



Checkliste für Einsteiger

Klimagesunde Verpflegung entlang der Prozesskette

Die Checkliste soll Ihnen dabei helfen, eine klimagesunde d. h. gesundheitsförderliche, nachhaltige und klimafreundliche Verpflegung in Ihrer Kita auf den Weg zu bringen. Viele verschiedene Kriterien entlang der Prozesskette – von der Planung, über den Einkauf und die Zubereitung, die Ausgabe und die Entsorgung bis hin zur Partizipation von Kindern, Eltern und Mitarbeitenden – spielen dabei eine Rolle und sollten in den Blick genommen werden.

Für die Bearbeitung empfehlen wir alle an der Verpflegung beteiligten Akteure einzubeziehen, sodass eine Einschätzung bei allen Kriterien möglich ist. Nehmen Sie die Checkliste außerdem als Gelegenheit wahr, ein **Verpflegungskonzept** für Ihre Kita zu erstellen oder Ihr bestehendes Konzept zu überprüfen. Dieses bildet die Basis für Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung.

Es kann losgehen!

Schritt 1: Ermitteln Sie den aktuellen Stand in Ihrer Kita.

Mittels einer Skala von 1 bis 4 können Sie angeben, ob das jeweilige Kriterium „nicht zutrifft“ = 1, „eher nicht zutrifft“ = 2, „eher zutrifft“ = 3 oder „zutrifft“ = 4. Am Ende jeder Seite werden die jeweils eingekreisten Zahlen addiert und notiert, sodass auf der letzten Seite eine Gesamtpunktzahl errechnet werden kann. In der Bewertungstabelle können Sie damit den Handlungsbedarf ablesen.

Schritt 2: Wählen Sie Kriterien mit niedriger Punktzahl aus, bei denen Sie ansetzen und beginnen möchten und formulieren dazu ein Ziel.

Ein Ziel könnte z. B. sein: „Ein tägliches ovo-lacto vegetarisches Gericht wird bis zum Monat XY im Speiseplan aufgenommen“. Ein Ziel sollte also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. In der Spalte „Aufgaben“ können konkrete kleine Schritte formuliert werden, die der Zielerreichung dienen. Es sollte genau festgelegt werden, wer für die Aufgabe zuständig ist und bis wann sie erledigt sein sollte, um eine Verbindlichkeit herzustellen.

Schritt 3: Machen Sie Ihre Fortschritte sichtbar.


Dokumentieren Sie die Qualitätsentwicklung und machen Veränderungen deutlich. Eventuell ist Nachsteuerung erforderlich, d. h. Ziele können neu formuliert und neue Aufgaben verteilt werden.


Viel Erfolg!

Name der Einrichtung: _____

Datum: _____


In digitaler Form finden Sie mit Klick auf die Infopunkte (i) weiterführende Informationen zu einzelnen Punkten.


 Verpflegungsangebot	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Verantwortlichkeiten sind festgelegt und Vertretungen geregelt. <i>z. B. Verpflegung, Speisenplanung und Einkauf, Wartung und Reinigung</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, kulturelle und religiöse Diversität werden bei der Speiseplanung berücksichtigt.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Ein ovo-lacto vegetarisches Gericht ist auf Nachfrage täglich verfügbar. <i>dabei sollen Fleisch- oder Fischkomponenten nicht einfach weggelassen werden</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Speiseplangestaltung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Menüzyklus des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach vier Wochen.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 1: ____/16


2. Check: Punktzahl Seite 1: ____/16

 Speiseplangestaltung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Speiseplan wird saisonal angepasst. <i>Orientierung am Saisonkalender; z. B. vier verschiedene jahreszeitliche Speisepläne, die innerhalb der Jahreszeiten wiederholt werden</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Speiseplancheck wird regelmäßig stichprobenartig durchgeführt. <i>etwa 1x pro Halbjahr, siehe Infopunkt</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Es werden hauptsächlich unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte eingesetzt. <i>frisches oder alternativ tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln werden täglich und abwechslungsreich angeboten. ➔ 2x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung* ➔ 1x täglich in Mittagsverpflegung <i>*wenn Frühstück zu Hause: 1x täglich</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		


1. Check: Punktzahl Seite 2: ____/16

2. Check: Punktzahl Seite 2: ____/16

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Vollkornprodukte werden täglich angeboten. ➔ mind. 1x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung ➔ mind. 1x wöchentlich in Mittagsverpflegung	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Kartoffelerzeugnisse werden max. 1x wöchentlichen angeboten. <i>verarbeitete Produkte aus Kartoffeln wie z. B. Pommes-frites, Kroketten, Gnocchi, Reibekuchen, Kartoffelknödel, Kartoffelpüree als Trockenprodukt</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Reis (Parboiled Reis oder Naturreis) wird maximal alle zwei Wochen angeboten. <i>Verwendung regionaler Alternativen für Reis geprüft und umgesetzt; z. B. Emmer, Hafer, Dinkel, Couscous, Hirse, Bulgur</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Gemüse und Salat werden täglich angeboten. <i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt</i> ➔ 1x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung ➔ 1x täglich in Mittagsverpflegung	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		


1. Check: Punktzahl Seite 3: ____/16

2. Check: Punktzahl Seite 3: ____/16

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
<p>Tägliches Gemüse- und Salatangebot (s.o.) wird regelmäßig als Rohkost angeboten.</p> <p>➔ mind. 3x wöchentlich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung</p> <p>➔ mind. 2x wöchentlich in Mittagsverpflegung</p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			
<p>Hülsenfrüchte werden mindestens 1x pro Woche angeboten.</p> <p><i>abwechslungsreiche Auswahl aus Erbsen, Kichererbsen und verschiedene Sorten von Linsen und Bohnen</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			
<p>Obst wird täglich angeboten.</p> <p><i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt (vor Verzehr durcherhitzt), ohne Zucker oder Süßungsmittel</i></p> <p>➔ 2x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung</p> <p>➔ mind. 2x wöchentlich in Mittagsverpflegung</p> <p><i>*wenn Frühstück zu Hause: 1x täglich</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			
<p>Nüsse und Saaten werden mindestens 1x pro Woche in das Speisenangebot eingebaut.</p> <p><i>z.B. als Mus in Soßen oder gemahlen als Topping auf Aufläufen oder Salaten</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			


1. Check: Punktzahl Seite 4: ____/16


2. Check: Punktzahl Seite 4: ____/16

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Fleisch wird maximal 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten. <i>möglichst auf Rindfleisch verzichten; jedes zweite Gericht aus magerem Muskelfleisch, z. B. Putenbrust, Hühnerfrikassee, Schweinegulasch</i>	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">*bei rein vegetarischem Angebot mit erhöhtem Gemüseanteil = 4 Punkte</p>		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Wurst wird in der Frühstücks- und Zwischenverpflegung nicht angeboten.	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung eingesetzt.	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Rapsöl ist Standardfett. <i>Abwechslung durch Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl oder Margarine aus den genannten Ölen</i>	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Trinkwasser aus der Leitung oder alternativ Mineralwasser aus Mehrweg-Flaschen steht jederzeit als Getränk zur Verfügung. <i>weitere Getränke: ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees</i>	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	<p style="text-align: center;">1 2 3 4</p>		

1. Check: Punktzahl Seite 5: ____/20


2. Check: Punktzahl Seite 5: ____/20

 Lebensmittelqualität beim Einkauf	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Bio-Lebensmittel werden in der Frühstücks- und Zwischenverpflegung eingesetzt und ein Mindestanteil von 10-20 % festgelegt. i	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Bio-Lebensmittel werden in der Mittagsverpflegung eingesetzt und ein Mindestanteil von 10-20 % festgelegt. i	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Verpackung und Lagerung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Lagerung der Lebensmittel-Vorräte sowie die Weiterverarbeitung und Aufbewahrung von Resten geschieht entsprechend der Hygienebestimmungen.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		


1. Check: Punktzahl Seite 6: ___/12


2. Check: Punktzahl Seite 6: ___/12

 Vermeidung von Lebensmittelabfällen	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
<p>Produktionsplanung und Lebensmittelbeschaffung wird auf Grundlage möglichst genauer Essenszahlen und Kalkulation altersgerechter Portionsgrößen durchgeführt.</p> <p><i>Orientierungswerte für Lebensmittelmengen des DGE-Qualitätsstandards dienen als Orientierung</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			
<p>Lebensmittel-Reste werden regelmäßig systematisch erfasst.</p> <p><i>etwa 1-2x jährlich mittels 10-tägiger Messung der Produktionsmenge, der Ausgabe- sowie Tellerreste</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			
<p>Ursachen für Lebensmittelabfälle werden regelmäßig ermittelt, hinterfragt und beseitigt.</p> <p><i>z. B. Krankheit, Geschmack, Konsistenz, Aussehen, nicht kindgerechte Speisen</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>			

1. Check: Punktzahl Seite 7: ____/12


2. Check: Punktzahl Seite 7: ____/12

 Partizipation	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Ist-Stand und Ziele hin zu einer nachhaltigen Verpflegung werden regelmäßig ermittelt und diskutiert. <i>Thema sollte ins Konzept der Kita aufgenommen, auf Tagesordnung von Teambesprechungen sowie bei Elternabenden aufgegriffen werden</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Ernährungsbildung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Bildung für nachhaltige Entwicklung wird vermittelt und praktisch umgesetzt. <i>z. B. Wertschätzung von Lebensmitteln fördern durch eigenen Anbau von Kräutern/Gemüse, Philosophieren mit Kindern, Fragen der Kinder aufgreifen und ihnen auf den Grund gehen (Wo kommt unser Brot her? Wo wachsen Bananen?), Vermittlung von rücksichtsvollem Umgang mit Natur und Tier, Mülltrennung und Upcycling uvm.</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Ernährungsbildung ist im Kita-Alltag verankert. <i>z. B. Kennenlernen/Untersuchen von Lebensmitteln mit allen Sinnen, Zubereitung von Snacks gemeinsam mit den Kindern, Spiele rund ums Essen und Trinken, Experimentieren mit Flüssigkeiten, eigene Herstellung von Joghurt, Saisonalität von Obst & Gemüse - was wächst wann?</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 8: ___/12

2. Check: Punktzahl Seite 8: ___/12

 Personal	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Regelmäßige Fortbildungen für Fachkräfte in den Einrichtungen zur Kitaverpflegung erfolgen. <i>z. B. mind. 1x pro Jahr, über die Hygienebelehrung hinaus zu Themen der (nachhaltigen) Ernährung</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 8: ___/4

2. Check: Punktzahl Seite 8: ___/4

Gesamtpunktzahl 1. Check: ___/124

Gesamtpunktzahl 2. Check: ___/124

Bewertungstabelle

Punktzahl	Bewertung
100 – 124 Punkte	Verpflegung ist klimagesund gestaltet und es besteht kaum bis kein Optimierungsbedarf.
80 – 99 Punkte	Verpflegung ist überwiegend klimagesund gestaltet und es besteht geringer Optimierungsbedarf.
60 – 79 Punkte	Verpflegung ist einigermaßen klimagesund gestaltet und es besteht Optimierungsbedarf.
40 – 59 Punkte	Verpflegung ist kaum klimagesund gestaltet und es besteht deutlicher Optimierungsbedarf.
0 – 39 Punkte	Verpflegung ist nicht klimagesund gestaltet und es besteht starker Optimierungsbedarf.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen