



Bild: Fotolia

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Guten Appetit, alle essen mit – Speiseplanung in der Kita

Programm



- Was soll auf den Tisch?
Empfehlungen nach dem „**DGE-Qualitätsstandard** für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“
- **Mittagsverpflegung**
Speisenangebot steuern und verbessern
- Besonderheiten bei **U3 Kindern**
- **Frühstücksangebot**

Genuss und Qualität – Was bedeutet das für die Verpflegung?

Genuss?

Qualität



© Fotolia diego1012

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Nährstoffe: Was braucht ein Kita-Kind?



Energie sollte sich etwa so zusammensetzen:

- 20 % Protein
- 30 % Fett
- 50 % Kohlenhydrate

Hauptmahlzeit liefert 25-30 % der Energie

Zwischenmahlzeit liefert ca. 10 % der Energie

Energiebedarf :

1.200 – 1.600 kcal/ Tag bei 1- 6 Jährigen



Bild: pixabay

Ernährungspyramide

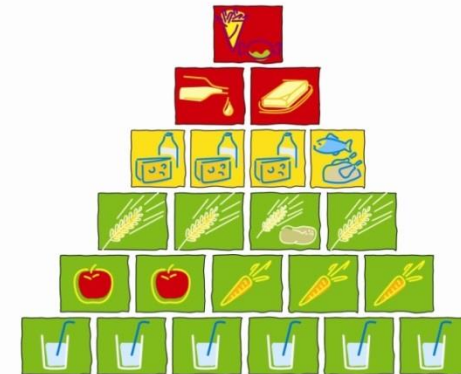
- zusammengesetzt aus den Lebensmittelgruppen
- wie oft pro Tag
- Grundlage ist das Handmodell



- kleine Hände = kleine Portionen
- große Hände = große Portionen



Die aid-Ernährungspyramide



Idee: Sonja Mannhardt, © BLE

Mittagsverpflegung - Speiseplanung



- Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen
- vegetarische Alternativen
- saisonales und regionales Angebot
- kulturspezifische/religiöse Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen
- Speisen eindeutig benennen, Phantasienamen erklären
- Allergikern die Essensteilnahme ermöglichen
- Kinderwünsche angemessen berücksichtigen

in form
Deutscher Ernährungsrat für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

FIT KID
Allgemein
Deutscher Ernährungsrat

DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in
Tageseinrichtungen für Kinder

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

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Häufigkeit
Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte	Vollkornprodukte, z.B. VK-Nudeln Parboiled Reis und Naturreis Kartoffeln	5 x davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 Kartoffelerzeugnis
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	Frisch oder TK-Ware	5 x davon: mind. 2 x Rohkost oder Salat
Obst	Frisch oder TK-Ware, ohne Zucker	Mind. 2 x
Milch und Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt: 1,5 % Fett Käse: max. 50% i. Tr. Quark: max. 20 % Fett	Mind. 2 x
Fleisch und Wurst	Mageres Muskelfleisch	Max. 2 x Fleisch/Wurst davon: mind. 1 x mageres Muskelfleisch
Fisch	Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Mind. 1 x
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trinkwasser Kräuter, Früchtetee ungesüßt	5 x

Mittagsverpflegung

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Lebensmittel/-gruppe	1-3-Jährige	4-6-Jährige
Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)	80-100 g/Tag	120-150 g/Tag
Gemüse gekocht, Rohkost und Salat	80 g/Tag	100 g/Tag
Obst	100 g/Woche	150 g/Woche
Milch und Milchprodukte	200 g/Woche	250 g/Woche
Käse	20 g/Woche	30 g/Woche
Fleisch und Wurstwaren	80 g/Woche	100 g/Woche
Fisch	50 g/Woche	60 g/Woche
Eier	1 Ei/Woche inkl. verarbeitete Eier	1 Ei/Woche inkl. verarbeitete Eier

Mengenempfehlung

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Vegetarische Verpflegung in der Kita



- ein vegetarisches Angebot ist gut umsetzbar
- kann gemeinsamer Nenner verschiedener Kulturen sein
- vegetarische Angebote bei Verpflegungsanbieter nachfragen



Bild: pixabay

Eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung von Kindern ist möglich!

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Vegane Verpflegung in der Kita



- Grundsätzlich spricht nichts gegen das Angebot eines veganen Mittagessens in der Kita
- Die Verantwortung für die Versorgung mit evt. Mangelnährstoffen bei vegan ernährten Kindern liegt bei den Eltern

Aber, bei ausschließlich veganer Ernährung des Kindes:

- Suchen Sie das Gespräch mit den Eltern; seien Sie dabei möglichst offen gegenüber der Ernährungsform
- Fragen Sie, ob das Kind regelmäßig ärztlich betreut wird
- Besprechen Sie die Situation des Kindes in der Kita (Sonderstellung)



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von einer veganen Ernährung für Kinder ab!

Speiseplan-Check



**Speiseplan-Check
in 3 Schritten, mit
Zählhilfe und Hinweisen**

**Speisenplan-Check
Zählvorlage als Strichliste**

mit praktischer Strichliste

Gruppe	Menükomponente lt. Speiseplan	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Summe	DGE Empfehlung
1	Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte						20
	davon Vollkomprodukte						mind. 4
	davon Kartoffelerzeugnisse						max. 4
2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat						20
	davon Rohkost oder Salat						mind. 8

www.kita-schulverpflegung/speiseplancheck

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Für alle Produktionssysteme gilt: Schritt für Schritt vorgehen



- ein/e oder mehrere Verpflegungsbeauftragte/n in der Kita benennen
- Ist-Stand überprüfen und Speisenplancheck durchführen
- daraus resultierende Ziele festlegen, z.B. weniger Fleisch, mehr Rohkost.....
- Lösungswege entwickeln (abhängig vom Produktionssystem)
- Umsetzung der Maßnahmen
- Überprüfung der Maßnahmen zur Optimierung

Praxistipps



- lange Gewöhnungsphasen einplanen
- geschmackliche Übergänge ermöglichen
- Neues immer mit Vertrautem mischen
- Probierhäppchen
- Ess-Typen: vorsichtiger Esser sitzt neben neugierigem Esser
- Vorbildfunktion nutzen
- bunt und mundgerecht
- Aktionstage: grüner Tag, roter Tag...



Kinder_PhotoDisc®Volumes

Optimierungsansätze

Beispiel: „zu viel Fleisch oder Fleischprodukte“

- Portionsgrößen reduzieren?
- Mengenreduktion ist einfacher bei Rezepten wie Bolognese, Gulasch, Würstchen in Stücke geschnitten → durch Gemüse ersetzen
- Fleischqualität verbessern (nur Muskelfleisch; Wursterzeugnisse reduzieren)
- Gerichte mit günstigen Eiweißkombinationen ersetzen Fleischgerichte



Praxistipps für 1 bis 3 Jährige



Rohes Gemüse und Obst sehr gerne!

- Obst muss nicht geschält, aber gut gewaschen werden
- Geeignete Gemüsesorten wählen wie Gurke, Tomate,?
- kommt manchmal nicht gut an:
Zwiebeln, Porree, Rosenkohl, bittere Salatsorten, Pilze, Kapern,
- **Würzen mit Kräutern, Gewürze sparsam einsetzen**
- ungeeignet: stark angebraten, geräuchert, sehr scharf, süß oder fett

Praxistipps für 1 bis 3 Jährige



Zahnstatus berücksichtigen

- Vollkornbrot gut geeignet (außer: hartes Krustenbrot/Brot mit ganzen Körnern)

Verschlucken vorbeugen

- verschluckbare Lebensmittel wie Nüsse, Oliven mit Kernen, kleine Stückchen harte Rohkost (Möhren, Kohlrabi)
- zu stark zerkleinerte Rohkost (z. B. Krautsalat)

Wichtig:

- Kleinkinder nie unbeaufsichtigt essen lassen
- Notfallmaßnahmen müssen bekannt sein

Gruppenarbeit



- Erarbeiten Sie in Gruppen (1-4) jeweils einen Speiseplan für eine Woche unter Berücksichtigung der Empfehlungen
- Erfüllen Sie die Angaben zu minimal / maximal einsetzbaren Speisekomponenten nach der Vorlage
- Museumsgang
- Diskussion der Ergebnisse

Kontakt Daten



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Beratungstelefon
0211 / 3809 – 714
dienstags – donnerstags 10:00 – 16:00 Uhr

E-Mail: kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Internetportal und Newsletter
www.kita-schulverpflegung.nrw

Vielen Dank!

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Mit dem Frühstück fängt der Tag an!

- Frühstück leistet einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung
- Frühstück in der Kita soll möglichst mit dem zu Hause abgestimmt sein (Gespräch mit Eltern erforderlich)
- eine Zwischenverpflegung am Nachmittag hat die gleiche Bedeutung



Bild: Verbraucherzentrale NRW

Frühstücksangebot – aber wie?

Kinder bringen Frühstück mit

- Süßigkeiten in der Box
- Neid und Diskussionen
- kein Aufwand für Kita
- Diskussionen mit Eltern über Inhalt der Box



Bild: Verbraucherzentrale NRW

Angebot der Kita

- einheitliches Angebot für alle Kinder
- Organisation und Einkauf
- Gleichbehandlung
- Angebot nach Vorgaben der Kita (Konzept)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	täglich Vollkornprodukte	Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz
Gemüse und Salat	täglich	Gemüsesticks, Rohkost, Salatteller, Brot/Brötchenbelag
Obst	täglich	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst
Milch und Milchprodukte	täglich	Trinkmilch, Joghurt/Quark, Milch in Müsli, Kräuterquark, Salatdressing, Dips
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	Salatdressing, Dips
Getränke	täglich	Trink-, Mineralwasser

Tabelle 2: Anforderungen an das Lebensmittelangebot beim Frühstück und in der Zwischenverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müsli ⁸ ohne Zuckerzusatz	Brot, Brötchen Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat⁹	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Salat	Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten als Rohkost z.B. in Scheiben oder Stifte geschnitten, als Brotbelag Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivien, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate z.B. als gemischte Salat, als Brotbelag
Obst⁹	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße
Milch und Milchprodukte¹⁰	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) Pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing Als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst
Fleisch¹¹, Wurst, Fisch, Ei	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹²	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Thunfisch, Rollmops
Fette¹³ und Öle¹⁴	Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Dressing
Getränke¹⁵	Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee, ungesüßt, Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung