Primarstufe und Sekundarstufe	
		Mischkost	**Ovo-lacto-vegetarische Kost**
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis	**5 x (1 x täglich)** P: ca. 600 g, S: ca. 650 – 800 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	**5 x (1 x täglich)** P: ca. 600 g, S: 650 – 800 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	**5 x (1 x täglich)** P: ca. 800 g, S: ca. 900 – 1200 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte P: ca. 80 g, S: ca. 100 – 120 g	**5 x (1 x täglich)** P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1400 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte P: ca. 140 g, S: ca. 150 – 200 g
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten	**mind. 2 x** P: ca. 150 g, S: ca. 150 – 200 g › davon: mind. 1 x als Stückobst	**mind. 2 x** P: ca. 150 g, S: ca. 150 – 200 g › davon: mind. 1 x als Stückobst mind. 1 x als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 25 – 30 g
Milch und Milchprodukte	› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut	**mind. 2 x** P: ca. 200 g, S: ca. 200 – 300 g	**mind. 2 x** P: ca. 200 g, S: ca. 200 – 300 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier[3]	› mageres Muskelfleisch	**max. 1 x Fleisch / Wurstwaren** P: ca. 60 g, S: ca. 70 – 90 g › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen **1 x Fisch** P: ca. 45 g, S: ca. 50 – 70 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	**entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot[3]**
Öle und Fette	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	**Rapsöl ist Standardfett** P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 40 g	**Rapsöl ist Standardfett** P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 40 g
Getränke	› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	**Getränke sind jederzeit verfügbar**	**Getränke sind jederzeit verfügbar**

3 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 20-30 g (Mischkost) bzw. 40-50 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

www.schuleplusessen.de | www.in-form.de

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 22

in form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN KITAS

Mittagsverpflegung

FIT KID – Die dmsp2-Kinder-Aktion für Kitas

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	**Ovo-lacto-vegetarische Kost**
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst
Milch und Milchprodukte	› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier[3]	› mageres Muskelfleisch	max. 1 x Fleisch / Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot[3]
Öle und Fette	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

3 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40 – 50 g (Mischkost) bzw. 60 – 70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

www.fitkid-aktion.de | www.in-form.de

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 23

in form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN KITAS

Frühstück und Zwischenverpflegung

FIT KID – Die dmsp2-Kinder-Aktion für Kitas

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	**Ovo-lacto-vegetarische Kost**
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als Rohkost	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als Rohkost
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Milch und Milchprodukte	› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Fleisch, Wurst, Fisch[1] und Eier[2]	› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot[1]
Öle und Fette	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

1 Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.
2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

www.fitkid-aktion.de | www.in-form.de

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 24

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Menükomponente:	SOLL	IST																											IST	SOLL	
		Woche 1					Woche 2					Woche 3					Woche 4					(Woche 5)					Gesamt	Erreicht?	
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr		Ja	Nein
Getränke (Trink- oder Mineralwasser)	20x																										0		x
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20x																										0		x
davon Vollkornprodukte	mind. 4x																										0		x
davon Kartoffelerzeugnisse	max. 4x																										0	x	
Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat	20x																										0		x
davon Rohkost oder Salat	mind. 8x																										0		x
davon Hülsenfrüchte	mind. 4x																										0		x
Obst	mind. 8x																										0		x
davon Stückobst	mind. 4x																										0		x
Milch und Milchprodukte	mind. 8x																										0		x
Fleisch/Wurst insgesamt	max. 4x																										0	x	
davon mageres Muskelfleisch	mind. 2x																										0		x
Fisch	mind. 4x																										0		x
davon fettreicher Fisch	mind. 2x																										0		x
frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4x																										0	x	

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 25

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

KW	MO	DI	MI	DO	FR
31	Paniertes Schweineschnitzel mit Jägersoße (1-8, 9, 21) Salzkartoffeln verschiedene Blattsalate mit Joghurtdressing (1, 2, 3, 10) Frisches Obst	Gemüsesuppe mit Würstchen (1-8) Brötchen (21) Eis (1, 2, 9)	Klassischer Hamburger (1-8) Pommes Frites Obstsalat (1)	Erbsensuppe (12) mit Vollkornwaffeln (1, 9, 10, 21) Blumenerde (Vanillecreme mit Oreokeksen) (1, 2, 9, 21)	Paniertes Kabeljaufilet (9, 11, 21) mit Senfsoße (10, 14, 21) Eisberg-Tomaten-Salat (1, 2, 3) Vanillequark (1, 10)
32	Eierragout (9, 10, 21) Gedünsteter Chinakohl Salzkartoffeln Quarkspeise (1, 10)	Grobe Bratwurst mit Soße (14, 21) Broccoli mit Mandeln (19) Dinkelnudeln (9, 24) Obstsalat (1)	Vegetarische Vollkornnudelpfanne (9, 21) Gemischte Salatplatte (1, 2, 3, 10) Vanilletarte mit Blaubeeren (1, 2, 9, 10, 21)	Holländischer Eintopf (Gemüseeintopf mit Kartoffeln), Frikadellen (9, 14, 21) Apfelmus (1) Tiramisu (1, 2, 10, 21)	Gemüseschnitzel (1-8, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Couscousauflauf (10) Milchshake (1, 10)
33	Vegetarische Lasagne (9, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Schokocreme mit Vanillesoße (1, 2, 10)	Gedünstetes Zanderfilet in Kräutersoße (11, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Naturreis Schokomuffins (1, 2, 9, 10, 21)	Rinderbraten Rotkohl (1, 2, 3) Knödel (2-8) Obstplatte	Hähnchenschnitzel Salatbuffet (1, 2, 3, 9) Ofenkartoffeln mit Quarkdipp (10) Frisches Obst	Pichelsteiner Eintopf (Gemüseeintopf) mit Rindfleisch Brötchen (21) Biskuitrolle mit Joghurt-Fruchtfüllung (1, 2, 9, 21)
34	Lauch-Käse-Kartoffelsuppe (10) Baguette (rustikal) (21) Vanillepudding (1, 10, 21)	Vegetarische Tortellini in Sahnesoße (10, 21) Italienischer Salat (1, 2, 3) Joghurt mit Nüssen (10, 17, 18, 19)	Paniertes Seelachsfilet (11, 21) Nudelsalat mit Avocadodressing (1, 2, 3) Milchreis mit Zimt + Zucker (1, 10)	Grünkernfrikadelle (9, 12, 21, 25) Salatplatte (1, 2, 3, 9, 10) Kartoffelpüree (10) Quark mit Obst (1, 10)	Wraps mit Hähnchenbrustfilet, Salat, Schmand, Gemüse (10, 21) Frisches Obst

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 26

KW	MO
31	Paniertes Schweineschnitzel mit Jägersoße (1-8, 9, 21) Salzkartoffeln verschiedene Blattsalate mit Joghurtdressing (1, 2, 3, 10) Frisches Obst

Menükomponente:	SOLL	Woche 1				
		Mo	Di	Mi	Do	Fr
Getränke (Trink- oder Mineralwasser)	20x	X				
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20x	X				
davon Vollkornprodukte	mind. 4x					
davon Kartoffelerzeugnisse	max. 4x					
Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat	20x	X				
davon Rohkost oder Salat	mind. 8x	X				
davon Hülsenfrüchte	mind. 4x					
Obst	mind. 8x	X				
davon Stückobst	mind. 4x	X				
Milch und Milchprodukte	mind. 8x					
Fleisch/Wurst insgesamt	max. 4x	X				
davon mageres Muskelfleisch	mind. 2x	X				
Fisch	mind. 4x					
davon fettreicher Fisch	mind. 2x					
frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4x	X				

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 27

KW	DI
31	Gemüsesuppe mit Würstchen (1-8) Brötchen (21) Eis (1, 2, 9)

Menükomponente:	SOLL	Woche 1				
		Mo	Di	Mi	Do	Fr
Getränke (Trink- oder Mineralwasser)	20x	X	X			
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20x	X	X			
davon Vollkornprodukte	mind. 4x					
davon Kartoffelerzeugnisse	max. 4x					
Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat	20x	X	X			
davon Rohkost oder Salat	mind. 8x	X				
davon Hülsenfrüchte	mind. 4x					
Obst	mind. 8x	X				
davon Stückobst	mind. 4x	X				
Milch und Milchprodukte	mind. 8x					
Fleisch/Wurst insgesamt	max. 4x	X	X			
davon mageres Muskelfleisch	mind. 2x	X				
Fisch	mind. 4x					
davon fettreicher Fisch	mind. 2x					
frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4x	X				

