

## Rahmenbedingungen Mittagessen

### Zubereitung, Warmhaltezeiten und Temperaturen, Sensorik

- **Beispiel 1:** Die Zubereitung und die Warmhaltezeiten wirken sich auf den Nährstoffgehalt und die sensorische Qualität der Mahlzeiten aus. Wir achten auf die Einhaltung einer Warmhaltezeit von unter drei Stunden ab dem Ende der Produktion beim Caterer.
- **Beispiel 2:** Wir kontrollieren die Temperatur bei Anlieferung des Essens, die mindestens 65 °C betragen muss. Die Kaltspeisen kontrollieren wir auf eine Temperatur bei Anlieferung auf maximal 7 °C .
- **Beispiel 3:** Wir kochen das Mittagessen für die Kinder in unserer Kita-Küche jeden Tag frisch (Frisch-/Mischküche). Dafür setzen wir möglichst frische unverarbeitete Rohwaren ein. Es kommen auch Halbfabrikate und Fertigerzeugnisse zum Einsatz. Für die Herstellung und Ausgabe der Speisen ist eine Hauswirtschaftsfachkraft verantwortlich.
- **Beispiel 4:** Das Mittagessen für die Kinder wird jeden Tag von einem regionalen Caterer warm angeliefert (Warmverpflegung). Weil sich die Warmhaltezeiten und die Temperaturen auf den Nährstoffgehalt und die Qualität der Mahlzeiten auswirken, achten wir auf die Einhaltung einer Warmhaltezeit von maximal zwei Stunden ab dem Ende der Produktion beim Caterer bis zum Verzehr durch die Kinder. Ebenfalls kontrollieren wir bei Anlieferung die Temperatur (mind. 65 °C).
- **Beispiel 5:** Wir beziehen die Hauptkomponenten für unser Mittagessen als Kühlkost/Tiefkühlkost [Nicht-Zutreffendes streichen] von einem Caterer. Für das fachgerechte Regenerieren, die Beachtung kurzer Warmhaltezeiten und die Speisenausgabe ist eine Hauswirtschaftsfachkraft verantwortlich. Sie ergänzt außerdem die gelieferten Komponenten täglich um frische Salate und/oder Desserts.
- **Beispiel 6:** Um den Kindern anregende, lebensmitteltypische Sinneseindrücke beim Essen zu vermitteln, präsentieren wir die Speisen appetitanregend. Die Komponenten haben einen typischen Geschmack und ihre Konsistenz bewahrt, sie sind außerdem mit Kräutern und Gewürzen abwechslungsreich abgeschmeckt.

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	4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g
		<i>davon mind. 2 x als Rohkost</i>	<i>davon mind. 2 x als Rohkost</i>
		<i>mind. 1 x Hülsenfrüchte</i>	<i>mind. 1 x Hülsenfrüchte</i>
		<i>1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g</i>	<i>1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g</i>
	<i>4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g</i>	<i>4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g</i>	
Obst	Obst	mind. 2 x	mind. 2 x
	Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaten	1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g
		4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g <i>davon mind. 1 x als Stückobst</i>	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 <sup>3</sup>	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		

<sup>3</sup> 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.