

Ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Kita: Empfehlungen und Orientierungsmengen

Übersicht für eine Woche (5 Verpflegungstage) für die Mittagsverpflegung in der Kita

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl (Lebensmittelqualitäten)	Empfohlene Lebensmittel- häufigkeiten	Orientierungswerte für Lebensmittelmengen (5 Verpflegungstage pro Kind)	
			1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte¹ Parboiled Reis² oder Naturreis Kartoffeln³ (roh oder vorgegart) 	5x davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 1x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse⁴ 	ca. 400 g	ca. 450 g
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat 	5 x davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 2 x Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 	ca. 550 g Hülsenfrüchte: ca. 80 g	ca. 650 g Hülsenfrüchte: ca. 100 g
Obst	<ul style="list-style-type: none"> Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse⁵ (ungesalzen) oder Ölsaaten⁶ 	mind. 2 x Obst davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 1x als Stückobst 	ca. 150 g	ca. 170 g
	<ul style="list-style-type: none"> Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 2 x Milch- und Milchprodukte	ca. 120 g	ca. 140 g
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett	ca. 20 g	ca. 25 g
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Wasser Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	täglich	täglich

Quellen:

in Anlehnung an DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (6. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck, 2022),

in Anlehnung an Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie, IN FORM, DGE

(<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie/>)

(<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie/empfohlene-lebensmittelauswahl/>)

(zuletzt aufgerufen am 09.11.2022)

¹ Bei **Getreideprodukten** wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.

² **Reisgerichte** nur gelegentlich anbieten, da sie wegen des beim Anbau entstehenden Methangases und aufgrund des überwiegenden Imports aus Asien eine schlechte Klimabilanz aufweisen. Zudem ist Reis häufig mit Arsen belastet, welches in zu großen Mengen gesundheitsschädigend sein kann. Reis kann zum Beispiel in Teilen durch andere Getreidearten wie Dinkelreis, Graupen, Hirse oder Couscous ersetzt werden.

³ **Kartoffeln** können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen. Daher Kartoffeln besser ohne Schale verzehren.

⁴ **Kartoffelerzeugnisse** sind hochverarbeitete, industriell vorgefertigte Produkte, z. B. Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Gnocchi, Schupfnudeln, Klöße, Kartoffelpüree- oder Kartoffelknödel-Erzeugnisse.

⁵ **Nüsse** sind wichtige Nährstofflieferanten, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten (hoher Gehalt an alpha-Linolensäure). Aufgrund der Verschluckungsgefahr (Aspiration) und einer ggf. noch nicht vollständig ausgeprägten Kaufähigkeit (insbesondere bei Kleinkindern), sind keine Kriterien für die Einsatzhäufigkeit von Nüssen und Ölsaaten angegeben. Nüsse, Leinsamen oder Sesam in gemahlener Form (z. B. in Getreide- oder Gemüsebratlinge) oder als Mus (z. B. als Bestandteil von Brot, Brötchen oder Beigabe in Desserts) verwenden.

⁶ **Ölsaamen**, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da sie auf Nährstoffebene große Ähnlichkeit mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

⁷ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Mittagessen mit 60 bis 70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.