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 28

Menükomponente:	SOLL	IST																											IST	SOLL	
		Woche 1					Woche 2					Woche 3					Woche 4					(Woche 5)					Gesamt	Erreicht?	
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr		Ja	Nein
Getränke (Trink- oder Mineralwasser)	20x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						20	x	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20x	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						19		x
davon Vollkornprodukte	mind. 4x				X				X											X							3		x
davon Kartoffelerzeugnisse	max. 4x			X										X						X							3	x	
Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat	20x	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X						18		x
davon Rohkost oder Salat	mind. 8x	X				X			X		X	X	X		X			X		X	X						10	x	
davon Hülsenfrüchte	mind. 4x				X																						1		x
Obst	mind. 8x	X		X				X						X	X						X						6		x
davon Stückobst	mind. 4x	X													X												2		x
Milch und Milchprodukte	mind. 8x				X	X	X		X	X	X	X			X		X	X	X	X	X						13	x	
Fleisch/Wurst insgesamt	max. 4x	X	X	X				X		X		X		X	X	X	X				X						11		x
davon mageres Muskelfleisch	mind. 2x	X													X						X						3	x	
Fisch	mind. 4x					X							X					X									3		x
davon fettreicher Fisch	mind. 2x																										0		x
frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4x	X		X		X					X				X				X								6		x
Bei mehreren Menülinien dürfen die Lebensmittel mit max.-Forderungen nur am gleichen Wochentag angeboten werden (z. B. Mo und Mi wird in einer Menülinie Fleisch angeboten, so darf in weiteren Menülinien auch nur an diesen Tagen Fleisch im Angebot sein)																													
Kennzeichnung bezüglich Zusatzstoffen und Allergenen ist eingehalten.																												x	
																											Summe Kriterien "Ja"	6	

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 29

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

KW	MO	DI	MI	DO	FR
31	Paniertes Schweineschnitzel mit Jägersoße (1-8, 9, 21) Salzkartoffeln verschiedene Blattsalate mit Joghurtdressing (1, 2, 3, 10) Frisches Obst	Gemüsesuppe mit Würstchen (1-8) Brötchen (21) Eis (1, 2, 9)	Klassischer Hamburger (1-8) Pommes Frites Obstsalat (1)	Erbsensuppe (12) mit Vollkornwaffeln (1, 9, 10, 21) Blumenerde (Vanillecreme mit Oreokeksen) (1, 2, 9, 21)	Paniertes Kabeljaufilet (9, 11, 21) mit Senfsoße (10, 14, 21) Eisberg-Tomaten-Salat (1, 2, 3) Vanillequark (1, 10)
32	Eierragout (9, 10, 21) Gedünsteter Chinakohl Salzkartoffeln Quarkspeise (1, 10)	Grobe Bratwurst mit Soße (14, 21) Broccoli mit Mandeln (19) Dinkelnudeln (9, 24) Obstsalat (1)	Vegetarische Vollkornnudelpfanne (9, 21) Gemischte Salatplatte (1, 2, 3, 10) Vanilletarte mit Blaubeeren (1, 2, 9, 10, 21)	Holländischer Eintopf (Gemüseeintopf mit Kartoffeln), Frikadellen (9, 14, 21) Apfelmus (1) Tiramisu (1, 2, 10, 21)	Gemüseschnitzel (1-8, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Couscousauflauf (10) Milchshake (1, 10)
33	Vegetarische Lasagne (9, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Schokocreme mit Vanillesoße (1, 2, 10)	Gedünstetes Zanderfilet in Kräutersoße (11, 21) Salatbuffet (1, 2, 3, 9, 10) Naturreis Schokomuffins (1, 2, 9, 10, 21)	Rinderbraten Rotkohl (1, 2, 3) Knödel (2-8) Obstplatte	Hähnchenschnitzel Salatbuffet (1, 2, 3, 9) Ofenkartoffeln mit Quarkdipp (10) Frisches Obst	Pichelsteiner Eintopf (Gemüseeintopf) mit Rindfleisch Brötchen (21) Biskuitrolle mit Joghurt-Fruchtfüllung (1, 2, 9, 21)
34	Lauch-Käse-Kartoffelsuppe (10) Baguette (rustikal) (21) Vanillepudding (1, 10, 21)	Vegetarische Tortellini in Sahnesoße (10, 21) Italienischer Salat (1, 2, 3) Joghurt mit Nüssen (10, 17, 18, 19)	Paniertes Seelachsfilet (11, 21) Nudelsalat mit Avocadodressing (1, 2, 3) Milchreis mit Zimt + Zucker (1, 10)	Grünkernfrikadelle (9, 12, 21, 25) Salatplatte (1, 2, 3, 9, 10) Kartoffelpüree (10) Quark mit Obst (1, 10)	Wraps mit Hähnchenbrustfilet, Salat, Schmand, Gemüse (10, 21) Frisches Obst

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 30

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Gecheckt – und was dann?

Der Speiseplancheck kann Auftakt für weitere Optimierungsprozesse sein.

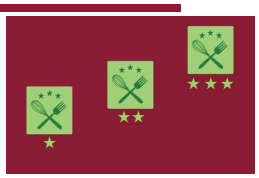
Unter die Lupe genommen werden z.B. die

- Zwischenverpflegung (Kiosk, Bistro) und Snackangebote
- Gestaltung des Verpflegungssystems (Frisch- und Mischküche, Warmanlieferung, Cook & Chill) oder der Essensausgabe
- Verstärkte Berücksichtigung kulturspezifischer Essgewohnheiten oder vegetarischer Gerichte
- Akzeptanzförderung, Attraktivität der Speisen

Auch dazu werden Beratung und Weiterbildung angeboten.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM



Qualifizierungsprozess

„3-Sterne-Schule“ / „Ernährungskita“

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Wie kann eine Schule / Kita ihr Angebot weiterentwickeln und die Akzeptanz der Verpflegung fördern?

Für Träger, Schulen und Kitas, die ihre Verpflegung und Ernährungsbildung optimieren möchten, bietet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung einen mehrstufigen Qualifizierungsprozess, der mit 3 Sternen abgeschlossen werden kann.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Ziele

- Orientierung des Verpflegungsangebots am „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas / Schulen“
- Steigerung der Akzeptanz des Verpflegungsangebotes
- Förderung des Genusses der Essensteilnehmer:innen
- Abstimmung der Ernährungsbildungsmaßnahmen auf das Verpflegungsangebot
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Kinder
- Einbindung und Mitgestaltung aller Akteur:innen rund um die Verpflegung

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Voraussetzung: Runder Tisch

- In der Schule oder Kita arbeiten alle Akteure am sogenannten „Runden Tisch“ zusammen:
- Leiter*innen, Träger, Lehrkräfte, Eltern, Betreuungskräfte, Küchen-/Ausgabepersonal, Hauswirtschaftskräfte, Schüler*innen, Verpflegungsanbieter
- So können Probleme rund um die Verpflegung aus unterschiedlicher Sicht diskutiert und Lösungen entwickelt werden.
- Gemeinsam nehmen sie drei Qualitätsbereiche unter die Lupe und wählen einen besonderen Schwerpunkt.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

1. Qualitätsbereiche: Verpflegung
Der Runde Tisch wird etabliert, ein/e Verpflegungsbeauftragte/r benannt, der Speiseplan beurteilt und ein Maßnahmenkonzept zur Verbesserung der Verpflegung erarbeitet

2. Qualitätsbereich: Essatmosphäre und Ernährungsbildung
Im Mittelpunkt steht die Etablierung von Ernährungsbildungsmaßnahmen für alle Kitakinder / Schüler*innen und Überlegungen zur Akzeptanzsteigerung, z.B. eine Kundenbefragung oder einen Tag der Schulverpflegung / Kitaverpflegung

3. Qualitätsbereich: Verpflegungskonzept
Die Schule / Kita erstellt zur Sicherung der erreichten Qualität ihr individuelles Verpflegungskonzept

PLUS-Punkt
Die Akteure wählen Zwischenverpflegung oder Nachhaltigkeit als besonderen Schwerpunkt und setzen dazu Maßnahmen um

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

- Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung schreibt den Qualifizierungsprozess aus. Schulen, Kitas und Träger können sich anmelden
- Die Schulen / Kitas erhalten ein Handbuch oder den Zugang zum Web-Tool und bearbeiten dies.
- Nach jedem bestandenen Qualitätsbereich erhält die Schule / Kita eine Urkunde „Schule isst besser“ / „Kita isst besser“ mit den erreichten Sternen.
- Vor dem 3. Stern findet ein Vor-Ort-Audit durch die Vernetzungsstelle statt.
- Die Sterne behalten maximal drei Jahre bzw. bis zu einem Catererwechsel ihre Gültigkeit

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Unterstützung vor Ort

Ernährungsberaterin des Fachzentrums Ernährung Rheinland-Pfalz

- begleitet die Schulen / Kitas während des Prozesses,
- führt Speiseplan-Checks durch
- bietet Seminare zur Schul- / Kitaverpflegung an

Die Beratung ist kostenlos.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Web-Tool

„Unser Schulessen“ / „Unser Kitaessen“

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Hintergrund und Idee

- INFORM-Projekt 2019/20 bzw. 2021/22 in Kooperation der VNS Rheinland-Pfalz und Brandenburg
- Schulen und Kitas können **eigenständig und individuell** die Qualität ihrer Verpflegung analysieren, bewerten und entwickeln
- Gesundheitsförderlich & nachhaltig
- „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen / in Kitas“

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

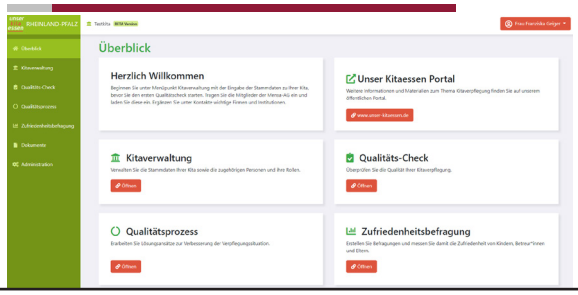
Anmeldung

- E-Mail an franziska.geiger@dlr.rlp.de oder kitaverpflegung@dlr.rlp.de / schulverpflegung@dlr.rlp.de
- Benötigte Daten:
  - Name der Kita / Schule
  - Adresse
  - Ansprechpartner für die Verpflegung
  - E-Mail-Adresse
- Ein Zugang für Ihre Kita / Schule wird erstellt
- Das Web-Tool generiert eine E-Mail direkt an Sie
- Mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort können Sie sich in Ihren eigenen Bereich einloggen.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Dies ist die Startseite, die Sie sehen, wenn Sie sich erfolgreich eingeloggt haben



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

1. Schritt: Kitaverwaltung

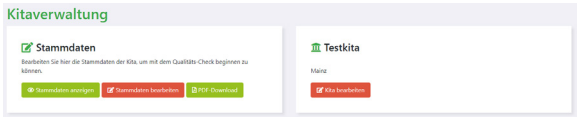
Hier werden in 10 Schritten die Stammdaten der Kita eingegeben, z.B.

- Allgemeine Angaben, Festlegungen und Ansprechpartner
- Teilnehmende, Zeiten, Ausstattung
- Beschreibung der Mahlzeiten
- Bewirtschaftungs- und Verpflegungssystem
- Bestellsystem
- Beschwerdemanagement
- Preise und Zuschüsse

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

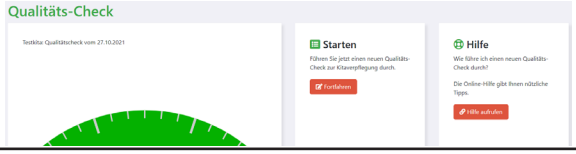
1. Schritt: Kitaverwaltung



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

2. Schritt: Qualitäts-Check



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

2. Schritt: Qualitäts-Check

Unterteilt in 9 Qualitätsfelder wird eine Ist-Analyse durchgeführt:

- Geschmack und Vielfalt
- Speiseplan-Check
- Speiseraum und Essenszeiten
- Organisatorisches
- Partizipation und Umgang mit Wünschen
- Vertragliche Regelungen
- Sauberkeit und Hygiene
- Ernährungsbildung
- Nachhaltigkeit

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

2. Schritt: Qualitäts-Check

Zur Beantwortung der Fragen kann

- grün = trifft zu
- gelb = trifft teilweise zu
- rot = trifft nicht zu
- grau = nicht beantwortet

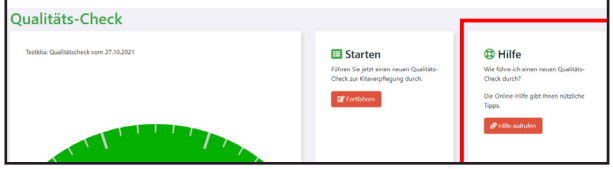
gewählt werden.

Diese Farben erscheinen später in der Auswertung.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

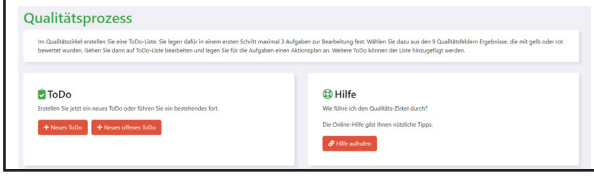
Als Unterstützungsangebot steht in jedem Tool-Bereich eine online-Hilfe zur Verfügung, in der nochmal erklärt wird, wie der jeweilige Bereich zu bedienen ist



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

3. Schritt: Qualitätsprozess



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

3. Qualitätsprozess

- Qualität analysieren – Verpflegungsangebot verbessern
- zu optimierende Kriterien identifizieren → „ToDos“ aufstellen
- „Aktionspläne aufstellen
- 1-3 Kriterien pro „ToDo“ auswählen, die verbessert oder stabilisiert werden sollen
- Auch Kriterien oder Themen, die nicht Teil des Qualitäts-Checks sind, können hier eingefügt werden

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

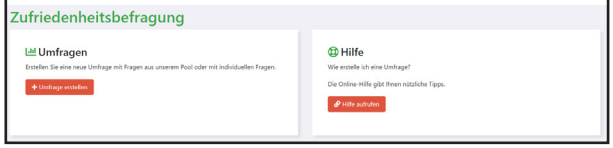
Maßnahmen planen – ToDo‘s bearbeiten und Aktionspläne aufstellen

- Für ein erstelltes „ToDo“ als Ziel können Maßnahmen zur Verbesserung festgelegt werden.
- Dafür werden Aktionspläne aufgestellt.
- „Ideen-Pool“: für jedes „ToDo“ (d.h. jedes individuelle Kriterium) ist hier eine Liste von Maßnahmen-Vorschlägen hinterlegt, um die Qualität zu verbessern.
- „ToDo’s“ und Aktionspläne archivieren, um so einen Qualitätsentwicklungsprozess zu dokumentieren

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

4. Zufriedenheitsbefragung



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

4. Zufriedenheitsbefragung

- Zufriedenheits- und Bewertungsumfragen zu allen Aspekten des Kitaessens einfach selbst erstellen
- z.B. Rückmeldung der Eltern oder der Mitarbeiter:innen
- Zufriedenheitsbefragungen der Kinder wird aktuell noch technisch geprüft.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

5. Dokumente

Dokumentenspeicher

Dokumente

Hier können Sie Dokumente hochladen und herunterladen.

+ Neues Dokument

Dokumente der Vernetzungsstelle

Der DGE-Qualitätsstandard

Materialien der Vernetzungsstelle

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

5. Dokumente

- Hier finden Sie einerseits Dokumente und Materialien der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung, wie z.B. den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kindertagesstätten
- Andererseits können Sie hier selbst Dokumente hochladen, die für den Qualitätsentwicklungsprozess hilfreich sind, z.B. die Leistungsbeschreibung des Verpflegungsanbieters, das Verpflegungsleitbild oder einen exemplarischen Speiseplan

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Nachhaltigkeitscheck

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Nachhaltig ist eine Entwicklung, die…

→ den Bedürfnissen heutiger Generationen entspricht

→ die Möglichkeiten künftiger Generationen nicht gefährdet

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

- Fruchtbarkeit und Erhalt der Böden,
- Biodiversität und Artenvielfalt
- Verfügbarkeit und Qualität des Grundwassers
- Menge und Art der Treibhausgasemissionen
- Verfügbarkeit gesunder und sicherer Lebensmittel

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

© Pixabay.com

Die Gestaltung der Schul- oder Kitaverpflegung:
- Beeinflusst die Umwelt direkt!
- Wirkt sich auf zukünftiges Ernährungsverhalten aus

→ Kann ein großer Hebel für mehr Nachhaltigkeit sein

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Qualitätsfeld	Maximal-punkte
▪ Qualität in der Verpflegung entwickeln	15
▪ Gestaltung einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegung	16
▪ Blick über den Tellerrand	9

- Das 1. Nachhaltigkeitsaudit gilt als bestanden, wenn mindestens 24 der Kriterien (60%) erreicht werden.
- Das 2. Nachhaltigkeitsaudit (nach 3 Jahren) gilt als bestanden, wenn mindestens 32 Kriterien (80%) erreicht werden.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Mehr dazu heute Nachmittag im Workshop!

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Seminar-Angebot für Schulen und Kitas

„Schulverpflegung professionell gestalten“
„Essen und Trinken in Kindertageseinrichtungen“

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

- Ein qualitativ hochwertiges Essen, das gut schmeckt, ist eine wichtige Voraussetzung für Lernerfolg und Gesundheit.
- Das Personal im Verpflegungsbereich soll fachlich versiert sein und ist ein wesentlicher Faktor für das Gelingen einer guten Verpflegung.
- Dabei sind nicht nur Kenntnisse über Lebensmittel und Hygiene gefragt, sondern auch das Geschick, das Essen schmackhaft zu machen.
- Gesundheitsfördernde Ernährung soll nicht nur auf dem Speiseplan stehen, sondern auch in der Gemeinschaft gelebt werden

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Wer wird angesprochen?

Eingeladen sind

- Verantwortliche für die Verpflegung
- Küchen- und Ausgabepersonal, Hauswirtschaftskräfte und externe Anbieter
- Hausmeister
- Eltern
- Lehrkräfte, Erzieher:innen

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

- **Modul 1: Schulverpflegung - wissen, was Schüler brauchen**
Grundlagen der Ernährung, vegetarische Ernährung, DGE-Qualitätsstandard und Umsetzung, Checklisten
- **Modul 2: Gut planen - lecker essen**
Speisenplanung, Nährwertberechnung, Bio- und regionale Produkte, Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Speisenplankennzeichnung
- **Modul 3: Verpflegungssysteme gut gestalten**
Bewirtschaftungs- und Verpflegungssysteme, Ausgabesysteme, Prozessabläufe, Lebensmittelverschwendung
- **Modul 4: Ohne Hygiene geht es nicht**
Fachkundeschulung nach § 4 LMHV (orientiert an DIN 10514), Wiederholungsbelehrung Infektionsschutzgesetz
- **Modul 5: Schlauer essen mit Powersnacks**
Zwischenverpflegung, Angebote im Kiosk und Bistro
- **Modul 6: Essen ist mehr als Sattmachen**
Ernährungsbildung, Schülerakzeptanz, Essatmosphäre, Mensagestaltung

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

- **Baustein 1: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen**
Vollwertige Kinderernährung, Empfehlungen für Unter-3-Jährige, vegetarische Ernährung, DGE-Qualitätsstandard, Checklisten
- **Baustein 2: Speisen kompetent planen**
Speisenplanung, Nährwertberechnung, Bio- und regionale Produkte, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Speiseplankennzeichnung
- **Baustein 3: Verpflegungssysteme gut gestalten**
Bewirtschaftungs- und Verpflegungssysteme, Arbeitsabläufe, Lebensmittelverschwendung
- **Baustein 4: Hygienevorschriften verantwortungsvoll anwenden**
Fachkundeschulung nach § 4 LMHV (orientiert an DIN 10514), Wiederholungsbelehrung Infektionsschutzgesetz
- **Baustein 5: Frühstück und Zwischenverpflegung mit Konzept umsetzen**
Lebensmittelauswahl, Planung und Organisation, Ernährungspartnerschaft mit Eltern
- **Baustein 6: Gesundheitsbewusstes Essen professionell fördern**
Esskultur und Geschmacksbildung, Einflussfaktoren auf das Essverhalten, Ernährungsbildung, Mahlzeit als Lernort, Elternarbeit

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

- 6-teiligen Seminarreihe
- Auffrischung und Vertiefung des Wissens rund um die Schul- / Kitaverpflegung
- verschiedene Standorte in Rheinland-Pfalz
- können insgesamt oder einzeln gebucht werden
- Über jeden Seminarteil gibt es eine Teilnahmebescheinigung, bei Besuch aller Module incl. Abschlusstest ein Zertifikat
- Aktuelle Termine finden Sie hier:

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

https://www.dlr.rlp.de/Vernetzungsstelle

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Schülerworkshops

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Workshop Angebot:

- Ort: an der jeweiligen Schule
- Zeitrahmen: 1,5 h je Workshop

Die Teilnahme ist kostenlos.

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Coole Pausensnacks für Alle

- Zwischenverpflegung
- Wie kann das Kioskangebot zur optimalen Nährstoffversorgung beitragen?
- Was ist eine vollwertige Ernährung?
- Sortiment Check am Kiosk
- Diskussion

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Hygiene I und II (insgesamt 3 h)

- Infektionsschutzbelehrung nach § 43 (Wiederholungsbelehrung)
- Warum sind Hygienevorschriften sinnvoll?
- Gesetzliche Grundlagen
- Mikrobiologische Grundlagen
- Personal-, Produkt- und Produktionshygiene
- Küchenrundgang

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Kennzeichnung von Allergenen und Zusatzstoffen

- Was sind Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten?
- Beispiele
- Welche Zusatzstoffe und Allergene müssen gekennzeichnet werden?
- Check am Kiosk: Ist alles richtig gekennzeichnet?

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Klimafreundlicher Schulkiosk – Bio-Regional, fair und alternativ verpackt

- Angebot klimafreundlich gestalten
- Voll im Trend – Bio-Lebensmittel im Schulkiosk
- Alternative Verpackungen

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Nudging – Praktische Handlungsfelder

- Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung
- Präsentation von Speisen und Getränken
- Gäste (Schüler/innen) auf gesunde Wege locken

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

- Die landesweite Durchführung der Workshops wird durch die Ernährungsberaterinnen des Fachzentrums Ernährung Rheinland-Pfalz gewährleistet.
- Es besteht eine enge Zusammenarbeit zur Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz
- Anmeldung über DLR Westerwald-Osteifel Melina.ebert@dlr.rlp.de / 02602/9228-1169
- In Kooperation mit dem Projekt „Schülergenossenschaften“ haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, eine Schülerfirma zu gründen. www.schuelergeno.de

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

in form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

youtrition

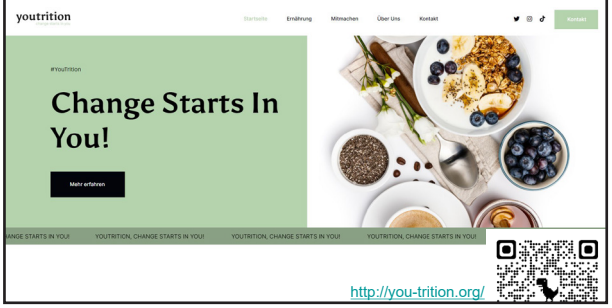
YouTrition

Social-Media-Kampagne von und für Schüler*innen

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 106

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum



http://you-trition.org/

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Hintergrund

über unser Projekt

Das Leben und die Welt unterliegen einem ständigen Wandel.

Die Polkappen der Erde schmelzen, die Artenvielfalt sinkt dramatisch. Im Jahr 2040 leiden nach Schätzungen ca. 12 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes Typ 2 (Stand 2019). Volkskrankheiten und die Zerstörung des Planeten nehmen drastisch zu – und das auf Kosten der jungen Generation. Um diesen Tendenzen entgegenzuwirken, ist die Mithilfe eines Jeden gefragt, also auch Deine!

http://you-trition.org/

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 108

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung attraktiv gestalten

Partizipative Social-Media-Kampagne: Durchführung für und mit Schüler:innen aus verschiedenen Stufen

Kinder und Jugendliche für gesundheits-förderliche und nachhaltige Ernährung sensibilisieren und begeistern

Zielgruppengerechte und zeitgemäße Ansprache über soziale Medien: Instagram, Twitter, Homepage

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 109

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Klima! – Gesundheit?

Interesse der Schüler*innen: Klimaschutz, Tierwohl, Nachhaltigkeit

Weniger im Bewusstsein: gesundheits-förderliche Ernährung

Große Lücke zwischen Wissen & tatsächlichem Verhalten

Mittels Kommunikations-kampagne sollen Schüler:innen sensibilisiert werden, dass nachhaltige Ernährung zugleich gesundheits-förderlich ist

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 110

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Von Schüler:innen für Schüler:innen

- engagierte Schüler:innen sind selbst Kern der Kampagne
- Sie recherchieren, kreieren und posten selbst, was ihnen wichtig ist – zielgruppengerecht und zeitgemäß
- Unterstützt werden sie dabei von Experten aus der Gesundheitskommunikation und der Ernährungswissenschaft.

läuft.

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 111

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Meilensteine

- Online-Workshops mit Schüler:innen
- Homepage + Instagram-Account
- Regelmäßige Posts und Blogbeiträge
- Teilnahme am Jugendklimaforum 2021 in Mainz
- Monatliche Interviews mit Influencer:innen
- Deutschlandweite Aktion „Lesswastebreakfast“ mit über 2.000 Schüler:innen

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 112

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Mach mit und komm in unser Team!

- Wir haben Dein Interesse geweckt?
  - dann folge uns auf Instagram
- Du möchtest dich selbst für eine gesunde und nachhaltige Ernährung engagieren?
  - dann werde Teil unseres Projektes! Schreib uns eine Mail an info@you-trition.org
- Du planst mit deiner Klasse oder deiner Gruppe eine coole Aktion zum Thema und ihr wollt das gerne mit vielen Menschen teilen?
  - dann schreib uns eine Mail an info@you-trition.org
  - wir stellen Dein Projekt gerne auf unseren Kanälen vor

http://you-trition.org/

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 113

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Mitmachen

- Schüler:innen: Direkte Teilnahme an unserem Projekt – recherchieren, posten, interviewen, filmen …
- Klassen/Gruppen: Projekte oder Aktionen veröffentlichen wir auf unseren Kanälen
- Schulverpflegung nachhaltiger und gesünder gestalten
- Projekte, die an den Schulen umgesetzt werden können
- Verbreitung interessanter Aktionen auf unseren Kanälen

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 114

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

ABC der Lebensmittel

Ernährungsbildung für die Grundschule

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 115

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

- Ziel der Unterrichtsreihe ist es, das Thema Ernährung über die gesamte Grundschulzeit in Theorie und Praxis altersgemäß zu behandeln
- Ist empfohlen als pädagogische Begleitmaßnahme zum EU-Schulprogramm
- Behandelt verschiedene Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, Einfluss von Essen und Trinken auf die Leistungsfähigkeit, Verkostungen sowie Zubereitung kleinere Speisen und Gerichte
- Kann durch Betriebsbesichtigungen ergänzt werden

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 116

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

- 1. Schuljahr
  - Der Ernährungskreis
  - Trinken ist wichtig
  - Das Getränke 1x1
- 2. Schuljahr
  - A wie Apfel
  - Gemüse und Obst – heute schon bis 5 gezählt?
- 3. Schuljahr
  - Rund ums Getreide
  - Schlau essen mit Frühstück und Zwischenmahlzeiten
- 4. Schuljahr
  - Jetzt geht's um die Wurst
  - Der Milch ins Glas geschaut

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 117

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Kita ISST BESSER

Coaching Initiative für Kitas

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 119

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz Dienstleistungszentren Ländlicher Raum

Die Coaching-Initiative „Kita isst besser richtet sich an Kitas in Rheinland-Pfalz, die Gesundheitsförderung, besonders im Hinblick auf Ernährung, zu ihrem Schwerpunkt machen möchten.

Mit Hilfe der Initiative „Kita isst besser"

- Soll erreicht werden, dass bereits bei den Kleinsten die Basis für ein bewusstes Ernährungsverhalten und einen gesunden Lebensstil geschaffen wird
- Sollen feste Strukturen zur Bildung eines nachhaltig gesundheitsfördernden Ernährungs- und Lebensstil im Bildungs- und Erziehungskonzept von Kitas in Rheinland-Pfalz verankert und im Kita-Alltag dauerhaft etabliert werden.

https://mkuem.rlp.de/de/themen/ernaehrung/kita-isst-besser/coaching-initiative-kita-isst-besser/

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 120

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Verpflegungskonzept

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Basis für gute Qualität

Das Verpflegungskonzept

- hält alle zentralen Aspekte der Kita- /Schulverpflegung verbindlich fest
- erhöht dadurch den Stellenwert der Ernährung und sichert somit die Qualität der Verpflegung
- wird gemeinsam mit allen Akteuren am „Runden Tisch“ erarbeitet
- fördert die Kommunikation für die Eltern nach außen, sowie für die Mitarbeiter:innen nach innen

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

MUSTER

- **Einleitung, Ziele und Zielgruppen**
  - Ganztag
  - Besonderheiten
  - Ziele
  - Zielgruppen
- **Verpflegungs-aufgabe**
  - Ablauf
  - Rahmen-bedingungen
  - Verpflegungs-angebot
  - Besondere Verpflegung
- **Pädagogisches Konzept**
  - Ernährungs-bildung
  - Lernort Mahlzeit
  - Schnittstelle: Verpflegung/ Ernährungs-bildung
- **Kommunikation und Zusammenarbeit**
  - Runder Tisch
  - Aktive Einbeziehung
  - Kommunikation mit Eltern, Partnern, etc.
  - Zielgruppen-befragung
- **Qualitätssicherung (QS)**
  - Weiterentwicklung
  - Interne QS
  - Externe QS
  - Veröffentlichung
  - Leitbild

Verpflegungskonzept

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Unsere Angebote

- Workshops zum Thema „Wir erstellen unser Verpflegungskonzept“ am FZE RP
- Sinn und Nutzen des Verpflegungskonzepts
- Hilfe bei individuellen Entscheidungen
- Weitere Informationen: https://www.dlr.rlp.de/Vernetzungsstelle/Kitaverpflegung/Beratungsangebote/Verpflegungskonzept/Wie-erstellt-man-ein-Verpflegungskonzept

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

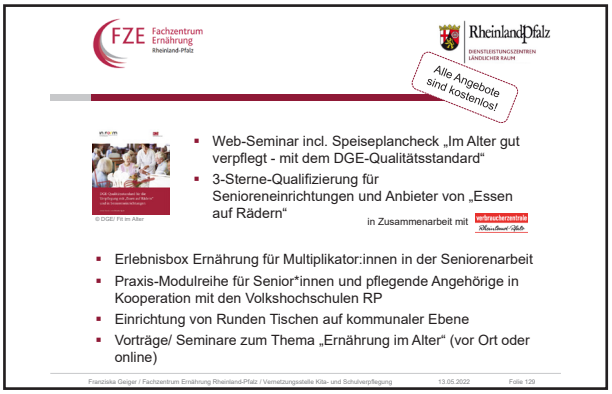
Angebote für Träger

FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Verpflegungskonzept

- Schritt-für-Schritt-Anleitung: Handlungsleitfaden zur Erstellung eines Verpflegungskonzepts
- Materialien zur Arbeit am Verpflegungskonzept
- Prozessberatung zum Verpflegungskonzept



FZE Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz
DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne in den Pausen und im Workshop zur Verfügung.

Franziska Geiger / Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz / Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung 13.05.2022 Folie 130

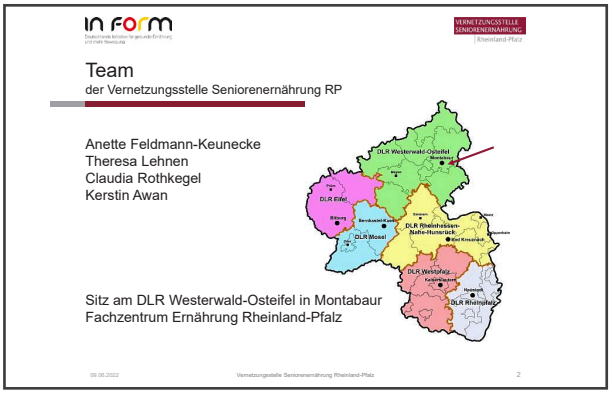
Fachforum
Prävention
2022

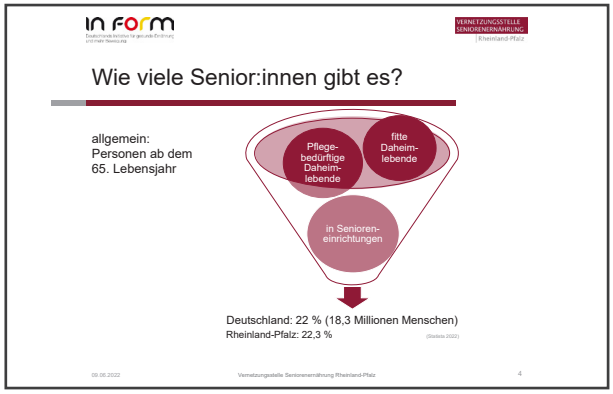
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

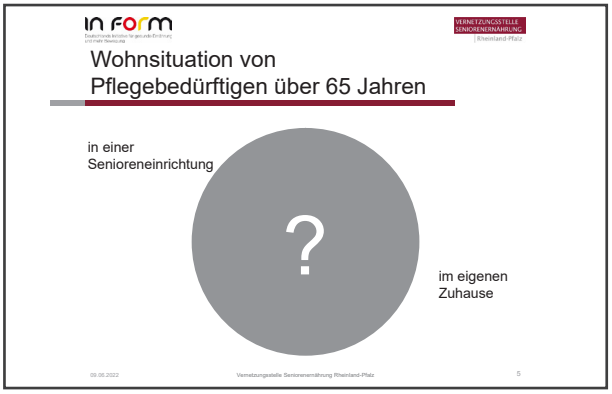
THERESA LEHNEN › Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz,
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

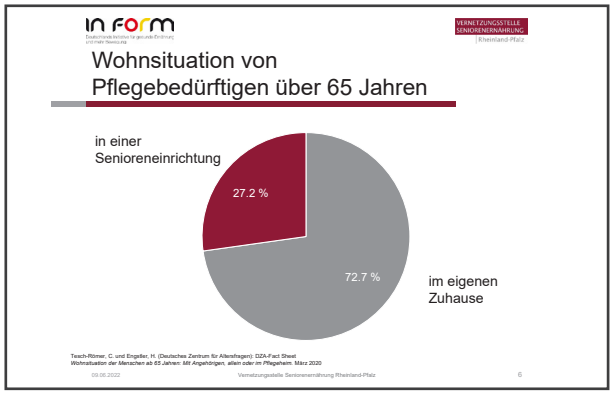
PRÄSENTATION 4

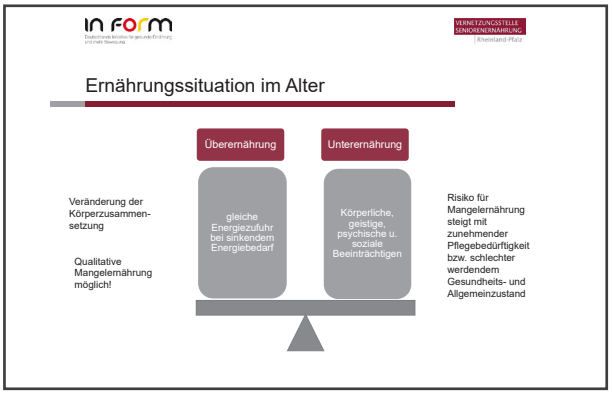
in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
Wissen vermitteln – begleitend beraten – vernetzen
Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
RheinlandPfalz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages


in form
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Team
der Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP
Anette Feldmann-Keunecke
Theresa Lehnen
Claudia Rothkegel
Kerstin Awan
DLR Westerwald-Osteifel
DLR Eifel
DLR Mosel
DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
DLR Westpfalz
DLR Rheinpfalz
Sitz am DLR Westerwald-Osteifel in Montabaur
Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz
09.06.2022
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
2


in form
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Wie viele Senior:innen gibt es?
allgemein:
Personen ab dem 65. Lebensjahr
Pflege-bedürftige Daheim-lebende
fitte Daheim-lebende
in Senioren-einrichtungen
Deutschland: 22 % (18,3 Millionen Menschen)
Rheinland-Pfalz: 22,3 %
(Statista 2022)
09.06.2022
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
4


in form
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Wohnsituation von Pflegebedürftigen über 65 Jahren
in einer Senioreneinrichtung
?
im eigenen Zuhause
09.06.2022
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
5


in form
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Wohnsituation von Pflegebedürftigen über 65 Jahren
in einer Senioreneinrichtung
27.2 %
72.7 %
im eigenen Zuhause
Teach-Römer, C. und Engeller, H. (Deutsches Zentrum für Altersfragen): DZA-Fact Sheet
Wohnsituation der Menschen ab 65 Jahren: Mit Angehörigen, allein oder im Pflegeheim. März 2020
09.06.2022
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
6


in form
VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz
Ernährungssituation im Alter
Überernährung
Unterernährung
Veränderung der Körperzusammen-setzung
Qualitative Mangelernährung möglich!
gleiche Energiezufuhr bei sinkendem Energiebedarf
Körperliche, geistige, psychische u. soziale Beeinträchtigen
Risiko für Mangelernährung steigt mit zunehmender Pflegebedürftigkeit bzw. schlechter werdendem Gesundheits- und Allgemeinzustand

Potenzial von Essen & Trinken

© Pixabay

Gesundheit
Wohlbefinden
Lebensqualität
Wertschätzung

- Versorgung mit Energie und Nährstoffen
- Ein guter Ernährungszustand verbessert das Überstehen von Akutereignissen (OPs, Infektionen…)
- Mahlzeiten strukturieren den Alltag
- Ermöglicht soziales Miteinander
- Ist mit Erinnerungen und Ritualen verbunden
- Einbindung der Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 8

Wie gelingt eine gesundheitsförderliche Ernährung?

© Pixabay

Zu berücksichtigen:

- Es muss schmecken!
- Nährstoffgehalt
- Individuelle Vorlieben und Abneigungen
- Erkrankungen und Beeinträchtigungen, Medikamente
- Besondere Bedürfnisse, Gewohnheiten
- Nachhaltigkeit

➡ Bedarfsgerecht & bedürfnisorientiert

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 9

Auftrag
der Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP

- Verbesserung der Ernährungssituation von Senior*innen in Rheinland-Pfalz
  - Senior*innen im häuslichen Umfeld
  - Senior*innen in Einrichtungen

✓ Für eine gesundheitsförderliche und nachhaltigere Ernährung von Senior*innen

- Bündelung und Vernetzung bestehender Aktivitäten sowie Akteur*innen im Bereich Seniorenernährung

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 10

Zielgruppen
der Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP

- Organisationen & Akteur*innen, die in der Seniorenarbeit tätig sind
- Senioreneinrichtungen
- Wohn-Pflege-Gemeinschaften
- Mobile Menüdienste
- Cateringunternehmen
- Pflegende Angehörige
- Seniorinnen und Senioren

© Pixabay

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 11

Aufgaben
der Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP

✓ **Wissensvermittlung**
Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, Seminare/Workshops, Fachtagungen, Internetplattform, Newsletter, Informations- und Materialbox

✓ **Begleitende Beratung**
Zielgruppen gerichtete Angebote, Etablierung „Runder Tische“

✓ **Vernetzung**
Organisation und Durchführung von Netzwerkveranstaltungen

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 12

Unsere Angebote

Alle Angebote sind kostenlos!

© DGE: Fit im Alter

- Web-Seminar incl. Speiseplancheck „Im Alter gut verpflegt - mit dem DGE-Qualitätsstandard“
- 3-Sterne-Qualifizierung für Senioreneinrichtungen und Anbieter von „Essen auf Rädern“

in Zusammenarbeit mit verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

- Erlebnisbox Ernährung für Multiplikator:innen in der Seniorenarbeit
- Praxis-Modulreihe für Senior*innen und pflegende Angehörige in Kooperation mit den Volkshochschulen RP
- Einrichtung von Runden Tischen auf kommunaler Ebene
- Vorträge/ Seminare zum Thema „Ernährung im Alter“ (vor Ort oder online)

09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 13

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG
Rheinland-Pfalz

Kontakt

Bei Fragen, Anregungen oder Interesse an unseren Angeboten melden Sie sich gerne!

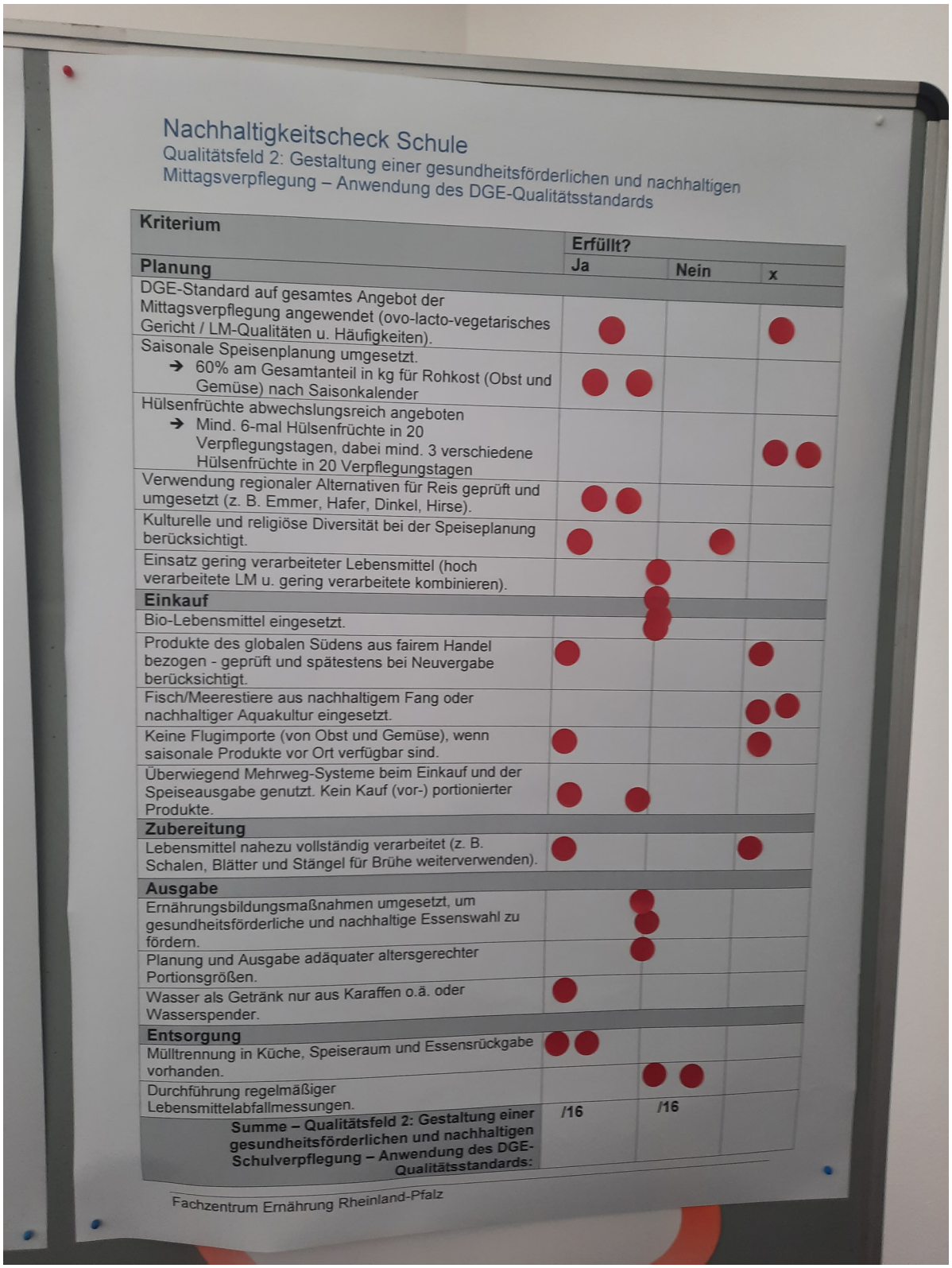
09.06.2022 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz 18

Fachforum
Prävention
2022

Workshop 1: Nachhaltigkeit in der Kita- und Schulverpflegung

FRANZISKA GEIGER › Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz

WORKSHOP 1



Nachhaltigkeitscheck Schule

Qualitätsfeld 2: Gestaltung einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Mittagsverpflegung – Anwendung des DGE-Qualitätsstandards

Kriterium	Erfüllt? Ja	Nein	x
Planung			
DGE-Standard auf gesamtes Angebot der Mittagsverpflegung angewendet (ovo-lacto-vegetarisches Gericht / LM-Qualitäten u. Häufigkeiten).	●		●
Saisonale Speisenplanung umgesetzt. ➔ 60% am Gesamtanteil in kg für Rohkost (Obst und Gemüse) nach Saisonkalender	● ●		
Hülsenfrüchte abwechslungsreich angeboten ➔ Mind. 6-mal Hülsenfrüchte in 20 Verpflegungstagen, dabei mind. 3 verschiedene Hülsenfrüchte in 20 Verpflegungstagen			● ●
Verwendung regionaler Alternativen für Reis geprüft und umgesetzt (z. B. Emmer, Hafer, Dinkel, Hirse).	● ●		
Kulturelle und religiöse Diversität bei der Speiseplanung berücksichtigt.	●	●	
Einsatz gering verarbeiteter Lebensmittel (hoch verarbeitete LM u. gering verarbeitete kombinieren).		●	
Einkauf			
Bio-Lebensmittel eingesetzt.		●	
Produkte des globalen Südens aus fairem Handel bezogen - geprüft und spätestens bei Neuvergabe berücksichtigt.	●		●
Fisch/Meerestiere aus nachhaltigem Fang oder nachhaltiger Aquakultur eingesetzt.			● ●
Keine Flugimporte (von Obst und Gemüse), wenn saisonale Produkte vor Ort verfügbar sind.	●		●
Überwiegend Mehrweg-Systeme beim Einkauf und der Speiseausgabe genutzt. Kein Kauf (vor-) portionierter Produkte.	●	●	
Zubereitung			
Lebensmittel nahezu vollständig verarbeitet (z. B. Schalen, Blätter und Stängel für Brühe weiterverwenden).	●		●
Ausgabe			
Ernährungsbildungsmaßnahmen umgesetzt, um gesundheitsförderliche und nachhaltige Essenswahl zu fördern.		● ●	
Planung und Ausgabe adäquater altersgerechter Portionsgrößen.		●	
Wasser als Getränk nur aus Karaffen o.ä. oder Wasserspender.	●		
Entsorgung			
Mülltrennung in Küche, Speiseraum und Essensrückgabe vorhanden.	● ●		
Durchführung regelmäßiger Lebensmittelabfallmessungen.		● ●	
Summe – Qualitätsfeld 2: Gestaltung einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Schulverpflegung – Anwendung des DGE-Qualitätsstandards:	/16	/16	

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Das waren die wichtigsten Themen im Workshop:

- Ernährungsbildungsangebote
- „offenes Essen“ vs. gemeinsames „geschlossenes Essen“
- Umgang mit Essensresten
- Einkauf/ Beschaffung der Lebensmittel
- Essen in der Gemeinschaft
- Thema Evaluation/ Partizipation

Diesen Bedarf haben wir festgestellt:

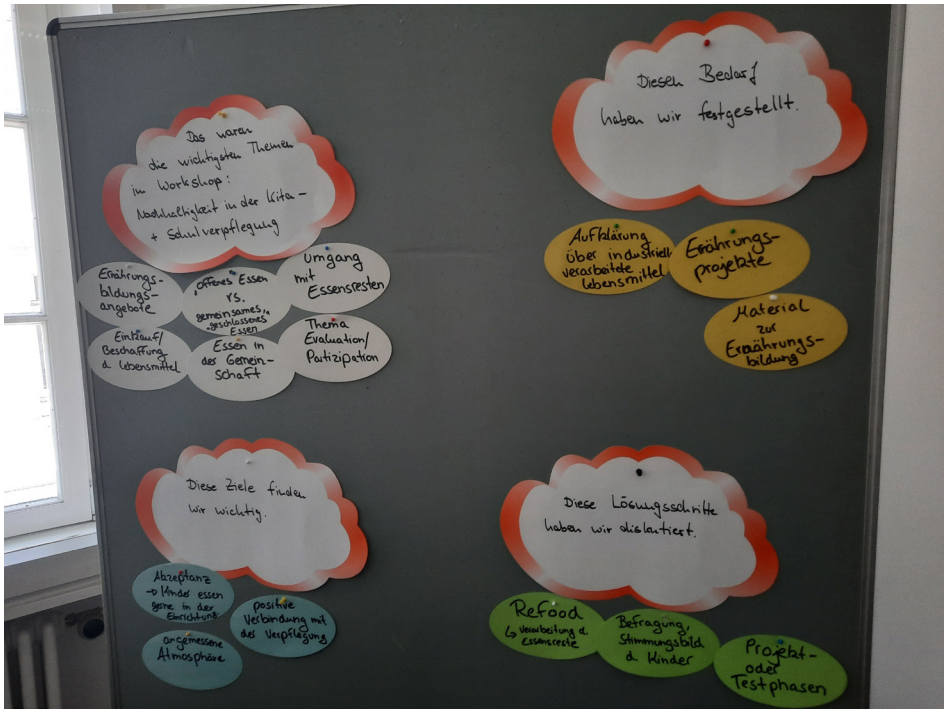
- Aufklärung über industriell verarbeitete Lebensmittel
- Ernährungsprojekte
- Material zur Ernährungsbildung

Diese Ziele finden wir wichtig:

- Akzeptanz -> Kinder essen gerne in der Einrichtung
- Angemessene Atmosphäre
- Positive Verbindung mit der Verpflegung

Diese Lösungsschritte haben wir diskutiert:

- Refood -> Verarbeitung der Essensreste
- Befragung, Stimmungsbild der Kinder
- Projekt- oder Testphasen



Fachforum
Prävention
2022

Workshop 2: Wie sich Ernährung und Psyche beeinflussen

SUSANNE FEHRMANN › Ökotrophologin, Buchautorin „Die Psyche isst mit“

WORKSHOP 2

Das waren die wichtigsten Themen im Workshop:

- Einfluss von Erinnerungen auf Geschmack
- Sinneskraft „Geruchsinn“ im Alter stark verringert
- Eigene Verantwortung
- Auswirkungen auf die Ernährungssituation während der Pandemie
- Einfluss der Inflation auf z.B. Landwirtschaft
- Diäten und Superfood
- „Gute“ und „schlechte“ Lebensmittel
- Schulverpflegung aus Sicht der SchülerInnen

Diesen Bedarf haben wir festgestellt:

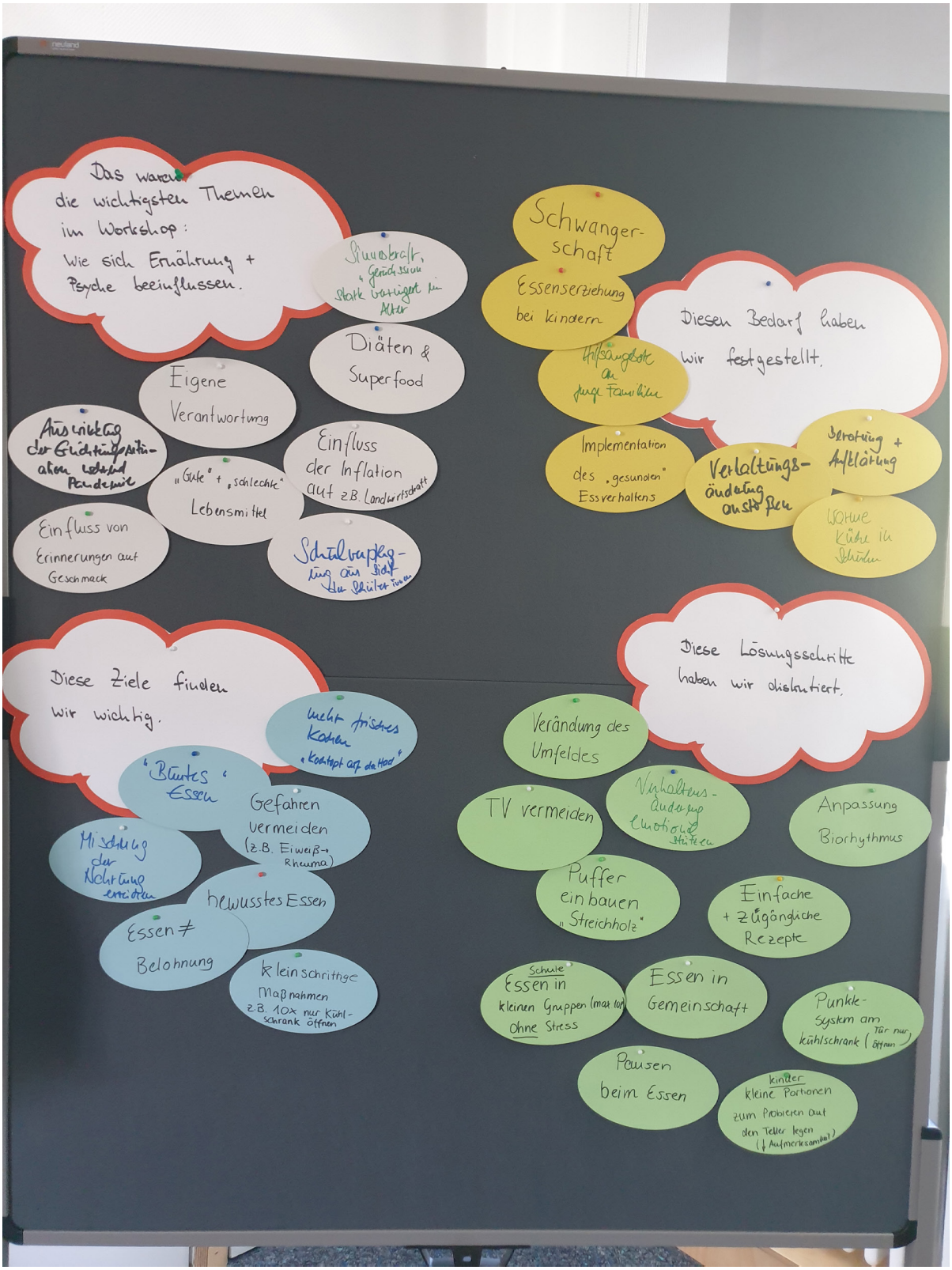
- Hilfsangebote für junge Familien
- Beratung und Aufklärung
- Warme Küchen in Schulen
- Implementation des „gesunden“ Essverhaltens
- Essenserziehung von Kindern
- Schwangerschaft
- Verhaltensänderung anstoßen

Diese Ziele finden wir wichtig:

- Mehr frisches Kochen – Kochtopf auf den Herd!
- „Buntes Essen“
- Gefahren vermeiden (z.B.: Eiweiß – Rheuma)
- ESSEN ist ungleich BELOHNUNG (z.B.: Kind bekommt ein Eis als Belohnung für braves Verhalten!)
- Bewusstes Essen
- Mischung der Nahrung erreichen
- Kleinschrittige Maßnahmen z.B. 10x nur den Kühlschrank öffnen

Diese Lösungsschritte haben wir diskutiert:

- Veränderung des Umfelds
- Verhaltensänderung emotional stützen
- Essen in Gemeinschaft
- Schule: Essen in kleinen Gruppen; ohne Stress
- Puffer einbauen (z.B.: Streichholz Trick)
- Einfache und zugängliche Rezepte
- TV vermeiden
- Anpassung Biorhythmus
- Pausen beim Essen
- Punktesystem am Kühlschrank (Tür nur öffnen)
- Kinder: kleine Portionen zum Probieren auf den Teller legen (niedrige Aufmerksamkeit)


Das waren die wichtigsten Themen im Workshop: Wie sich Ernährung + Psyche beeinflussen.
Diäten & Superfood
Eigene Verantwortung
Einfluss der Inflation auf z.B. Landwirtschaft
„Gute" + „schlechte" Lebensmittel
Einfluss von Erinnerungen auf Geschmack
Schwanger-schaft
Essenserziehung bei Kindern
Hilfsangebote an junge Familien
Implementation des „gesunden" Essverhaltens
Diesen Bedarf haben wir festgestellt.
Verhaltungs-änderung anstoßen
Beratung + Aufklärung
Diese Ziele finden wir wichtig.
mehr frisches Kochen
„Buntes" Essen
Gefahren vermeiden (z.B. Eiweiß → Rheuma)
Mischung der Nahrung erreichen
bewusstes Essen
Essen ≠ Belohnung
kleinschrittige Maßnahmen z.B. 10x nur Kühlschrank öffnen
Diese Lösungsschritte haben wir diskutiert.
Verändung des Umfeldes
TV vermeiden
Verhaltens-änderung Emotionale Hilfe
Anpassung Biorhythmus
Puffer einbauen „Streichholz"
Einfache + zugängliche Rezepte
Essen in kleinen Gruppen (max 10) ohne Stress
Essen in Gemeinschaft
Punkte-System am Kühlschrank (Tür nur öffnen)
Pausen beim Essen
kleine Portionen zum Probieren auf den Teller legen (↑ Aufmerksamkeit)

Ausblick

Das Fachforum Prävention 2022 bot Akteuren aus verschiedenen Fachrichtungen und den Bürgerinnen und Bürgern interessante Fachvorträge und einen gemeinsamen Austausch.

Dadurch ist der Weg zur sektorenübergreifenden Zusammenarbeit und Vernetzung geebnet.

Das Fachforum hat gezeigt, dass Ernährung ein wichtiges und elementares Thema der Gesundheitsförderung ist - egal ob im Setting oder im Privaten. Denn wie heißt es so schön: „Du bist, was du isst“.
Mit einer guten und ausgewogenen Ernährung können wir die Risiken für verschiedene Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen deutlich reduzieren und bereits bestehende Erkrankungen mit einer Ernährungstherapie erfolgreich mildern. Das Mikrobiom ist dabei von elementarer Bedeutung.

Ungesunde Ernährung macht nicht nur physisch krank, sondern kann auch die psychische Gesundheit schädigen.
Deshalb ist es besonders wichtig, mit präventiven Maßnahmen anzusetzen und die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden als Einheit zu sehen.
Die Vorträge haben gezeigt, wie es gehen kann. Hier möchte die Stadt Trier weitermachen.

Die Ergebnisse des Fachforums fließen in das Aktionsprogramm Gesundheitsförderung ein.
Zur Weiterentwicklung des Projektes „Impuls Trier – Stadt in Bewegung“ ist die Stadt seit Anfang 2022 als Modellkommune im VERBUND-Projekt beteiligt.
VERBUND richtet sich auf die bundesweite Verbreitung des KOMBINE-Ansatzes, um Strukturen der Gesundheits- und Bewegungsförderung nachhaltig zu verankern. Das Vorhaben wird schwerpunktmäßig in Trier-West/Pallien umgesetzt und wird im weiteren Prozess auch auf andere Stadtteile und die gesamte Stadt transferiert.
Perspektivisch wird alle 2 Jahre ein Fachforum in der Stadt Trier stattfinden.
Durch diese Struktur wird das Aktionsprogramm zur Gesundheitsförderung kontinuierlich weiterentwickelt.
Ziel des Gesamtprozesses ist die Förderung der Gesundheit und Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit der Bürgerinnen und Bürger.

Fachforum Prävention 2022

Gesund leben in Trier

IMPRESSUM

Veranstaltende

- Stadt Trier, Jugendamt
- Haus der Gesundheit Trier/Trier Saarburg e.V.
- Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports e.V. Trier
- Techniker Krankenkasse

Impuls Trier - Stadt in Bewegung ist ein Projekt der Stadt Trier in Kooperation mit dem Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V. und der Europäischen Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports e.V. Trier.

Dieses Projekt wird mit Mitteln der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert.

Kontakt

Bettina.Mann@trier.de

TRIER

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier

Die Techniker