

## **Der grüne Weg:**

In der öffentlichen Betrachtung wird aktuell der Wunsch nach ernährungsphysiologisch sinnvollen Menüplänen immer lauter.

Immer häufiger werden DGE-Standards (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) für die Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und Schulen gefordert.

Um hierauf in adäquatem Maße zu reagieren, haben wir uns auf den Weg gemacht diese neuen Anforderungen in den bestehenden Bestell-Menüplan transparent zu implementieren.

Der Bestell-Menüplan ist seit jeher ein zentraler Punkt unserer Betrachtung.

Konzeptionell sind sie so konzipiert, dass jede Einrichtung möglichst große Interventionsmöglichkeiten bei der Auswahl der Menüs zur Verfügung stehen.

Im Ergebnis entstehen somit völlig individuelle Essenspläne die auf das Essverhalten der Kinder vor Ort abgestimmt sind.

Wir arbeiten nun seit zwei Jahren mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Christa Kautz zusammen, die in Anlehnung an DACH-Referenzwerte und DEG-Standards eine Zertifizierung entwickelt hat die wir erfolgreich durchlaufen haben.

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Eingeschlossen sind Wasser, Ballaststoffe und Alkohol. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt, Mangelkrankheiten ebenso wie eine Überversorgung verhindert, und Körperreserven geschaffen. Kurzum – die Umsetzung der Referenzwerte trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

Somit sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr eine unverzichtbare Grundlage für die Ernährungs- und Gesundheitsberatung: Sie finden unter anderem Einsatz bei der Planung einer vollwertigen Ernährung und bei der Beurteilung der Nährstoffzufuhr.

Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Fachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben.

Frau Dr. Kautz überprüft nun alle Speisepläne nach einem optimalen Weg, den wir den „grünen Weg“ genannt haben. Gekennzeichnet ist dieser durch einen fettgedruckten Text und Smilys auf dem Bestell-Menüplan.

Folgen Sie diesem Weg haben Sie den aus ernährungsphysiologischen Sicht sinnvollsten Speiseplan zusammengestellt. Die Darstellung der entsprechenden Nährstoffverteilungen werden wir Ihnen zum Aushängen regelmäßig mit in die Einrichtung geben.

Trotzdem ist uns an dieser Stelle wichtig darauf hinzuweisen, dass Gemeinschaftsverpflegung weiterhin lebbar sein muss. Wir möchten Sie dazu ermutigen auch zukünftig die flexible Speisenauswahl zu nutzen, denn es ist ebenso wichtig, dass es den Kindern schmeckt!

Der grüne Weg soll Ihnen als Richtschnur dienen, und die Orientierung zu einer gesunden und leckeren Verpflegung im Auge zu behalten!