



Praxistipps rund um die Speisenplanung

Sie haben Ihren Speiseplan ausgewertet und haben nun Anhaltspunkte für eine Optimierung. Hierfür haben wir nützliche Tipps für Sie zusammengestellt. Wenn Sie Veränderungen anstreben, ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten an einen Tisch holen.



Gruppe 1 – Stärkekomponenten

Ziel: Anteil Vollkornprodukte erhöhen!

Für eine bessere Akzeptanz und Umgewöhnung können Sie Vollkornnudeln zu Beginn mit hellen oder bunten Nudeln mischen. Gleiches funktioniert auch mit Vollkornreis. Erhöhen Sie nach und nach den Anteil an Vollkornprodukten, so können sich alle an den neuen Geschmack gewöhnen.

Ziel: Kartoffelerzeugnisse reduzieren!

Ersetzen Sie Pommes, Kroketten und Co. durch frische gekochte Kartoffeln, Reis oder selbst gemachten Kartoffelsalat oder Püree. Alternativ können Sie auch Getreidebeilagen, wie Couscous, Bulgur oder Grünkern anbieten. Zwar erfordern die selbsthergestellten Alternativen mehr Zeit für die Zubereitung, dafür sparen Sie aber Geld für die Rohware. Meistens sind Convenience-Produkte wegen der Vorverarbeitung teurer. Außerdem haben Sie bei der Eigenherstellung mehr Einfluss auf die Würzung. Diese sollte für Kinder sparsam ausfallen, da Kinder viel intensiver schmecken als Erwachsene.

Tipp: Achten Sie beim Angebot von Kartoffelerzeugnissen auf eine fettreduzierte Zubereitung, z. B. im Konvektomat, Heißluftdämpfer oder Backofen. Vorgefertigte Kartoffelerzeugnisse sind meist vorfrittiert, so dass sie ohne weitere Fettzugabe gebacken werden können. Sie sparen damit unnötiges Frittierfett.

Wissenswertes zur Gruppe 1:

- Vollkornprodukte haben einen hohen Ballaststoffanteil. Deshalb ist ausreichendes Trinken wichtig! Stellen Sie ausreichend kalorienarme Getränke zur Verfügung, zudem sollten Sie darauf achten, dass die Kinder gut kauen.
- Halbfertig- und Fertigprodukte sind besonders fettreich und oft sehr salzhaltig. Daher sollten diese nur selten auf dem Speiseplan stehen.



Gruppe 2 – Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

Ziel: Gemüse(-vielfalt) und Rohkost im Speisenplan erhöhen!

- Wenn gegartes Gemüse bei Kindern nicht so gut ankommt, setzen Sie es z. B. als pürierten Bestandteil Suppen oder Soßen ein. Auch Frikadellen können mit Gemüse aufgewertet werden. Versuchen Sie, den Gemüseanteil in herkömmlichen Gerichten wie Aufläufen, Pizza, Gemüsereis Schritt für Schritt zu erhöhen. Positiver Nebeneffekt: So verringern Sie gleichzeitig den Fleischanteil.
- Bieten Sie neue Gemüsesorten immer mit vertrauten Menükomponenten an. So ermöglichen Sie durch geschmackliche Übergänge eine angepasste Gewöhnung. Mischen Sie z. B. neue Gemüsesorten püriert in bekannte Soßen oder Suppen.
- Kinder lieben es bunt und mundgerecht (Finger Food). Bieten Sie deshalb Gemüse als Rohkost an. So macht Gemüse essen Spaß und knabbern ist wichtig, damit Kinder eine gute Kaumuskulatur ausbilden.
- Auf die Präsentation der Speisen kommt es an! Buntes, knackiges und schön angerichtetes Gemüse, Rohkost oder Salate kommen viel besser an.
- Wenn ein Kind Gemüse grundsätzlich ablehnt, sind diese Phasen meist nur vorübergehend. Motivieren Sie das Kind bei jeder Mahlzeit zu einem Probierhäppchen. Seien Sie selbst ein gutes Vorbild. Setzen Sie das Kind neben solche Kinder, die mit Appetit essen. Meistens arbeitet die Zeit für sich. Nur wenige Kinder mögen überhaupt kein Gemüse.



Gruppe 3 – Obst

Ziel: Obst attraktiv anbieten!

Obst in Häppchen schneiden lohnt sich! Kinder lieben es bunt und mundgerecht. Obst kann als Ganzes, geschnitten oder als Obstsalat angeboten werden. Es ist nicht nötig, das Obst zu schälen.

Wissenswertes zur Gruppe 3: Hierauf sollten Sie achten!

Tiefkühlbeeren, z.B. für Quarkspeisen oder Beeren-Desserts, müssen vor dem Verzehr einer ausreichenden Wärmebehandlung unterzogen werden (mind. 2 Minuten bei 72 °C Kerntemperatur)!



Gruppe 4 – Milch und Milchprodukte

Ziel: Erhöhung der Milch und Milchprodukte im Speisenplan!

Um den Anteil an Milch und Milchprodukten zu erhöhen verarbeiten Sie diese in Aufläufen, Salatdressings, Dips oder Desserts wie Quark- und Joghurtspeisen. Achten Sie auf die Fettgehaltsstufen: Milch sollte nicht mehr (aber auch nicht weniger) als 1,5 % Fett enthalten, Naturjoghurt 1,5 – 1,8 % Fett und Speisequark nicht mehr als 20 % Fett. Käse bis 50 % Fett i. Tr.

Tipp: Kombinieren Sie Joghurt- und Quarkspeisen mit frischem oder püriertem Obst.

Wissenswertes zur Gruppe 4: Hierauf sollten Sie achten!

- Milch und Milchmixgetränke sind auf Grund ihres hohen Energiegehaltes keine Durstlöcher und sollten wie Zwischenmahlzeiten gesehen werden.
- Roh- und Vorzugsmilch oder daraus hergestellte Erzeugnisse stellen ein Gesundheitsrisiko für Kinder dar und dürfen in der Kita nicht angeboten werden!



Gruppe 5 – Fleisch

Ziel: Gerichte mit Fleisch reduzieren!

Verringern Sie schrittweise die Fleischanteile in Gerichten wie z. B. Geschnetzeltes, in der Pastasauce etc. und erhöhen im Gegenzug den Gemüse- oder Hülsenfrüchteanteil. Wenn Sie z. B. das Würstchen im Eintopf vorher als Ganzes angeboten haben, schneiden Sie dieses in kleine Stückchen. In Stücke geschnittene und reduzierte Fleischmengen sind weniger augenfällig. Achten Sie bei der Speisenplanerstellung darauf, dass vegetarische Gerichte häufig im Angebot sind. Besonders Fleischprodukte und Wurstwaren sollten selten angeboten werden, da diese besonders fettreich sind.

Wissenswertes zur Gruppe 5:

- Gibt es Schweinefleisch, muss eine Alternative für muslimische Kinder angeboten werden, denn alle Kinder sollen am Essen teilnehmen können.
- Die Tierart sollte im Speisenplan immer genannt werden, bestenfalls in Bildform.
- Grobe Fasern und/oder sehr trockenes Fleisch (z. B. Braten) sind für Kinder schwer zu essen.
- Starkes Raucharoma an Fleisch und Fleischprodukten ist ungeeignet.
- **Herauf sollten Sie achten!** Keine rohen Lebensmittel von Tieren anbieten! Rohe Wurst- und Fleischerzeugnisse, z.B. frische Mettwurst, rohes Hackfleisch, sind für Kinder nicht geeignet.



Gruppe 6 – Seefisch

Ziel: Fischgerichte erhöhen!

- Bieten Sie mindestens einmal wöchentlich Fisch an!
- Achten Sie darauf, dass Fischgerichte nicht immer am gleichen Wochentag (z. B. Freitag) angeboten werden. Durch Rotation können auch Kinder in den Genuss kommen, die nicht jeden Tag am Essen teilnehmen.
- Paniertes Fisch ist durch die Panade häufig fettreich. Deshalb nicht zu häufig anbieten und auch andere Zubereitungsarten wählen. Trotzdem dürfen die beliebten Fischstäbchen ab und zu angeboten werden, da die charakteristischen Nährstoffe wie Jod und Fluor in diesen Produkten ebenfalls enthalten sind.

Tipp: Im Konvektomat, Heißluftdämpfer oder Backofen lassen sich Fischstäbchen und Co. außerdem so zubereiten, dass die Panade kein unnötiges Brat- und Frittierfett aufsaugt.

Wissenswertes zur Gruppe 6:

- Möglichst Fisch aus nicht überfischten Beständen verwenden. Orientierungshilfen bietet der WWF-Einkaufsratgeber oder das MSC-Logo.



Gruppe 8 – Umgang mit Süßigkeiten/Süßes zum Frühstück und Mittagessen

Ziel: Zucker nur sparsam verwenden!

Alle Kinder mögen Süßigkeiten gern. Eine Vorliebe für süße Lebensmittel ist uns zwar tatsächlich angeboren, jedoch ist dies keine Erklärung dafür, dass wir so viele Süßigkeiten essen. Vielmehr tritt im Laufe der kindlichen Entwicklung eine Gewöhnung an den Süßgeschmack ein, wenn Kinder häufig süße Lebensmittel essen. Durch regelmäßiges Gewohnheitstraining steigt die Reizschwelle für den Süßgeschmack, so dass schwach gesüßte Lebensmittel von den Kindern abgelehnt werden. Süßes ist häufig auch ein Erziehungsmittel, dient als Belohnung für gute Leistungen oder ist Trostpflaster bei Kummer oder Ärger.

Unsere Empfehlung:

- ✓ Am besten ist es, Kinder erst gar nicht an eine intensive Süße zu gewöhnen. fLebensmittel mit einem hohen Zuckeranteil sollten deshalb gar nicht oder nur selten angeboten werden.
- ✓ Belohnen, trösten oder sanktionieren Sie nie mit Süßigkeiten. In schwierigen Situationen hilft Nähe, Aufmerksamkeit oder ein gemeinsames Spiel am besten.
- ✓ Seien Sie Vorbild in Ihrem Naschverhalten.

Zuckerfreie Kita

Ob in der Kita Süßigkeiten angeboten werden oder nicht, ist oft Anlass einer Diskussion im Kita-Team. Eine Gruppe vertritt häufig die Meinung, dass gerade eine rigide Verknappung oder gar ein Verbot den Süßhunger nur noch fördert. Sie plädiert für ein gewisses Süßigkeiten-Angebot, um mit den Kindern einen verantwortungsvollen Umgang zu erlernen. Denn schließlich sind Kinder überall einem verlockenden Angebot ausgesetzt und die Kita soll sich nicht von der „Welt draußen“ abschotten. Die andere Seite ist gegen ein Angebot, weil Kinder ihren Bedarf ohnehin außerhalb der Kita zur Genüge decken. Die Kita sollte deshalb Vorbild und zuckerfreie Zone sein und keine Süßigkeiten anbieten oder erlauben.

Beide Seiten liegen mit ihrer Argumentation im Grunde richtig. Ein grundsätzliches Verbot ist wenig sinnvoll, denn verbotene Sachen haben bekanntlich einen besonderen Reiz. Wenn Kinder ausgewogen mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten ernährt werden, sind kleine Portionen Süßigkeiten kein Problem. Tatsächlich ist es aber so, dass Kinder in der Regel viel mehr Süßigkeiten essen, als ihnen gut tut. Deshalb kann und soll die Kita hier verantwortungsvoll entgegensteuern und verhältnispräventiv agieren. Kindern fällt es nicht schwer, auf etwas zu verzichten, was gar nicht vorhanden ist und sie sind auch mit mäßig gesüßten Lebensmitteln zufrieden. Finden Sie deshalb Regeln für einen maßvollen Süßigkeitenkonsum in der Kita. Der DGE-Qualitätsstandard hilft Ihnen, eine Basis zu formulieren:

- ✓ In der mitgebrachten Brotbox sind süße Lebensmittel und Kinderlebensmittel tabu.
- ✓ Kinderlebensmittel werden in der Kita nicht angeboten.
- ✓ Süßigkeiten sind keine Zwischenmahlzeiten.
- ✓ Zu besonderen Anlässen sind Süßigkeiten erlaubt. Aber Achtung: Legen Sie fest, wann ein besonderer Anlass vorliegt, denn hierzu können die Meinungen auseinandergehen: immer zum Wochenende oder einmal im Monat oder nur zu Weihnachten?
- ✓ Orientieren Sie sich bei der Zubereitung von Speisen an der „FIT KID–Rezeptdatenbank“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe Tipp unten) oder weisen Sie Ihren Verpflegungsanbieter darauf hin.
- ✓ Reduzieren Sie in Rezepten die angegebene Zuckermenge um mindestens ein Viertel. Sie werden sehen, dass Süßspeisen und Kuchen trotzdem lecker schmecken.



Süßes zum Kita-Frühstück

Wenn Sie in der Kita ein Frühstück anbieten, verzichten Sie auf ein regelmäßiges Angebot von Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, süßen Brötchen oder Frühstückscerealien. Der Start in den Tag soll kohlenhydratreich sein, aber frisches Obst, Vollkornbrot und Milchprodukte sind die bessere Wahl. Wenn Sie Nuss-Nougat-Creme und & Co. anbieten, dann nur zu besonderen Gelegenheiten. Ein Angebot einmal pro Woche ist eigentlich schon zu viel.

Nachtsch zum Mittagessen

Ein regelmäßiger Nachtsch ist in der Kita nicht erforderlich. Es kann jedoch eine schöne Ergänzung der Mittagsmahlzeit sein. Als Nachtsch eignet sich frisches Obst in jeder Form, sowie Quark oder Joghurt. Ab und zu, z. B. alle zwei Wochen, darf es auch mal ein Eis oder ein Stückchen Kuchen sein.

Feste und Feiern

Leckere Speisen bereichern Kindergeburtstage, religiöse Feste oder die sommerliche Kita-Party. Wie viel Süßes Sie dabei für das Buffet oder zum Feiern zulassen wollen, sollten Sie vorab im Kita-Team diskutieren. Es muss nicht immer Kuchen und Süßes sein. Stattdessen freuen sich Kinder auch über leckere Obstspießchen oder kleine herzhaft belegte Brötchen mit Rohkost oder Salzgebäck. Wenn die Eltern Speisen mitbringen, regen Sie mit leckeren Rezepten die Phantasie für gesunde Snacks an.

Was Sie tun können:

- ✓ Verständigen Sie sich im Kita-Team über den Umgang mit Süßigkeiten. Beschreiben Sie dabei möglichst konkret Anlässe sowie einen Rahmen für Häufigkeiten und Mengen. Das schafft Orientierung für alle Beteiligten. Denn nicht jeder versteht darunter das Gleiche, wenn Sie zum Kindergeburtstag „eine kleine Menge Süßigkeiten“ erlauben.
- ✓ Schreiben Sie Ihre Regeln im Verpflegungskonzept fest. Bedenken Sie dabei, dass es etwas Zeit braucht, um Gewohntes zu verändern.