



## **Newsletter 02/2021**

### **DGE-Vernetzungsstelle Kita - und Schulverpflegung in Mecklenburg- Vorpommern**

**Hinweis:**

Wenn Sie den Newsletter zukünftig nicht erhalten möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Stichwort „Newsletter abbestellen“.

Die Ausgaben des Newsletters finden Sie auch auf der Internetseite.

Die dieser Veröffentlichung zugrundeliegenden Projekte werden mit Mitteln des Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt Mecklenburg-Vorpommern und des Ministeriums für Soziales, Integration und Gleichstellung Mecklenburg-Vorpommern gefördert.

# Inhalt

## Veranstaltungsvorschau | Rückblick | Infos | Zum Nachlesen | Impressum

Sehr geehrte Damen und Herren,

die DGE-Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung in MV meldet sich mit einem neuen Newsletter bei Ihnen um einen kleinen Rückblick auf durchgeführte Veranstaltungen, eine Auswahl an wichtigen Infos und eine Vorschau auf die bevorstehenden Veranstaltungen zu geben.

In den letzten Monaten ist so Einiges passiert: Online-Seminare gehören zu unserem Alltag dazu, die neuen DGE-Qualitätsstandards sind so gut wie möglich im Land verteilt und die Corona-Situation scheint sich zu verbessern.

Für den anstehenden Sommer möchten wir Ihnen einige wenige Veranstaltungen anbieten, doch mit diesem Newsletter möchten wir auch schon Ausblick auf den Herbst geben, denn beispielsweise unseren 12. Aktionstag zur Kita- und Schulverpflegung sollten Sie nicht verpassen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und angenehmen Sommer, bleiben Sie gesund und nun: Viel Spaß beim Lesen des Newsletters!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre DGE Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung in Mecklenburg-Vorpommern.

## Veranstaltungsvorschau

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien – Teil 2 (15.07.2021)



Nach einem erfolgreichen und gut besuchten ersten Teil, wird dieses Online-Seminar fortgesetzt: Immer häufiger treten Lebensmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf. Im Kita-Alltag ist es oft schwer mit diesen Herausforderungen umzugehen. Um Erziehern, Kitaleitungen,

Hauswirtschaftskräften und auch Eltern hier mehr Hintergrundwissen und Hilfestellungen zu geben, laden wir zu einer Online-Veranstaltung ein. Das Ziel dieser 1,5-stündigen Veranstaltung ist, Ihnen die Unsicherheit bei Fragen rund um dieses wichtige Thema zu nehmen und Ihnen die Möglichkeit zu geben, Fragen zu stellen, die Sie gerade bewegen. Diese Veranstaltung kann auch unabhängig von dem ersten Teil besucht werden. Es werden andere Inhalte und vermehrt praktische Fallbeispiele präsentiert.

### Mit unserem Kitaessen die Umwelt schützen! (03.08.2021)



Das Thema „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde und auch vor den Kita-Türen macht es nicht halt. In einem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie auch in der Kita einen Beitrag zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks leisten können. Frau Dr. Anja Kofahl leitet mit der Natura-Schule das Projekt „Kita2030“, in dem es darum geht, in Kitas mehr auf Nachhaltigkeit zu setzen. In dem Online-

Seminar wird Sie uns Erfahrungen aus dem Projekt präsentieren, sodass Kitas von Kitas lernen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Erzieher\*innen, Kitaleitungen, Hauswirtschaftskräfte, Kita-Küchenpersonal und interessierte Eltern.

### 3. Digitaler Austausch der Speisenanbieter in MV (17.08.2021)



Der 3. Digitale Austausch für Speisenanbieter in MV findet am Dienstag, 17.08.2021 von 15:00 – 16:30 Uhr, online per Zoom statt.

Sie sind herzlich eingeladen sich über die Themen und Inhalte auszutauschen, die für Sie aktuell von großem Interesse sind.

So kann es sein, dass Sie sich über Ihre aktuelle Situation durch die Corona-Pandemie oder aber über andere Themen, die Sie aktuell interessieren,

austauschen. Die Vernetzungsstelle möchte Ihnen mit dem Treffen die Möglichkeit geben, sich untereinander zu unterstützen, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Wir werden Ihnen rechtzeitig die Einladung per E-Mail zusenden oder schauen Sie auf unserer Internetseite unter <https://www.dgevesch-mv.de/aktuelles/veranstaltungen>

### Woche der Lebensmittelwertschätzung 2021 (September/Oktober)



© ZugutfürdieTonne

In der Woche vom 29.09. – 06.10. findet die bundesweite Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“ statt. Dieses Jahr steht ganz unter dem Motto von „Gemüse & Obst“.

Die DGE-Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung bietet dazu Aktionen an, die wir Ihnen nachfolgend vorstellen möchten.

Merken Sie sich den Aktionszeitraum gerne vor, wir freuen uns über Ihr Interesse!

(Siehe auch <https://www.zugutfuerdietonne.de/unsere-aktivitaeten/aktionswoche-deutschland-rettet-lebensmittel/aktionswoche-2021/>)

#### Angebot für Kitas

Die DGE-Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in MV möchte im Aktionszeitraum auf die Lebensmittelwertschätzung aufmerksam machen und wird in drei Kitas im Land eine kleine Lerneinheit zum Thema „Kann man das Obst noch essen?“ mit praktischen Tipps für die Kleinsten durchführen.

Alle Kitas können sich bei der Vernetzungsstelle bewerben, sodass die Lerneinheit in Ihrer Kita durchgeführt wird. Senden Sie uns einfach nur ein gutes Argument, warum genau Ihre Kita besonders gut geeignet ist, dass wir für diese Aktion zu Ihnen kommen. Bewerben können Sie sich bis zum 30.07.2021 unter folgender Email-Adresse:

[katharina.kutzner@dgeveki-mv.de](mailto:katharina.kutzner@dgeveki-mv.de)

## Angebot für Schulen und Speiseanbieter

In Kooperation mit dem Landwirtschaftsministerium bietet die DGE-Vernetzungsstelle Schulverpflegung in MV in der Woche vom 20.09. – 24.09. die Aktion „Check die Tellerreste – Messung von Speiseabfälle in der Schule“ an.

Wie im vergangenen Jahr, haben Sie die Möglichkeit im Aktionszeitraum die Tellerreste zu sammeln. Mittels Befragung können sich die Schüler\*innen zu ihrem Verhalten mitteilen, z. B. warum sie am Aktionstag die Reste weggeworfen haben.

Bei Bedarf können auch Fragen zum Schulessen allgemein mitberücksichtigt werden, so dass Sie auch ein Feedback zu ihren Speisenangeboten aus der Schülerschaft erhalten können.

Die Materialien für die Durchführung der Aktion stellen wir Ihnen zur Verfügung. Dazu erhalten Sie nach Anmeldung ein Aktionspaket mit den benötigten Materialien und Informationsbroschüren, z. B. um das Thema „Lebensmittelwertschätzung“ im Unterricht zu behandeln.



Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann teilen Sie uns das gerne vorab formlos eine Mail an [meike.halbruegge@dgevesch-mv.de](mailto:meike.halbruegge@dgevesch-mv.de) mit. Die Einladung senden wir Ihnen nach den Sommerferien zu.

## Tag der Schulverpflegung (23.09.2021)

Der bundesweite Tag der Schulverpflegung findet auch in diesem Jahr unter dem Motto „Vielfalt schmecken und entdecken“ statt. Initiator ist „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.



Durchgeführt werden die Tage der Schulverpflegung mit unterschiedlichen Aktionen und Angeboten von den Vernetzungsstellen Schulverpflegung in den einzelnen Bundesländern. Gemeinsames Ziel ist es, die Verpflegungsqualität an den Schulen zu verbessern und das Thema „Qualität in der Schulverpflegung“ in Ihrem Verantwortungsbereich in den Fokus zu rücken.

In diesem Jahr bietet die Vernetzungsstelle Schulverpflegung im Rahmen des Tages der Schulverpflegung die Aktion „**Check die Tellerreste – Messung von Speiseabfälle in der Schule**“ auch im Rahmen der Woche der Lebensmittelwertschätzung und einen **Speisenplancheck** für Schulen und Speiseanbieter an.

Weitere Informationen finden Sie dazu nach den Ferien auf der Internetseite [www.dgevesch-mv.de](http://www.dgevesch-mv.de)

## Rückblick

### Kick-off - Mehr Klimaschutz in der Schulverpflegung (13.04.2021)



Quelle: Stephanie Hoschlaeger/pixelio.de

Klimaschutz ist in aller Munde. Und das zu Recht. Die Klimaschutzziele Deutschland verlangen, dass wir in allen gesellschaftlichen Bereichen klimarelevante Emissionen reduzieren. Einen großen Beitrag kann die Gemeinschaftsverpflegung leisten. Und das insbesondere über die Auswahl der Lebensmittel. Verschiedene Studien belegen, dass die

Verwendung bestimmter regionaler und ökologisch erzeugter Lebensmittel klimafreundlicher ist, als die Verwendung konventioneller Produkte. Weitere Infos dazu auf den Informationsseiten der Bundesregierung: [Link](#).

Die DGE-Vernetzungsstelle Schulverpflegung MV treibt mit einem neuen, durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Projekt, genau dieses Thema voran. Am 13. April startete das Projekt „Kompetenzbildung für mehr Nachhaltigkeit bei Akteurinnen und Akteuren in der Schulverpflegung“ mit einem Online-Kick-Off-Treffen. 29 Teilnehmer\*innen ließen sich über die Projektinhalte informieren und diskutierten über mögliche Kooperationen.

Ziele des Projektes sind einerseits die Erhöhung der Bio- und Regionalanteile in der Schulverpflegung. Andererseits sollen die Kenntnisse im Bereich der vegetarischen Speiseplanung erweitert werden. Weitere Informationen unter:

<https://www.dgevesch-mv.de/in-form-projekte/aktuelles-projekt>

### Online-Seminar „Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Kita“ (15.04.2021)



Erzieher\*innen, Hauswirtschaftskräfte und Köche stehen immer wieder vor der Frage ob Kinder bei einer bestimmten Allergie oder Unverträglichkeit dies oder jenes essen dürfen. Um den Verantwortlichen die Angst zu nehmen und Hintergrundwissen zu vermitteln, hat die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung gemeinsam mit der Ernährungsberaterin Anja Deppner ein Online-Seminar zu diesem Thema durchgeführt.

Die Nachfrage zeigt, dass großes Interesse vorhanden ist und diese Thematik einen wichtigen Stellenwert hat. Neben Hintergrundinformationen zu Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wurde das Allergenmanagement in der Kita vorgestellt. Durch die Möglichkeit Fragen zu stellen, konnten individuelle Fallbeispiele besprochen werden.

Eine zweite Veranstaltung mit diesem Thema wird am Donnerstag, 15.07.2021 ebenfalls online durchgeführt.

<https://www.dgevesch-mv.de/aktuelles/veranstaltungen>

## Online-NQZ-Vernetzungstreffen

Quelle: NQZ



Die Leitungen der Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung, die Projektmitarbeitenden sowie Vertreterinnen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind vom 21. - 23.04.2021 zum diesjährigen Frühjahrstreffen **zusammengekommen.**

Aufgrund der Corona-Pandemie fand das "NQZ Vernetzungstreffen - Ernährung in Kita und Schule" erneut als Webkonferenz statt.

Das Treffen war in zwei Teile gegliedert. Zuerst trafen sich die Projekte der BMEL geförderten IN FORM-Projekte der Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung. Die Teilnehmenden nutzen das Netzwerktreffen, um die abgeschlossenen Projekte 2019/20 zu reflektieren und um Transparenz über die neuen Projekte 2021/22 zu schaffen.

Der zweite Teil diente dem Austausch zur Arbeit der bundesweit tätigen Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung und der weiteren Akteure über aktuelle und zukünftige Aktivitäten und über gegenwärtige Themen und Veränderungen, die aktuell die Kita- und Schulverpflegung auf Bundesebene betreffen.

Einen ausführlichen Bericht finden Sie unter nachfolgendem Link:

<https://www.nqz.de/service/aktuelles/fruehjahr-2021-nqz-vernetzungstreffen/>

## Online-Seminar Speiseplanung (29.04.2021)



Der Speiseplan ist ein wesentlicher Bestandteil für eine gelingende Kita- und Schulverpflegung. Meist werden diese von Verantwortlichen der Speisenanbieter erstellt oder Mitarbeiter\*innen in Kita und Schule wählen die Speisen aus, die jeweils angeboten werden sollen. Mit dem Online-Workshop hat die DGE-Vernetzungsstelle Hilfestellungen zur Speiseplanerstellung auf Grundlage des DGE-

Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kita und Schule gegeben. Anhand praktischer Übungen konnten die Teilnehmenden dieses Wissen vertiefen.

Bei der gut besuchten Online-Veranstaltung konnten viele offene Fragen geklärt werden. Der Austausch untereinander kam nicht zu kurz und so konnten einige nützliche Praxistipps gewechselt werden. Aufgrund der hohen Nachfrage, wird dieses Modul im Herbst 2021 erneut angeboten. Den Termin wird rechtzeitig auf der Internetseite bekanntgegeben.

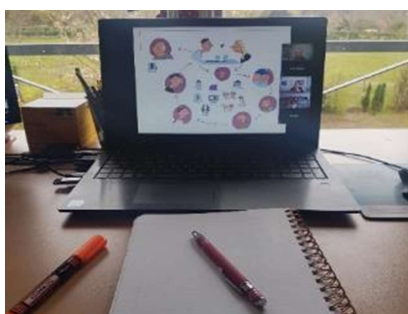
## Tag der Kitaverpflegung (04.05.2021)



Der seit 2018 auf Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft bundesweit durchgeführte Tag der Kitaverpflegung wurde in Mecklenburg-Vorpommern zum Anlass genommen um die Kitaverpflegung mehr in den Fokus zu rücken. Eine große Zahl an Verantwortlichen der Kitaverpflegung fand sich am 4. Mai im virtuellen Raum ein um sich gemeinsam für die Verpflegung der Kleinsten stark zu machen. Die teilnehmenden Personen waren in erster Linie

Kitaleitungen und Erzieher\*innen sowie Kindertagespflegepersonen. Außerdem waren Vertreter\*innen der Speisenzubereitung, der Kitaküche, von Institutionen und Trägern anwesend.

Der von Frau Ministerin Drese eröffnete "Tag der Kitaverpflegung" stand ganz unter dem Motto "Vielfalt schmecken und entdecken" und zeigte wie sich diese Vielfalt in MV darstellt. In unterschiedlichen Workshops wurden "Best-Practice"-Beispiele vorgestellt. Nach einem Impulsvortrag von Edith Gätjen zum Thema "Mit Kindern essen - Essbeziehung in der Kita!"



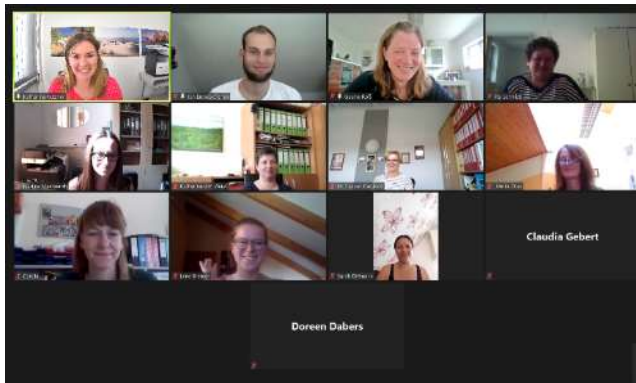
konnten sich die Teilnehmer\*innen für einen von drei unterschiedlichen Workshop-Räumen entscheiden.

Durch eine abschließende Frage- und Austauschrunde konnten die Teilnehmer\*innen noch Fragen loswerden und auch mit der / dem Nachbar\*in ins Gespräch kommen. Wie eine Teilnehmerin im Gruppenchat formulierte, war der Tag der Kitaverpflegung eine gelungene Veranstaltung, die zu neuen Ideen und Herausforderungen inspirierte.

Den ausführlichen Artikel zum Tag der Kitaverpflegung finden Sie hier [→Link](#)



## Online-Seminar „Zucker in der Kinderernährung“ (10.06.2021)



In Joghurts, Fruchtsäften und Fertigprodukten ist oft viel Zucker drin und zu viel Zucker kann bekanntlich auch viele Folgeschäden und Nachteile für die Kinder haben. Um hier Aufklärungsarbeit zu leisten und um den Teilnehmenden Tipps mitzugeben, wie Sie die Zuckermenge in der Kita geschickt reduzieren können, wurde

diese Veranstaltung durchgeführt. In Zusammenarbeit mit der DGE-Sektion MV wurden die physiologischen Vorgänge im Darm vorgestellt, das Mikrobiom näher erläutert und einige Alternativen zum Zucker als ebenso fragwürdig beschrieben. Mit einigen Tipps wie der Zucker klug reduziert werden kann und einigen Hilfestellungen wie Zucker oder andere süßende Zutaten in einem Produkt zu identifizieren sind, konnten die Online-Teilnehmer\*innen gut informiert aus der Veranstaltung gehen. Den Abschluss der Veranstaltung bildete die Vorstellung des Projektes „Start Low“ der DGE-Bonn, welches sich mit der Reduzierung des Salz- und Zucker-Konsums in Kindergärten beschäftigt. Ein kleiner Austausch untereinander wurde als sehr gewinnbringend eingestuft, denn am besten lernt es sich schließlich voneinander.

## Online-Seminar „Veränderungen anstoßen und im Team umsetzen – so geht’s“ (01./07.06.)



Am 01. und 07.06.2021 fand das jeweils zweistündige Online-Seminar statt. Die Teilnehmerinnen aus Kita und Schule waren gespannt wie Veränderungsprozesse funktionieren und wie man sie in den jeweiligen Verantwortungsbereichen einleiten und umsetzen kann damit im Bereich Verpflegung ein gesundheitsförderliches Speisenangebot geschaffen werden kann, das Alle mittragen.

Aus einem Wechsel zwischen Theorie und dem persönlichen Erfahrungsaustausch in Kleingruppen führte Christa-Marie Münchow durch das Seminar, dass nah an Beispielen aus der Beratungspraxis der DGE-Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung gestaltet wurde.

## Inhouse-Schulungen der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung



Wie schafft man es, dass das gesamte Kita-Team auf dem gleichen Stand ist bezüglich der Verpflegung? Genau – man besucht eine gemeinsame Schulung. Da es aktuell noch nicht möglich war, Kitas zu besuchen, wurden zwei Online-Schulungen durchgeführt. Diese waren speziell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtungen

ausgerichtet. So konnte neben der Vorstellung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas auch viel Individuelles in das Programm mit einfließen. Situationsanalysen zum Thema Verpflegung, das eigene Ernährungsverhalten oder auch die speziellen Fragestellungen konnten in dem kleinen Rahmen gut thematisiert werden.

Geplant sind weitere Inhouse-Schulungen, die vorerst weiterhin als Online-Seminar stattfinden. Haben auch Sie Interesse an einem persönlichen Schulungstag? Dann melden Sie sich gern bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung.

## Lerndialoge Ganztägig lernen – mehr als Unterricht (10.06.2021)

**Ganztägig lernen – mehr als Unterricht** waren Thema auf dem Schulkongress 2021 – **LERNdialoge** am 10. Juni 2021. Die *Serviceagentur Ganztägig lernen M-V* hat ein vielfältiges Programm mit Keynotes, Workshops und Infoshops vorbereitet. Referent\*innen aus Wissenschaft, Verwaltung, Lehrerbildung und Praxis aus Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, der Schweiz und Neuseeland/Finnland waren online dabei.

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung bot auf dem diesjährigen Schulkongress der Serviceagentur Lernen einen Info-Shop zum Thema „Ein gutes gesundes Mittagessen gehört zum Ganztage – gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung mit dem Qualitätsstandard“ an.

Neben Informationen zur Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung und den Inhalten des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen hatten die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit ihre aktuellen Fragen zur Gestaltung und Organisation der Mittagsverpflegung an ihren Schulen zu stellen und sich darüber auszutauschen.

Die Materialien des Infoshops und die Aufzeichnung der Keynotes finden Sie unter nachfolgenden Links:

<https://www.mv.ganztaegig-lernen.de/Bibliothek/schulkongress-2021>

<https://www.bildungskongress-mv.de/stream-lfg> (Stream)

## Ein Netzwerk für Bio- und regionale Lebensmittel in der Mensa (16.06.)



Am 16.6. trafen sich Akteur\*innen aus dem Bereich der Schulverpflegung auf Einladung der DGE-Vernetzungsstelle Schulverpflegung M-V zu einem Online-Vernetzungstreffen. Ziel der Veranstaltung war es, die Möglichkeiten einer dauerhaften freiwilligen Arbeitsstruktur auszuloten, die sich der Förderung von Bio- und regionalen Lebensmitteln in der Schulverpflegung widmet. Neben den vorhanden regionalen Netzwerken soll eine landesweite Arbeitsgruppe entstehen. Durch die Einbeziehung aller Erfahrungsbereiche von der Lebensmittelerzeugung, über die Verarbeitung, den Handel bis hin zum Endverbrauch in der Schulmensa sollen alle Problembereiche erfasst

und Lösungsvorschläge erarbeitet werden. Weitere Akteur\*innen, die sich aktiv beteiligen möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt: Arndt Müller, Tel. 0385 2003 88 07 oder per E-Mail:

[arndt.mueller@dgevesch-mv.de](mailto:arndt.mueller@dgevesch-mv.de)

## Infos

### Internationales Jahr für Obst und Gemüse

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat 2021 zum Internationalen Jahr für Obst und Gemüse ausgerufen. Das Thema soll mit Projekten und Aktionen rund um den Globus in den Fokus rücken.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und auch die DGE-Vernetzungsstelle wird sich am Internationalen Jahr für Obst und Gemüse mit Informationsangeboten und Veranstaltungen beteiligen.

Über den Newsletter und die Internetseite möchte die DGE-Vernetzungsstelle über saisonale Gemüse- und Obstsorten informieren.

Weitere Informationen zum Jahr für Obst und Gemüse auf der Internetseite des BMEL:

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/arbeit-und-freizeit/internationales-jahr-obst-gemuese.html>

## Obst des Monats Juli – Pflaume

(Hauptsaison von Juli bis September)



Sie sind mit ihrer lila-blauen Farbe, sowohl am Baum, als auch im Supermarkt ein echter Blickfang, da verwundert ein das gelb-orange Fruchtfleisch schon fast, dies kann allerdings, je nach Sorte, auch eine rötlich-lilafarbene Färbung aufweisen. Pflaumen zählen zum Steinobst und weltweit gibt es über 2000 verschiedene Sorten. Sie reifen nach dem Ernten nicht nach, das heißt

beim Einkaufen oder sogar beim Ernten im eigenen Garten, sollte darauf geachtet werden, dass die Früchte nicht zu hart sind (zu weich aber auch nicht). Sie haben einen vergleichsweise hohen Fruchtzuckergehalt, dem sie ihre Süße verdanken. Vor allem in getrockneter Form regen sie die Darmtätigkeit an, was auf enthaltene Pflanzenfasern zurückzuführen ist. Die helle bläuliche Wachsschicht, die man auf der Schale vorfindet, sollte erst zum Verzehr oder der Weiterverarbeitung abgewaschen werden.

Lagerung: kühle, dunkle Umgebung

Inhaltsstoffe: Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin C/ E, B-Vitamine

Verwendung: Kompott, Pflaumenmus, Kuchen, Dörrobst

Hier gelangen Sie zum Rezept und zu weiteren Informationen: → [Link](#)

Auf unserer Internetseite erhalten Sie monatlich neue Infos zu saisonalem Obst und Gemüse, inklusive schmackhafter Rezepte.

Link: <https://www.dgevesch-mv.de/aktuelles/int-jahr-fuer-obst-und-gemuese>

## Zum Nachlesen

### Lebensmittelallergien: So viel Verzicht wie nötig – so viel Genuss wie möglich!



(DGE) Lebensmittelallergien können vielfältige Beschwerden verursachen. Sie reichen von Reaktionen an der Haut und Schleimhaut über Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Bereich oder im Magen-Darm-Trakt bis hin zu einem anaphylaktischen Schock. Eine generelle Allergiediät gibt es nicht, die Ernährung muss individuell an die Allergieauslöser und die Bedürfnisse der\*s Betroffenen angepasst werden. Ca. 4 % der Bevölkerung in Deutschland haben schätzungsweise eine Allergie auf Lebensmittel. Kreuzreaktionen, die aufgrund einer bestehenden Pollenallergie auftreten, kommen hingegen weitaus häufiger vor. Die aktualisierte und vollständig überarbeitete DGE-Infothek für die Beratung „Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien“ erläutert neben Ursachen, Symptomatik und Diagnostik auch die häufigsten Allergien im Jugend- und Erwachsenenalter. Hierzu gehören pollenassoziierte Lebensmittelallergien und Allergien gegenüber Nüssen, Erdnüssen, Soja, Lupinen sowie Fisch, Krebs- und Weichtieren. Die Broschüre ist für Ernährungsfachkräfte ein ideales Medium zur Weitergabe an Betroffene. Sie finden darin Tipps zur Lebensmittelauswahl und Hinweise auf Produkte, in denen die Allergieauslöser ggf. zum Einsatz kommen. Auch Begriffe, die in der Zutatenliste auf die Allergieauslöser hinweisen, werden beschrieben. Infos zur Allergenkennzeichnung sowie nützliche Adressen zur qualifizierten Ernährungsberatung und Organisationen ergänzen die Infothek. Die 36-seitige Broschüre ist zum Preis von 1,00 € zzgl. Versandgebühren im [DGE-MedienService](#) erhältlich.

## Impressum:

Herausgegeben von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung in MV:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung in MV  
Am Grünen Tal 50  
19063 Schwerin  
[www.dgevesch-mv.de](http://www.dgevesch-mv.de)

Meike Halbrügge  
Projektleitung Schulverpflegung  
Telefon: 0385/20 25 218  
Fax: 0385/20 23 891  
E-Mail: [meike.halbruegge@dgevesch-mv.de](mailto:meike.halbruegge@dgevesch-mv.de)

Katharina Kutzner  
Projektleitung Kitaverpflegung  
Telefon: 0385/20 25 216  
Fax: 0385/20 23 891  
E-Mail: [katharina.kutzner@dgeveki-mv.de](mailto:katharina.kutzner@dgeveki-mv.de)

Arndt Müller  
Leitung Projekt: „Gelingen einer gesundheitsförderlichen Schul- und Kitaverpflegung unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten“  
Telefon: 0385/20 25 216  
Fax: 0385/20 23 891  
E-Mail: [arndt.mueller@dgevesch-mv.de](mailto:arndt.mueller@dgevesch-mv.de)

Hauptgeschäftsstelle Bonn  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Geschäftsführerin: Dr. Kiran Virmani  
Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr. VR 008114  
UStIdNr: DE 114234841