



Checkliste für Fortgeschrittene

Klimagesunde Verpflegung entlang der Prozesskette

In der Checkliste für Einsteiger wurden vor allem die Speiseplangestaltung sowie die Lebensmittelauswahl und –häufigkeiten in den Blick genommen. Wurde hier eine nachhaltige Grundlage geschaffen, kann es nun mit Fokus auf die Lebensmittelqualität beim Einkauf und die Speisenzubereitung weitergehen.

Bei der Zubereitung von Speisen in der Kita muss auf eine sorgfältige Hygienepraxis geachtet werden, denn Kinder sind für lebensmittelbedingte Erkrankungen besonders anfällig. Ein **Hygienekonzept** ist daher für alle Kita-Küchen rechtlich vorgeschrieben. Allgemeine Hygieneregeln, verpflichtende Hygieneschulungen sowie die Bestimmung eines Hygienebeauftragten spielen dabei eine wichtige Rolle.

Es kann losgehen!

Schritt 1: Der aktuelle Stand in Ihrer Kita wird ermittelt.

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: Nach einem festzulegenden Zeitraum werden die Kriterien erneut in den Blick genommen.

So kann die Qualitätsentwicklung dokumentiert und Veränderungen sichtbar gemacht werden. 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?
Zubereitung der Speisen erfolgt nach Rezeptur. <i>eine Rezeptsammlung (ggf. mit Zubereitungshinweisen) ist vorhanden</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Feedback-System ist vorhanden und wird regelmäßig genutzt. <i>Feedback der Kinder, z. B. 1x im Monat</i> <i>Feedback zwischen Kita-Team und Küche/Caterer, z. B. 1-2x im Jahr</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?
Speisepläne sind für alle Akteure sichtbar und verständlich dargestellt. <i>für Eltern, aber auch kindgerecht gestaltete, bebilderte Speisepläne für die Kinder</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Beteiligung aller Akteure wird gestaltet. <i>wichtige Grundlage für die Akzeptanz der Speisen; Arbeitskreis zur Verpflegung, Kinderwünsche berücksichtigt, Eltern mit im Boot</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 1: ___/16

2. Check: Punktzahl Seite 1: ___/16

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Fertigprodukte wie z. B. Tiefkühl-Gemüsetaler werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. Salzkartoffeln und Salat kombiniert oder ergänzt. <p style="text-align: right;">i</p>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Milch und Milchprodukte werden täglich angeboten. <p><i>möglichst fettarm, ohne Zucker und Süßungsmittel</i></p> → 2x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung → 2x wöchentlich in Mittagsverpflegung *wenn Frühstück zu Hause: 1x täglich	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne und Käse werden sparsam eingesetzt. <p><i>Austausch durch fettärmere oder pflanzliche Alternativen möglich (z. B. saure Sahne oder pflanzliche Kochcreme statt Sahne)</i></p>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 2: ____/12

2. Check: Punktzahl Seite 2: ____/12

 Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
<p>Eingesetzte Fleischmenge pro Gericht wird geprüft und ggf. reduziert.</p> <p><i>z. B. die Hälfte des Hackfleischs durch Grünkern oder Linsen ersetzen oder nur die Fleischmenge reduzieren</i></p>	<p>1 2 3 4</p> <p><i>*bei rein vegetarischem Angebot mit erhöhtem Gemüseanteil = 4 Punkte</i></p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Fleischalternativen werden maximal 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten.</p> <p><i>dazu zählen Produkte wie "Würstchen", "Schnitzel" oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan.</i></p> <p><i>Tofu, sowie eingelegter Tofu ohne Weiterverarbeitung zählt nicht als industriell hergestellt</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Fisch wird 1x pro Woche angeboten</p> <p><i>davon alle 2 Wochen fettreicher Fisch, z. B. Lachs, Forelle (bspw. als Frikadelle möglich)</i></p> <p><i>als fettarm gelten Seelachs, Zander, Kabeljau</i></p>	<p>1 2 3 4</p> <p><i>*bei rein vegetarischem Angebot mit vermehrtem Einsatz von Nüssen, Saaten und Leinöl</i></p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Eier(-gerichte) werden maximal 1x pro Woche angeboten.</p> <p><i>z. B. 1 Ei pro Kind bei Gerichten mit Spiegelei oder auch in Aufläufen, Omelette, Pfannkuchen usw.</i></p>	<p>1 2 3 4</p>		
<p>Zielformulierung:</p>			
<p>2. Check (Datum: _____)</p>	<p>1 2 3 4</p>		

1. Check: Punktzahl Seite 3: ____/16

2. Check: Punktzahl Seite 3: ____/16

 Lebensmittelqualität beim Einkauf	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Bio-Lebensmittel werden in der Frühstück- und Zwischenverpflegung eingesetzt und ein Mindestanteil von 30-40 % 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 30-40 % festgelegt. i	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Produkte des globalen Südens werden aus fairem Handel bezogen. <i>Bananen, Tee, Kakao, Schokolade, Kaffee</i> i	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Tierwohl wird beim Einkauf tierischer Lebensmittel beachtet. <i>Tierwohlkennzeichnung: nur Haltungsstufe 3 und 4.</i> i	1 2 3 4 *bei rein vegetarischem Angebot = 4 Punkte		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Fisch wird ausschließlich in MSC-, ASC- oder vergleichbarer Qualität eingekauft. <i>Orientierung bietet der Fischratgeber der Verbraucherzentrale</i> i	1 2 3 4 *bei rein vegetarischem Angebot = 4 Punkte		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 4: ___/20

2. Check: Punktzahl Seite 4: ___/20

 Lebensmittelqualität beim Einkauf	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Produkte mit Palmfett und Kokosfett werden vermieden. <i>vor allem relevant bei Convenience-Produkten</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?
(Vor-)portionierte Produkte werden nicht eingekauft. Es wird möglichst auf Großgebände zurückgegriffen. <i>z. B. Joghurt, Quark, Margarine etc.</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Speisenzubereitung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Salz wird sparsam eingesetzt. <i>ausschließliche Verwendung von Jodsalz</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Kräuter und Gewürze (trocken, TK, frisch) werden bewusst und vielfältig verwendet.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 5: ____/16

2. Check: Punktzahl Seite 5: ____/16

 Speisenzubereitung	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Zucker/zuckerhaltige Lebensmittel werden sparsam eingesetzt. <i>z. B. bei Desserts, süßen Aufstrichen usw., statt Zucker reicht oftmals die Süße aus Obst</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Fett wird bewusst eingesetzt. <i>in moderaten Mengen und möglichst in Form hochwertiger pflanzlicher Öle</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Gestaltung der Esssituation	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Esssituation bei der Mittagsverpflegung wird pädagogisch begleitet.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Essenszeiten sind ausreichend lang. <i>Zeiten ermöglichen ausreichend Zeit für die verschiedenen Esstypen und eine entspannte Essatmosphäre</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 6: ____/16

2. Check: Punktzahl Seite 6: ____/16

 Essensausgabe	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Kinder dürfen sich selbst bedienen bzw. haben Einflussmöglichkeit auf die Portionsgröße. <i>Schüsselsystem für die einzelnen Speisekomponenten wird umgesetzt</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Probierportionen und Nachschlag werden ermöglicht. <i>kleine Probierteller ermöglichen einen Probierlöffel unbekannter Speisen</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

 Vermeidung von Lebensmittelabfällen	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Produktionsmengen werden auf Grundlage von Rezepten und Erfahrungswerten kalkuliert. <i>Orientierungswerte für Lebensmittelmengen des DGE-Qualitätsstandards dienen als Orientierung</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		
Schüsseln werden bedarfsgerecht bestückt und erst bei Bedarf neu aufgefüllt.	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 7: ___/16

2. Check: Punktzahl Seite 7: ___/16

 Partizipation	Einschätzung einkreisen (1=trifft nicht zu bis 4=trifft zu)	Aufgaben (Zwischenziele)	Wer? Bis Wann?
Transparenz über die Herkunft der Lebensmittel wird gegenüber Eltern und Kindern hergestellt. <i>bei Elternabenden, -gesprächen, über Elterninformationen etc.</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?
Aktionen zur Akzeptanzsteigerung der Verpflegung werden durchgeführt. <i>z. B. Sinnesschulung, Kochen mit den Kindern, Markt- und Hofbesuche u.a.</i>	1 2 3 4		
Zielformulierung:			
2. Check (Datum: _____)	1 2 3 4		

1. Check: Punktzahl Seite 8: ___/8

2. Check: Punktzahl Seite 8: ___/8

Gesamtpunktzahl 1. Check: ___/120

Gesamtpunktzahl 2. Check: ___/120

Bewertungstabelle

Punktzahl	Bewertung
100 – 120 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:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen