

Lebensmittelauswahl Mittagessen

Lebensmittelauswahl

- **Beispiel 1:** Bei unserem Mittagsangebot orientieren wir uns an den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas (siehe Tabelle [hier](#) in unserem Verpflegungskonzept).
- **Beispiel 2:** Bei unserem Mittagsangebot orientieren wir uns an den Empfehlungen von optiMIX[®], der optimierten Mischkost des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE) der Universitäts-Kinderklinik Bochum.
- **Beispiel 3:** Bei unserem Mittagsangebot orientieren wir uns an den Empfehlungen der Bremer Checkliste des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS GmbH).
- **Beispiel 4:** Wir achten besonders auf das tägliche Angebot von Gemüse, roh oder zubereitet, auf Vollkornprodukten bei Nudeln, Reis und Backwaren, auf das Angebot von Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen und auf die Auswahl von Rapsöl. **[Hier können Sie weitere Schwerpunkte auflisten.]**
- **Beispiel 5:** Wir verzichten bei den Mittagessenszeiten auf das Angebot von Schweinefleisch.

Speiseplanung

- **Beispiel 1:** Die Gestaltung der Speisepläne in den Kitas erfolgt teilweise anhand des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas (2020). Dieser empfiehlt für fünf Verpflegungstage u.a. maximal 1-mal Fleisch/Wurst (davon mind. 2-mal mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen (z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten)).
- **Beispiel 2:** Wir achten darauf, dass das Mittagessen täglich Gemüse enthält. Dabei gibt es in fünf Verpflegungstagen 2 x Rohkost und 3 x gegartes Gemüse. Die Speiseplanung erfolgt jeweils für vier Wochen.

Kulturelle, religiöse und ethische Aspekte

- **Beispiel 1:** Die Tierart im jeweiligen Gericht wird auf dem Speiseplan und auf dem Frühstücksbuffet eindeutig (mit Symbolen) gekennzeichnet.
- **Beispiel 2:** Wir respektieren religiös und ethisch begründete Ernährungsweisen und berücksichtigen diese im Rahmen unserer Möglichkeiten.
- **Beispiel 3:** Wir bieten Kindern, die aus kulturellen oder religiösen Gründen auf bestimmte Fleischsorten verzichten (z. B. Schweinefleisch, Schweinefleischprodukte), in Absprache mit den Eltern eine vegetarische Alternative an.
- **Beispiel 4:** Da in unserer Kita Kinder aus verschiedenen Kulturen miteinander spielen und lernen, verzichten wir weitestgehend auf das Angebot von Schweinefleisch, auch bei Wurstwaren. Bei Festen, wie z. B. einem Sommerfest mit Grillgut, ist es den Eltern überlassen, sich zur Auswahl der Gerichte und Lebensmittel zu verständigen und dies in Eigenregie nach Absprache mit der Kita-Leitung zu organisieren.
- **Beispiel 5:** Halal: Weitergehende Anforderungen an die Beschaffenheit von Lebensmitteln, wie z. B. geschächtetes Fleisch, sind in den Kita-Küchen nicht umsetzbar. Die Verpflegung in der Kita kann im Rahmen ihrer finanziellen und organisatorischen Möglichkeiten nur begrenzt auf alle individuellen Bedürfnisse ausgerichtet sein. Das Mitbringen von Speisen von Zuhause und das Aufwärmen in der Kita-Küche sind aus hygienischen Gründen nicht möglich.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Empfehlungen der DGE zum Mittagessen in Kitas

Lebensmittelqualitäten und –häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (Stand 2020, S. 40-41)

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte	5 x (1 x täglich)	5 x (1 x täglich)
	Kartoffeln	1 bis unter 4 Jahre ca. 400g	1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g
	Parboiled Reis oder Naturreis	4 bis unter 7 Jahre ca. 450g <i>davon mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 Kartoffelerzeugnisse</i>	4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g <i>davon mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 Kartoffelerzeugnisse</i>
Gemüse und Salat	Gemüse	5 x (1 x täglich)	5 x (1 x täglich)
	Hülsenfrüchte	1 bis unter 4 Jahre ca. 500g	1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g
	Salat	4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g <i>davon mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</i>	4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g <i>davon mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</i>
		1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g
		4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g
Obst	Obst	mind. 2 x	mind. 2 x
	Nüsse (ungesalzen) oder Ölssaten	1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g <i>davon mind. 1 x als Stückobst</i>	1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g <i>davon mind. 1 x als Stückobst</i>
Milch und Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut	mind. 2 x	mind. 2 x
	Speisequark: max. 5% absolut	1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 100 g
	(jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel)	4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 120 g
	Käse: max. 30% Fett absolut		
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ³	mageres Muskelfleisch	max. 1 x Fleisch/ Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g <i>davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch, innerhalb von 20 Verpflegungstagen</i>	Entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot
		1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g <i>davon mind. 2 x fettreicher Fisch, innerhalb von 20 Verpflegungstagen</i>	
Öle und Fette	Rapsöl	Rapsöl ist Standardfett	Rapsöl ist Standardfett
	Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl	1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g
	Margarine aus oben genannten Ölen	4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	Wasser	Getränke sind jederzeit verfügbar.	Getränke sind jederzeit verfügbar.
	Früchte-, Kräutertee jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel		

³ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40-50 g (Mischkost) bzw. 60-70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.