



# Empfehlungen für Mahlzeiten in der Kindertagespflege

✓ gesundheitsfördernd

✓ nachhaltig

✓ kindgerecht

## Mittagessen

### Welche Lebensmittel wie oft?

täglich		<b>Getreide &amp; Kartoffeln</b> ca. 400 g / Woche	mind. 1x Vollkornprodukte und max. 1x Kartoffelerzeugnisse pro Woche
täglich		<b>Gemüse &amp; Salat</b> ca. 500 g / Woche	mind. 1x Hülsenfrüchte (ca. 70 g) und mind. 2x Rohkost / Salat pro Woche
mind. 2x pro Woche		<b>Obst</b> ca. 150 g / Woche	mind. 1x Stückobst pro Woche
mind. 2x pro Woche		<b>Milch &amp; Milchprodukte</b> ca. 120 g / Woche	
max. 1x pro Woche		<b>Fleisch</b> ca. 30 g / Woche	mind. 2x mageres Muskelfleisch pro Monat
1x pro Woche		<b>Fisch</b> ca. 35 g / Woche	mind. 2x fettreicher Fisch pro Monat
täglich		<b>Öle &amp; Fette</b> ca. 20 g / Woche	
täglich		<b>Getränke</b>	zu jeder Mahlzeit anbieten

Die Empfehlungen gelten pro Kind (1-3 Jahre) und 5 Tage-Woche. Die Orientierungswerte beziehen sich auf verzehrfertige Produkte.





# Mittagessen

## Empfehlungen und Tipps



- **Brot, Nudeln und Getreide** als Vollkornvariante bevorzugen und Kinder langsam daran gewöhnen
- **Reis** aus Umweltgründen nur ab und zu anbieten



- **Gemüse** möglichst frisch oder tiefgekühlt einsetzen
- Gemüse nach der Saison auswählen
- Regionales Gemüse bevorzugen
- Gemüse auch aufgeschnitten zum Knabbern anbieten
- Zunächst mit leichter verdaulichen **Hülsenfrüchten** wie roten Linsen starten, dann Sorten erweitern und Mengen langsam steigern



- **Obst** möglichst frisch oder tiefgekühlt einsetzen, ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten
- Obst der Saison auswählen
- Regionales Obst bevorzugen
- Auch (geriebene) ungesalzene **Nüsse** anbieten



- **Milch** und **Joghurt** max. 3,8 % Fett absolut
- **Quark** max. 5 % | **Käse** max. 30 % Fett absolut
- Naturbelassene Milchprodukte anbieten, zum Süßen auf (reifes) Obst zurückgreifen



- **Fleisch** möglichst aus artgerechter Tierhaltung
- Bevorzugt weißes statt rotes Fleisch auswählen



- **Fisch** aus nachhaltiger Fischerei (z. B. Bio, MSC- / ASC-Siegel) bevorzugen
- Fettreiche Fische: Lachs, Hering, Makrele, Forelle



- Rapsöl ist **Standardöl** | sonst Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl
- **Margarine** aus den genannten Ölen verwenden
- Fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten und Dämpfen statt Braten / Frittieren bevorzugen



- **Standardgetränk** ist (Leitungs-)Wasser | alternativ Früchte- oder Kräutertee ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten



## Speisenplanung und -zubereitung

- **Zucker** und **Jodsalz** sparsam verwenden, frische Kräuter und Gewürze statt Salz einsetzen
- Möglichst nur **unverarbeitete bzw. wenig verarbeitete Lebensmittel** nutzen
- **Bio-Lebensmittel** bevorzugen
- Max. 1 **Fleischersatzprodukt** pro Woche verwenden
- **Harte und leicht verschluckbare Lebensmittel** wie Nüsse oder Beeren zerkleinern
- Kein **Honig** bei Kindern unter 1 Jahr



## Zeitmanagement

- Mahlzeiten bereits für die **gesamte Woche** planen
- **Strukturierung** durch feste Tage: z. B. Eintopf-, Auflauf-, Fisch-, Nudel-, und Hülsenfruchttag
- **Rezeptsammlungen** mit Mengenangaben anlegen
- **Basisrezepte** verwenden und diese mit Extrazutaten ergänzen
- Bei Kartoffeln oder Nudeln die **doppelte Menge** kochen, im Kühlschrank aufbewahren und für einen Auflauf / Salat verwenden
- Zutaten und Arbeitsmittel **am Vortag** bereitstellen



## Kostenmanagement

- Lebensmittel, die keine Markenprodukte sind, können auch von guter **Qualität** sein
- Öfter getrocknete **Hülsenfrüchte** einsetzen



# Empfehlungen für Mahlzeiten in der Kindertagespflege

✓ gesundheitsfördernd

✓ nachhaltig

✓ kindgerecht

## Frühstück & Zwischenmahlzeiten

### Welche Lebensmittel wie oft?

mind. 2x  
täglich



**Getreide**  
ca. 300 g / Woche

mind. die Hälfte sind Vollkornprodukte

mind. 1x  
täglich



**Gemüse & Salat**  
ca. 450 g / Woche

mind. 3x pro Woche als Rohkost

2x  
täglich



**Obst**  
ca. 900 g / Woche

mind. 2x  
täglich



**Milch & Milchprodukte**  
ca. 1000 g / Woche

0x



**Fleisch- und Wurstwaren** werden nicht angeboten

täglich



**Öle & Fette**  
ca. 20 g / Woche

täglich



**Getränke** zu jeder Mahlzeit anbieten

Die Empfehlungen gelten pro Kind (1-3 Jahre) und 5 Tage-Woche. Die Orientierungswerte beziehen sich auf verzehrfertige Produkte.





# Frühstück & Zwischenmahlzeiten

## Empfehlungen und Tipps



- **Brot, Brötchen, Haferflocken und Müsli** als Vollkornvariante bevorzugen und Kinder langsam daran gewöhnen
- **Müsli** ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten



- **Gemüse** möglichst frisch einsetzen
- Gemüse nach der Saison auswählen
- Regionales Gemüse bevorzugen
- Gemüse auch aufgeschnitten zum Knabbern anbieten
- **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Erbsen und Bohnen in Form von Aufstrichen oder Bratlingen anbieten



- **Obst** möglichst frisch einsetzen, ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten
- Obst der Saison auswählen
- Regionales Obst bevorzugen
- Obst im Ganzen oder aufgeschnitten anbieten
- Obstangebot durch (geriebene) ungesalzene Nüsse ergänzen



- **Milch** und **Joghurt** max. 3,8 % Fett absolut
- **Quark** max. 5 % | **Käse** max. 30 % Fett absolut
- Naturbelassene Milchprodukte anbieten, zum Süßen auf (reifes) Obst zurückgreifen



- Rapsöl ist **Standardöl** | sonst Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl
- Margarine aus den genannten Ölen verwenden



- **Standardgetränk** ist (Leitungs-)Wasser | alternativ Früchte- oder Kräutertee ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten



## Speisenplanung und -zubereitung

- **Zucker** und **Jodsalz** sparsam verwenden, frische Kräuter und Gewürze statt Salz einsetzen
- Möglichst nur **unverarbeitete bzw. wenig verarbeitete Lebensmittel** nutzen
- **Bio-Lebensmittel** bevorzugen
- **Harte und leicht verschluckbare Lebensmittel** wie Nüsse oder Beeren zerkleinern
- kein **Honig** bei Kindern unter 1 Jahr



## Zeitmanagement

- **Saisonales Gemüse und Obst** einkaufen
- Statt teurer Fertigprodukte **Aufstriche aus Hülsenfrüchten, Gemüse oder geriebenen Nüssen** selber zubereiten
- **Leitungswasser** als Getränk bevorzugen
- **Vorräte im Blick** behalten und für **gute Lagerbedingungen** sorgen, damit weniger Lebensmittel weggeworfen werden



## Kostenmanagement

- Lebensmittel, die keine Markenprodukte sind, können auch von guter **Qualität** sein
- Öfter getrocknete **Hülsenfrüchte** einsetzen

## Weiterführende Informationen



### Qualität weiterentwickeln

Die Handlungsempfehlungen basieren auf dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



### Saisonales Obst & Gemüse einkaufen

Der Saisonkalender der Verbraucherzentrale zeigt, wann das Angebot aus heimischem Anbau besonders groß ist.



### Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Bei diagnostizierten Allergien und -unverträglichkeiten individuelle Absprachen mit den Eltern treffen, Essen eventuell mitbringen lassen.

=> Formulierungshilfe für das Mitbringen von Mittagessen



### Lebensmittelhygiene

- Leitlinie vom Bundesverband für Kindertagespflege  
=> Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepaxis in der Kindertagespflege
- Merkblatt des Bundesinstituts für Risikobewertung, u.a. mit Hinweisen zu kritischen Lebensmitteln in der Kindertagesbetreuung  
=> Sicher verpflegt

## Kontakt

### Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen

T 069 972010-49

ktb-ernaehrung@verbraucherzentrale-hessen.de

verbraucherzentrale-hessen.de/kitaverpflegung

Gefördert durch:



**HESSEN**  
Hessisches Ministerium  
für Arbeit, Integration,  
Jugend und Soziales

### Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

T 0531 618310-31

kitavernetzung@vzniedersachsen.de

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium**  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

### Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW

ktpverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.kita-schulverpflegung.nrw

Gefördert durch:

**Die Landesregierung**  
Nordrhein-Westfalen



### Herausgeber:

Verbraucherzentrale Hessen e.V.  
Große Friedberger Straße 13-17 | 60313 Frankfurt

Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.  
Landschaftstraße 3 | 30159 Hannover

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.  
Helmholtzstraße 19 | 40215 Düsseldorf