



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

Inhalt

1 Qualitätsstandards – Hintergrund und Zielsetzung	5
2 Ernährungsbildung	6
2.1 Die Bedeutung der Ernährungsbildung in Tageseinrichtungen	6
2.2 Die Bedeutung des Elternhauses und des familiären Umfeldes	7
3 Organisatorische Rahmenbedingungen	8
3.1 Raum- und Tischgestaltung	8
3.2 Essenszeiten	9
3.2.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten	9
3.2.2 Mittagessen	10
3.3 Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte	10
4 Gestaltung der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder	11
4.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten	11
4.2 Mittagessen	13
4.2.1 Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speisenplans	15
4.2.2 Nährwerte der Mittagsmahlzeit	16
4.3 Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen	17
4.4 Getränkeversorgung	18
4.5 Besondere Verpflegungssituationen	18
4.5.1 Umgang mit Süßigkeiten	18
4.5.2 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten	19
4.5.3 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten	19
4.6 Verpflegungssysteme und Convenienceprodukte	20
4.6.1 Verpflegungssysteme	20
4.6.2 Convenienceprodukte	22
5 Strukturelle Rahmenbedingungen	23
5.1 Personalqualifikation	23
5.2 Rechtliche Rahmenbedingungen	23
5.2.1 Besondere Hygienevorschriften	23
5.2.2 Produktübergreifende Vorschriften der Kennzeichnung und Kenntlichmachung	24
5.3 Aspekte der Nachhaltigkeit	25
6 Anhang	26
6.1 Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau	26
6.1.1 Beispielrechnung zum Bio-Anteil am Wareneinsatz (WE)	26
6.2 Checklisten als Hilfestellung	28
6.2.1 Orientierungshilfe für die Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit	28
6.2.2 Checkliste „Speisenplan“	30
6.2.3 Checkliste „Nährstoffe“	32
6.3 Aktivitäten und Angebote der DGE-Sektionen	34
6.4 Adressen und Medien	36

Geleitwort



Liebe Leserinnen und Leser,

gutes und qualitativ hochwertiges Essen ist Voraussetzung für Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit – gerade bei Kindern. Im Alltag von Tageseinrichtungen für Kinder sollte ausgewogene Kost, die den Kindern schmeckt, eine Selbstverständlichkeit sein. Denn Kindertageseinrichtungen sind ganz besondere Orte für die Ernährung: Hier sammelt man bereits vom frühen Kindesalter an Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und kann Freude an einem gemeinsamen Essen mit Gleichaltrigen erleben.

In der Kindheit erlerntes richtiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten trägt zu einem guten Gesundheitszustand im ganzen künftigen Leben bei. Die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der geistigen und körperlichen Entwicklung der Kinder.

Besonders Erfolg versprechend ist es, wenn sich die gesundheitsfördernde Ernährung nicht nur auf Speiseplänen wieder findet, sondern in der Gemeinschaft insgesamt gelebt wird. Kinder wollen begeistert werden, und dies kann bereits durch gemeinsame Kochstunden gelingen, in denen die Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren.

Dabei ist es wichtig, die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu einem Erlebnis voller Freude und Abwechslung zu machen. Dazu braucht man auch die gezielte Information der Eltern über eine gesundheitsfördernde Ernährung zu Hause und unterwegs, so dass die Ernährungsbildung der Kinder im Kindergarten wie im Elternhaus gleichermaßen ineinander greift.

Wir wollen allen Kindern ausgewogenes, vollwertiges Essen schmackhaft machen. Deshalb haben wir im Rahmen unseres Nationalen Aktionsplans „IN FORM“ zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) beauftragt, Tageseinrichtungen für Kinder bei der Ausgestaltung der Verpflegung aktiv zu unterstützen. Hauptziel des Projektes ist die Qualitätssicherung der Verpflegung in den Tageseinrichtungen. Um das zu erreichen, hat die DGE in Kooperation mit den Bundesländern und weiteren Partnern praxistaugliche Qualitätsstandards erarbeitet, die wir Ihnen hiermit bereitstellen. Diese Standards wollen wir bundesweit bekannt machen, damit auch alle Kinder in den Genuss einer gesundheitsfördernden Ernährung kommen.

Viel Spaß bei Aufklärung und Mitwirkung
wünscht allen Beteiligten

Ilse Aigner
Bundesministerin für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz





Vorwort



“Gesundheitsförderndes Handeln bemüht sich darum (...) gleiche Möglichkeiten und Voraussetzungen zu schaffen, damit alle Menschen befähigt werden, ihr größtmöglichstes Gesundheitspotenzial zu verwirklichen.“

Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung Ottawa, 1986

Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen zu befähigen, ihr optimales Gesundheitspotenzial zu verwirklichen bedeutet auch, ihr alltägliches Lebensumfeld gesundheitsfördernd zu gestalten – und das von Anfang an. Sowohl das Bewegungsverhalten wie auch das Ernährungsverhalten werden von klein auf geprägt. Folglich haben, neben den Eltern, Tageseinrichtungen für Kinder eine bedeutende Rolle bei der Gestaltung des täglichen Verpflegungsangebotes.

Dabei ist nicht nur die Verpflegungsqualität wichtig, sondern auch die entsprechende Ernährungs- und Gesundheitsbildung. Beides muss im Einklang stehen, um die gesundheitliche Entwicklung des Kindes optimal zu fördern.

Mit den vorliegenden Qualitätsstandards hat die DGE in Zusammenarbeit mit zahlreichen Experten ein grundlegendes Instrument entwickelt, um die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen zu sichern. Sie dienen dazu, Sie als Verantwortliche und Entscheidungsträger aktiv bei der Umsetzung eines vollwertigen Speisenangebotes zu unterstützen.

Kernelement der Qualitätsstandards ist das Kapitel 4, welches die wichtigsten Kriterien zur Gestaltung der Verpflegung in Tageseinrichtungen aufzeigt. Neben Aspekten der Speisenplanentwicklung werden konkrete Anforderungen an den Einsatz von Lebensmitteln und Lebensmittelqualität gestellt. Darüber hinaus werden weitere praxisnahe Themenfelder wie z. B. die Frühstücksgestaltung oder die Getränkeversorgung angesprochen und bieten Ihnen Orientierungsmöglichkeiten.

Die Darstellung der organisatorischen und strukturellen Rahmenbedingungen einer Tageseinrichtung verdeutlicht Ihnen die Umsetzung einer optimalen Raum- und Tischgestaltung sowie die generellen Anforderungen an das Fachpersonal, um eine hygienisch einwandfreie Verpflegung anzubieten. Checklisten zur Überprüfung der Qualität der Verpflegung unterstützen Sie bei der Qualitätssicherung und dienen als Hilfestellung in der Praxis.

Mit der Umsetzung der Qualitätsstandards tragen Sie aktiv zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensumfeldes in Ihrer Tageseinrichtung bei. Die DGE unterstützt Sie dabei gerne. Bei individuellen Fragen rund um das Thema Verpflegung in Tageseinrichtungen steht Ihnen das Team des Projektes „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ zur Verfügung.

Dr. Helmut Oberritter
Geschäftsführer
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

1 Qualitätsstandards – Hintergrund und Zielsetzung

In Deutschland wurden 2006 rund 2,6 Millionen Kinder in Kindertageseinrichtungen betreut.¹ Oftmals umfasst die tägliche Betreuungszeit mehr als sechs Stunden. Somit stellt in den ersten Lebensjahren nicht nur die Familie das zentrale Lebensumfeld dar, sondern Tageseinrichtungen übernehmen vermehrt traditionelle familiäre Aufgaben. Im Rahmen einer „Erziehungspartnerschaft“ sind Eltern und Tageseinrichtungen gemeinsam gefordert, Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Ein zentraler Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot von ausgewogenen Mahlzeiten sowie das gemeinsame Essen. Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung.

Die Empfehlungen in den vorliegenden Standards basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundlagen und haben das Ziel, die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen zu sichern. Sie dienen zur Planung und Umsetzung eines vollwertigen und gesundheitsfördernden Speisenangebotes. Die Qualitätsstandards richten sich an alle Verantwortlichen für die Verpflegung in Tageseinrichtungen wie Träger, Leitungen von Tageseinrichtungen, pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal, Essensanbieter, Caterer, Tagespflegepersonen, Elternvertreter und Eltern.

Die Inhalte der Qualitätsstandards beziehen sich auf die Verpflegung von Kindern der Altersgruppe 1 bis 6 Jahre. Empfehlungen für Hortkinder sind in den Qualitätsstandards für die Schulverpflegung² zu finden.

Empfehlungen für Säuglinge (0 bis 12 Monate) werden

in den vorliegenden Standards nicht thematisiert. Hintergrund ist, dass für sie bei der Mahlzeitengestaltung andere Empfehlungen gelten als für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre) und Kinder (4 bis 6 Jahre). Empfehlungen für Kinder unter einem Jahr sind bei FIT KID im Internet³ sowie im Ordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“⁴ zu finden.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres entspricht die Lebensmittelauswahl bis auf wenige Ausnahmen der Erwachsenenkost, so dass für die Altersgruppe 1 bis 6 Jahre diesbezüglich die gleichen Empfehlungen zugrunde gelegt werden. Bei Kleinkindern ist zu berücksichtigen, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind. Darüber hinaus vertragen manche Kinder noch keine stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl. Vorsicht ist ebenfalls bei kleinen und harten Lebensmitteln, z. B. Nüssen, geboten. Diese können beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen. Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus der Kleinkinder zu berücksichtigen. Die vorliegenden Standards gehen auf die unterschiedlichen altersgemäßen Lebensmittelmengen für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre) und Kinder (4 bis 6 Jahre) ein (siehe Kapitel 6.2.1).

1 Forschungsverbund Deutsches Jugendinstitut/Universität Dortmund: Zahlenspiegel 2007 – Kindertagesbetreuung im Spiegel der Statistik.

2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. Bonn 2007; www.schuleplusessen.de.

3 Weitere Informationen unter www.fitkid-aktion.de.

4 aid infodienst; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder. 3. Auflage; Bonn 2008; zu bestellen unter www.dge-medien-service.de.

2 Ernährungsbildung



Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren lernen ihr Essverhalten maßgeblich durch Imitationslernen von positiv besetzten Vorbildern. Ernährungswissen im klassischen Sinne (Kognitionen) hat in dieser Altersgruppe praktisch keinen Einfluss auf die Lebensmittelauswahl. Um die Wahrscheinlichkeit einer vollwertigen Speisenauswahl zu erhöhen, ist zum einen ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachter Speisen), zum anderen die positive Vorbildfunktion der Erzieherinnen und Erzieher (und Eltern; siehe Kapitel. 2.2) bei allen Mahlzeiten in der Einrichtung entscheidend. Dabei sollte ausschließlich mit positiven Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet werden: „Probier doch mal! Schmeckt richtig lecker!“ Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen und Nachmachen. Eine Benennung von Lebensmitteln als gesund (gut) und ungesund (schlecht) ist hingegen ungünstig. Besser ist es, mit positiven Argumenten wie „Macht fit, macht stark, lässt Dich wachsen“ etc. zu arbeiten.⁵

Neben der Ernährungsbildung sind adäquate Angebote zur Bewegung und Entspannung in Tagesein-

richtungen zwei weitere wichtige Säulen, die das gesundheitsfördernde Verhalten von Kindern begünstigen. Zu diesen Themen sollten Erzieherinnen und Erzieher durch Informationsmaterial (siehe Kapitel 6.4) und regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen geschult werden.

2.1 Die Bedeutung der Ernährungsbildung in Tageseinrichtungen

„Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“ (§ 1 Abs. 1 Sozialgesetzbuch (SGB) VIII)

Neben der Aufgabe der Betreuung und Erziehung von Kindern haben Tageseinrichtungen auch einen Bildungsauftrag (§ 22 Abs. 3 SGB VIII). Zwar werden diese Aufgaben von den Ländern in den jeweiligen Orientierungs- und Bildungsplänen⁶ unterschiedlich gestaltet, aber alle Länder haben das Ziel die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes zu fördern.

Hierzu zählt auch die Ernährungsbildung im Rahmen der Bildung eines gesundheitsfördernden Verhaltens. Im Sinne der ganzheitlichen Förderung ist das Handlungsfeld „Ernährung“ in vielen Bereichen des pädagogischen Alltags präsent und fließt somit in alle Entwicklungsbereiche mit ein. Gerade im Hinblick darauf, dass die Grundlagen für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten in den ersten Jahren gelegt werden, kommt der Ernährungsbildung ein besonderer Stellenwert zu.

Neben der Familie sind Tageseinrichtungen somit die idealen Orte (Settings), um Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und Alltagskompetenzen aufzubauen. Mit einem entsprechenden pädagogischen Angebot werden Handlungskompetenzen und gesundheitsgerechte Verhaltensweisen gefördert. Man spricht hier auch von Verhaltensprävention. Verhältnispräventive Maßnahmen zielen auf die Gestaltung

⁵ Ellrott, T.: Wie Kinder essen lernen; Ernähr. Wiss. Prax. 1/2007, S. 167-173.

⁶ Weitere Informationen unter www.bildungsserver.de.



von gesundheitsfördernden Strukturen ab. In Tageseinrichtungen für Kinder besteht die Verhältnisprävention, neben einem adäquaten Bewegungs- und Entspannungsangebot, in der Gestaltung eines vollwertigen Verpflegungsangebots. Wichtig ist, dass Verhaltens- und Verhältnisprävention kombiniert werden.

Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen.

Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind. Kenntnisse zur Hygiene und Sicherheit befähigen sie zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Kinder lernen die Vielfalt von Lebensmitteln kennen und wählen sie aus dem Gesamtangebot aus. Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahren sie die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln. Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.

Bei der Gestaltung der pädagogischen Angebote ist auf einen praxisbezogenen Ansatz zu achten, der dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht.

2.2 Die Bedeutung des Elternhauses und des familiären Umfeldes

Ihre ersten Erfahrungen machen Kinder im familiären Umfeld. Sie lernen durch Beobachten, was und wie sie essen. Daher sind Eltern wichtige „Imitationsmodelle“, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind. Mit dem Besuch einer Tageseinrichtung erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, z. B. Erzieherinnen und Erzieher, gewinnen an Bedeutung. Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen besteht, wenn Eltern und Tageseinrichtungen in Form einer „Erziehungspartnerschaft“ zusammenarbeiten und sich ergänzen. Dabei ist eine gegenseitige Unterstützung wichtig. Damit diese Verantwortung von beiden Seiten adäquat wahrgenommen werden kann, bedarf es eines regelmäßigen Austausches. Grundlegend für eine gute Zusammenarbeit ist es, dass Tageseinrichtungen ein festes Verpflegungskonzept haben, welches den Eltern bekannt ist.

In dem Verpflegungskonzept der Einrichtung sollten unter anderem folgende Punkte aufgeführt sein:

- Frühstücksangebot
- Zwischenmahlzeiten
- Mittagsverpflegung (evtl. mit einem Beispielspeisenplan)
- Getränkeangebot
- Umgang mit Süßigkeiten (siehe Kapitel 4.5.1)
- Mitbringen von Speisen
- Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten (siehe Kapitel 4.5.2).

Es wird der Einrichtung empfohlen, klare Regeln zu definieren, die allen Eltern von Anfang an bekannt sind. Im Sinne der „Erziehungspartnerschaft“ ist es sinnvoll, diese Regeln gemeinsam mit dem Elternrat aufzustellen, um die Akzeptanz und Anwendbarkeit zu gewährleisten. Sie sollten im pädagogischen Konzept verankert sein und den Eltern beim Aufnahmegespräch vermittelt werden.



3 Organisatorische Rahmenbedingungen

Die strukturellen Gegebenheiten sind in Tageseinrichtungen sehr unterschiedlich. Sie sind u. a. abhängig von der Größe der Einrichtung, dem pädagogischem Konzept sowie der Anzahl der Kinder. Sie müssen bei der Gestaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen berücksichtigt bzw. angepasst werden, da sie die Essatmosphäre mit beeinflussen. Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten.



Sie gibt Kindern die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen. Eine positive Essatmosphäre schafft u. a. Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch.

Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem

- die Raum- und Tischgestaltung,
- die Essenszeiten und
- die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte.

3.1 Raum- und Tischgestaltung

Zum Verzehr der Speisen sollte ein separater Raum zur Verfügung stehen, der folgende Aspekte berücksichtigt:

- helle Räumlichkeit und angemessene Beleuchtung
- freundliches, ansprechendes Ambiente (z. B. Pflanzen, Bilder, selbstgebastelte Tischdekoration)
- gut zu reinigendes Mobiliar und Bodenbelag
- großer Tisch, der jedem Kind zum Essen genügend Platz bietet
- altersgerechtes Mobiliar (Tisch, Buffet), das gewährleistet, dass die Kinder sich beim Essen selbstständig bedienen können
- empfehlenswert ist ferner, einen separaten Bereich des Raumes mit einer „Kinderküche“ auszustatten.

Ist aufgrund der räumlichen Gegebenheiten kein separater Speisenraum vorhanden bzw. kann keiner eingerichtet werden, sind folgende Aspekte für die temporäre Ge-



staltung des Speisebereiches im Gruppenraum (Essensplatz) zu berücksichtigen:

- ausreichender Platz für den Speisebereich
- jedes Kind hat einen eigenen Essensplatz
- der Speisebereich ist so gestaltet, dass die Kinder eine angenehme Ess- bzw. Tischatmosphäre erfahren (z. B. Tischdecke, Platzsets, jahreszeitliche Dekoration)
- altersgerechtes Mobiliar (Tisch, Buffet), das gewährleistet, dass die Kinder sich beim Essen selbstständig bedienen können
- die Mahlzeiten sind klar von den übrigen Aktivitäten abzugrenzen.

Die Essatmosphäre wird sehr stark durch den Geräuschpegel beeinflusst. Um diesen so gering wie möglich zu halten, ist der Raum entsprechend zu gestalten. Auch klare Kommunikationsregeln helfen, den Geräuschpegel beim Essen zu senken.

3.2 Essenszeiten

Feste Essenszeiten bzw. Essenszeiträume geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder sehr wichtig ist und ihnen Sicherheit vermittelt. Beginn und Ende der Mahlzeit sollten daher vorgegeben sein. Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet.

Ein kontinuierliches Essensangebot verleitet zum ständigen Essen. Dies ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann dazu führen, dass Kinder über ihren Bedarf hinaus essen. Daher sollten Tageseinrichtungen klar definierte „essensfreie“ Zeiten haben. Nach einer vollständigen Mahlzeit können dies durchaus bis zu zwei Stunden sein. Auf das Getränkeangebot trifft dies nicht zu. Getränke stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung (siehe Kapitel 4.4).



3.2.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Die genaue Gestaltung der Essenszeiten bzw. Essenszeiträume für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten sind von der Tageseinrichtung festzulegen. Neben den strukturellen Gegebenheiten (z. B. Kinderzahl, räumliche und personelle Bedingungen, Öffnungszeiten der Tageseinrichtung) spielt auch das pädagogische Konzept eine Rolle.

Dabei gibt es die Möglichkeit eines gemeinsamen Frühstücks bzw. gemeinsamer Zwischenmahlzeiten oder eines freien Frühstücks bzw. freier Zwischenmahlzeiten (mit festen Essenszeiträumen).

Vorteile des gemeinsamen Frühstücks und der gemeinsamen Zwischenmahlzeiten:

- das Essen wird als gemeinsame Aktivität verstanden, die einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende hat
- das Vorbildverhalten der Erzieherinnen und Erzieher kommt verstärkt zum Tragen
- der Spaß am Essen überträgt sich auch auf „schlechte Esser“
- die Kinder sitzen gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre an einem Tisch und werden nicht durch kommende oder gehende Kinder gestört



- Tischrituale können gepflegt werden
- Tischsitten/Esskultur können positiv gefördert werden
- die Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks
- die Bereitschaft, unbekannte Lebensmittel auszuprobieren, ist größer
- die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus.

Vorteile des freien Frühstücks und der freien Zwischenmahlzeiten:

- Kinder können selbst entscheiden, wann sie essen möchten, und bestimmen somit auch die Dauer der Mahlzeit (innerhalb fester Essenszeiträume); dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks
- Kinder suchen sich ihre Tischpartner selbst aus und können so auch besser die Tischunterhaltung steuern
- niedriger Geräuschpegel, da weniger Kinder gleichzeitig an der Mahlzeit teilnehmen
- es treten weniger Konflikte und Streitigkeiten auf
- Kinder können selbst entscheiden, wann sie ihre Aktivitäten unterbrechen möchten.

3.2.2 Mittagessen

Eine definierte Essenszeit für das Mittagessen ist von der Tageseinrichtung festzusetzen, sodass alle Kinder zur gleichen Zeit an der Tischgemeinschaft teilnehmen können.

Ist dies aufgrund von strukturellen Gegebenheiten (z. B. Kinderzahl, räumliche und personelle Bedingungen) nicht realisierbar, ist ein Ablaufplan zu entwickeln, der die Essensausgabe regelt (z. B. gruppen- oder altersbezogen). Der Ablaufplan beinhaltet ein „Kontrollinstrument“, das zeigt, welches Kind schon an der Mahlzeit teilgenommen hat.

Dabei gilt es, auf die Warmhaltezeiten der Speisen zu achten. Sie sollen so kurz wie möglich sein, um negative Auswirkungen auf den Nährstoffgehalt und den Genusswert der Speisen zu vermeiden. Die genauen Zeiten sind in Kapitel 4.3 aufgeführt.

3.3 Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach. Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt. Daher haben Erzieherinnen und Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion (siehe Kapitel 2). Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen. Sie begleiten die Esssituation professionell und übertragen ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder. Die gemeinsame Mahlzeit in der Tageseinrichtung ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt werden. Insbesondere bei den Kleinkindern ist ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Diese Altersgruppe benötigt intensive Unterstützung zur Ausprägung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Mahlzeiteinnahme.



Demzufolge ist die Teilnahme an den Mahlzeiten oder die Betreuung bei den Mahlzeiten für die Erzieherinnen und Erzieher keine Pausenzeit, sondern Arbeitszeit. Dafür gilt es klare Regelungen zu treffen, die im Arbeitsvertrag festgehalten werden sollten.

4 Gestaltung der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

Die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder⁷ ist so zu gestalten, dass eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl realisiert werden kann. Dieses Prinzip gilt sowohl für die Mittagsverpflegung als auch für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten. Des Weiteren sollen sich alle angebotenen Mahlzeiten bezüglich der Lebensmittelauswahl und der Energiezufuhr in der Tageseinrichtung ergänzen.

Kinder benötigen zur Entfaltung ihrer Sinne ein Angebot an Lebensmitteln, das eine Vielfalt in Geschmack sowie in Geruch, Konsistenz, Aussehen und Hörerlebnissen bietet. Geruchs- und Geschmackserlebnisse prägen das sensorische Gedächtnis. Durch die Gewöhnung an einen standardisierten Geschmack, z. B. durch Geschmacksverstärker, kann der Sinn für die Geschmacksvielfalt natürlicher Lebensmittel verloren gehen. Daher sind prinzipiell Produkte ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole zu bevorzugen.

Es werden generell keine Speisen, in denen Alkohol oder Alkoholaromen als Zutat eingesetzt werden, angeboten (z. B. Eierlikörkuchen, Weincreme).

Bei der Speisenzubereitung sollte jodiertes Speisesalz grundsätzlich sparsam verwendet werden.



4.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Mit dem Angebot geeigneter Lebensmittel wird ein wichtiger Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs der Kinder geleistet und eine überschüssige Energiezufuhr vermieden. Das Frühstücksangebot zu Hause und das der Einrichtung sollten hinsichtlich der Energiezufuhr und der Lebensmittelauswahl weitgehend aufeinander abgestimmt sein. Dies erfordert einen Austausch zwi-

schen den Erzieherinnen und Erziehern in der Tageseinrichtung sowie den Eltern/der Familie.

Die nachfolgenden Ausführungen beziehen sich auf den Einsatz von Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen, die sowohl für das Frühstück als auch für die Zwischenmahlzeiten geeignet sind.

⁷ Die D-A-CH-Referenzwerte und deren Umsetzung in der Gemeinschaftsverpflegung sind Basis dieser Ausführungen. Sie gelten für die Altersgruppen der 1- bis 3-Jährigen und der 4- bis 6-Jährigen. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE); Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE); Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE); Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage; 3. korrigierter Nachdruck, 2008.

Tabelle 1: Einsatz von Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen für das Frühstück sowie für die Zwischenmahlzeiten, die mindestens integriert sind

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser steht zum Frühstück und zu den Zwischenmahlzeiten frei zur Verfügung • weiterhin können angeboten werden: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quell-, Mineral- oder Tafelwasser ▪ ungesüßte Kräuter- und Früchtetees ▪ Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)
Backwaren und Müsli	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte sind täglich im Angebot • ungezuckertes Müsli mit frischem oder getrocknetem Obst
Obst und Gemüse ⁸	<ul style="list-style-type: none"> • saisonale Produkte sind im Angebot⁹ • frisches Stückobst ist täglich verfügbar¹⁰ (dies kann auch in Form von z. B. Obstspießen oder Obstsalat erfolgen) • Gemüse als Rohkost, als Belag oder Salat ist täglich im Angebot (z. B. in Stifte oder Scheiben geschnittene Möhren, Gurke, Paprika, Kohlrabi)
Milch und Milchprodukte ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkmilch mit einem Fettgehalt von max. 3,5 % • zur Verarbeitung Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % • Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % • Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett i. Tr. (auch anstelle von Streichfett zu verwenden) • Hart-/Schnittkäse, Weichkäse und Frischkäse mit max. 48 % Fett i. Tr. (Frischkäse ist auch anstelle von Streichfett zu verwenden.)
Fleischerzeugnisse und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • als Belag magere Fleischerzeugnisse und Wurstwaren mit max. 20 % Fett
Fette und Öle ^{12, 13}	<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl ist das Standardöl für die Speisenzubereitung • die Verwendung von Soja-, Oliven- und Walnussöl ist möglich • Butter oder Streichfette (alternativ Quark oder Frischkäse)
Gewürze und Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • mit frischen Kräutern würzen und garnieren¹⁴ • jodiertes Salz einsetzen, möglich ist auch die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz¹⁵

8 Informationen zur Kampagne „5 am Tag“ unter www.5amtag.de.

9 Informationen im Saisonkalender unter www.fitkid-aktion.de.

10 Für die Beschaffung von frischem Obst/Gemüse bieten sich Kooperationen mit örtlichen Anbietern an.

11 Die Europäische Union (EU) unterstützt den Verzehr von Milch und Milchprodukten von Kindern und Jugendlichen. Mit dem EU-Schulmilchprogramm wird für jede Schülerin bzw. jeden Schüler pro Schultag eine bestimmte Beihilfe für Milch (1,5 % und 3,5 % Fett), Milchmischgetränke, fermentierte Milcherzeugnisse und Käse zur Verfügung gestellt. Diese Regelung gilt auch für Kinder in Kindertagesstätten, Kindergärten oder Kinderwohnheimen. Die rechtliche Grundlage dieses Schulmilchprogramms ist die Verordnung (EG) NR. 657/2008 der Europäischen Kommission. Weitere Informationen unter http://ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index_de.htm.

12 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Leitlinie Fett kompakt. 1. Auflage 2008.

13 Sofern aus technologischen Gründen bei der industriellen Herstellung (z. B. beim Coaten) andere Fette dringend erforderlich sind, können diese zu geringen Anteilen eingesetzt werden.

14 Informationen unter www.fitkid-aktion.de.



Frühstücks- bzw. Nachmittagsbox

Wenn das Frühstück bzw. der Nachmittagsimbiss nicht zentral von der Tageseinrichtung angeboten werden, gilt es folgende Aspekte zu beachten:

- die Inhalte der Frühstücks- bzw. Nachmittagsbox entsprechen den Empfehlungen aus Tabelle 1¹⁵
- die Eltern werden informiert (z. B. im Gespräch, durch eine Lebensmittelliste) welche Inhalte in der Box gewünscht sind
- diese Informationen werden beim Aufnahmegespräch klar benannt, sodass Eltern sich vorher entscheiden können, ob sie mit den Regeln einverstanden sind
- mindestens einmal pro Woche ist ein gemeinsames Frühstück zu gestalten.

Kinder erhalten zu jedem Frühstück bzw. Nachmittagsimbiss frisches Obst und/oder Rohkost.

4.2 Mittagessen

Eine warme Mittagsmahlzeit leistet einen erheblichen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs (siehe Kapitel 4.2.2). Bei einer Tagesbetreuung von mehr als sechs Stunden findet in aller Regel das Mittagessen in der Betreuungseinrichtung statt. Daher muss die tägliche Mittagsmahlzeit ein Hauptgericht mit Gemüse, gegart oder als Rohkost, sowie Getränke beinhalten.

Die Angaben zur Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel und Mahlzeiten erfolgen auf Basis der aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen. Ausgehend von den oben erläuterten Grundlagen müssen im Gesamtangebot mindestens die in Tabelle 2 genannten Lebensmittel bzw. Speisen enthalten sein. Darüber hinaus kann das Speisenangebot erweitert werden.



15 Für den Einsatz von fluoridiertem Jodsalz in der Gemeinschaftsverpflegung ist eine Ausnahmegenehmigung erforderlich. Diese muss formlos unter Angabe des Produkts sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; www.bvl.bund.de) beantragt werden.

16 Die Überprüfung der Qualität der Lebensmittel in der Frühstücks- bzw. Nachmittagsbox ist nicht Bestandteil einer möglichen Zertifizierung.

Tabelle 2: Einsatz von Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen für die Mittagsverpflegung, die mindestens in der Speisenplangestaltung (Tabelle 3) integriert sind

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser steht zur Mittagsmahlzeit frei zur Verfügung • weiterhin können angeboten werden: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quell-, Mineral- oder Tafelwasser ▪ ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte sind im Angebot • Reis in Form von Naturreis oder Parboiled-Reis
Kartoffeln ¹⁷	<ul style="list-style-type: none"> • frisch, z. B. als Pellkartoffeln¹⁸ oder Kartoffelpüree • hochverarbeitete Produkte z. B. Pommes frites, Kroketten oder Kartoffelpüree als Halbfertig- und/oder Fertigprodukt max. 1-mal pro Woche
Gemüse und Rohkost ⁸	<ul style="list-style-type: none"> • saisonale Produkte sind im Angebot⁹ • täglich Gemüse als Rohkost¹⁰ (in Stifte oder Scheiben geschnittene Möhren, Gurke, Paprika, Kohlrabi usw. oder als Salatbuffet) oder gegart (Basis: frisch oder tiefgekühlt)
Milch und Milchprodukte ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> • zur Verarbeitung Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % • Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5 % • Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett i. Tr. • Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.
Fleisch und Fleischerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> • ausschließlich Muskelfleisch¹⁹ • Fleischsorten abwechseln, magere Fleischteile auswählen • Fleischerzeugnisse wie z. B. Hackfleisch, Wurstwaren, Nuggets max. 1-mal pro Woche
Seefisch	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch aus nicht überfischten Beständen²⁰
Fette und Öle ^{12, 13}	<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl ist das Standardöl für die Speisenzubereitung • die Verwendung von Soja-, Oliven- und Walnussöl ist möglich
Gewürze und Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • mit frischen Kräutern würzen und garnieren¹⁴ • jodiertes Salz einsetzen, möglich ist auch die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz¹⁵
Bio-Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • es wird empfohlen, dass mind. 10 % des Wareneinsatzes²¹ auf Lebensmittel aus biologischer Erzeugung entfallen^{22, 23}

¹⁷ Weitere Informationen unter www.fitkid-aktion.de.

¹⁸ Kartoffeln sollten ohne Schale verzehrt werden, da diese einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen können.

¹⁹ Formfleisch ist kein natürliches bzw. naturbelassenes Produkt und wird daher aus Gründen der Ernährungsbildung nicht verwendet. Zur Definition von Formfleisch siehe Deutsches Lebensmittelbuch, Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse (Punkt 2.19). Weitere Informationen im deutschen Lebensmittelbuch unter www.bmelv.de.

²⁰ Auf das MSC-Logo als anerkanntes Zertifikat für bestandserhaltende, umweltschonende Fischerei ist zu achten. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Ökologisch verträglicher Fischverzehr. DGEInfo 07/2007.

4.2.1 Kriterien für die Erstellung und Gestaltung eines Speisenplans

Bei der Speisenplangestaltung sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen
- kulturspezifische sowie regionale Essgewohnheiten
- ethnische und religiöse Aspekte
- die Jahreszeit ist zu berücksichtigen, es wird empfohlen, die Speisenauswahl nach der Saison⁹ auszurichten
- Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart, von der sie stammen, müssen auf dem Speisenplan erläutert sein
- Kindern mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten²⁴ muss die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht werden (siehe Kapitel 4.5.3). Dies kann durch ein spezielles Essensangebot oder (falls nicht anders mög-

lich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes, aufgewärmtes Essen²⁵ erfolgen

- die Wünsche der Kinder werden in geeigneter Form regelmäßig bei der Speisenplanung berücksichtigt
- die Gestaltung des Speisenplans ist eindeutig, klar und kindgerecht. Nicht eindeutige Bezeichnungen (z. B. Raupenpudding) sind zu erläutern, ebenso klassische Garnituren wie z. B. „Wiener Art“ (paniertes Schnitzel)
- der aktuelle Speisenplan wird den Eltern regelmäßig zugänglich gemacht
- der Speisenplan wird wöchentlich kindgerecht (z. B. in Bildform) aufgehängt.

Wie häufig bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen in einem Speisenplan für die Mittagsverpflegung in einem Zeitraum von 20 Essenstagen (4 Wochen) einzusetzen sind, zeigt Tabelle 3.

Tabelle 3: Anforderungen an die Erstellung und Beurteilung eines vierwöchigen Speisenplans (20 Verpflegungstage)

Menükomponenten	Häufigkeit der Lebensmittel pro 20 Tage	Beispiele
Stärkekomponente	<ul style="list-style-type: none"> • 20-mal, davon mindestens: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-mal Kartoffeln ▪ 4-mal Reis ▪ 2-mal Vollkornnudeln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pellkartoffeln, Püree ▪ pur, Reispfanne, im Eintopf ▪ pur, als Auflauf
Gemüse und Rohkost	<ul style="list-style-type: none"> • 20-mal, davon mindestens: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-mal Hülsenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ im Eintopf, als Salat
Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> • 6 – 8-mal, davon: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 – 4-mal separat ▪ 3 – 4-mal in Soße 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnitzel, Brust ▪ Bolognese, Gulasch, Geschnetzeltes
Seefisch	<ul style="list-style-type: none"> • 4-mal, davon: <ul style="list-style-type: none"> ▪ max. 2-mal fettreicher Seefisch 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lachs, Hering

21 Die Angabe „10 %“ bezieht sich auf den geldwerten Anteil der Bio-Produkte am gesamten Wareneinkauf für die Mittagsverpflegung in der jeweiligen Einrichtung. Liegt der Gesamtwareneinsatz beispielsweise bei 1.000 Euro, sollten davon mindestens 100 Euro für Bio-Ware ausgegeben werden.

22 Im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau unterstützt die Kampagne „Bio kann jeder“ Kindertagesstätten, Schulen und Cateringunternehmen bei der Umstellung ihres Verpflegungsangebots zu Gunsten von ausgewogenen Speisen möglichst in Bio-Qualität. Weitere Informationen unter www.oekolandbau.de bzw. www.biokannjeder.de oder www.fitkid-aktion.de.

23 Soll die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel ausgelobt werden, muss der Essensanbieter grundsätzlich durch eine anerkannte Öko-Kontrollstelle zertifiziert sein. Kindertagesstätten unterliegen häufig nicht der Zertifizierungspflicht. Einen Leitfaden für Großküchen bezüglich der wichtigsten Maßnahmen zur Bio-Kontrolle gemäß der EG-Öko-Verordnung gibt es unter www.oekolandbau.de.

24 Nach Vorlage eines ärztlichen Attests.

25 Das von zu Hause mitgebrachte Essen muss kühl gelagert werden.



Bei den Hauptgerichten ohne Fleisch und Fisch (8- bis 10-mal in 4 Wochen) gelten darüber hinaus folgende Regelungen:

- maximal 2-mal ein Ei-Gericht, z. B. Omelette, Rührei, Spiegelei
- maximal 2-mal ein süßes Hauptgericht, z. B. Milchreis mit Zimt und Zucker, Grießbrei mit Obst, Apfelpfannkuchen
- mindestens 4-mal ein Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse/Rohkost, z. B. Vollkornspätzle mit Gemüse-Tomatensoße, Gemüse-lasagne, Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüsesticks.

Eine Orientierungshilfe für die Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit finden Sie im Anhang (Kapitel 6.2.1).



4.2.2 Nährwerte der Mittagsmahlzeit

Die nährstoffbasierten Angaben leiten sich aus den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr²⁶ der entsprechenden Altersgruppe ab. Diese legen fest, wie viel Energie, Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe) und Ballaststoffe die Tageskost durchschnittlich liefern soll. Dabei werden für die Mittagsmahlzeit an Energie, Ballaststoffen und ausgewählten Nährstoffen ca. 25 % der Tageszufuhr zugrunde gelegt.

Ein Speisenplan in Tageseinrichtungen muss so gestaltet sein, dass er im Durchschnitt von vier Wochen (20 Essens-tagen) die in Tabelle 4 angegebenen Werte für Energie, Ballaststoffe und die ausgewählten Nährstoffe erfüllt.

Tabelle 4: Empfohlene Nährstoffmengen²⁷ für die Mittagsmahlzeit für 1- bis 3-Jährige und 4- bis 6-Jährige

	1 – 3-Jährige	4 – 6-Jährige
Energie (kJ)	1138	1525
Energie (kcal)	263	365
Eiweiß (g)	13	18
Fett (g)	9	12
Kohlenhydrate (g)	34	45
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	1,5	2
Vitamin B ₁ (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	50	75
Vitamin C (mg)	15	18
Calcium (mg)	150	175
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

²⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE); Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE); Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE); Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage; 3. korrigierter Nachdruck 2008.

²⁷ Grundlage sind die D-A-CH-Referenzwerte.

4.3 Zubereitung, Warmhaltezeiten und sensorische Qualität von Speisen

Geschmack, Aussehen und Geruch des Essens tragen wesentlich zur Akzeptanz bei, beeinflussen den Appetit und haben nachhaltig Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Kindern. Die sinnlichen Wahrnehmungen werden entscheidend durch die Zubereitung, die Warmhaltezeiten sowie die sensorische Qualität von Speisen beeinflusst.

Daher gilt es die folgenden Aspekte bei der Zubereitung und den Warmhaltezeiten zu beachten:

- bei der Zubereitung der Speisen ist auf die Wahl der richtigen Fette¹² (siehe Tabelle 2) zu achten
- frittierte Produkte (hierzu zählt auch frittiertes Fisch) gibt es maximal 2-mal pro Woche
- Frittierfett mindestens 1-mal pro Woche wechseln
- für die Zubereitung von Gemüse sind die Garmethoden Dünsten und Dämpfen zu bevorzugen. Gemüse, mit Ausnahme von Kohl (z. B. Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut), ist immer bissfest anzubieten
- die Warmhaltezeit²⁸ zubereiteter Speisen ist zu minimieren, idealerweise auf maximal 30 Minuten. Eine Warmhaltezeit über drei Stunden ist inakzeptabel. Für gegartes Gemüse und kurz gebratene Komponenten beträgt die Warmhaltezeit maximal zwei Stunden. Mit zunehmender Warmhaltezeit gehen Vitamine aufgrund ihrer Thermolabilität verloren, außerdem kommt es zu sensorischen Einbußen
- eine chargenweise Produktion/Erwärmung/Regenerierung ist durchzuführen, um längere Warmhaltezeiten zu vermeiden. Warme Speisen sind mit einer Temperatur von mindestens 65 °C²⁹, kalte Speisen mit einer Temperatur von maximal 7 °C auszugeben
- Abläufe für die Herstellung (z. B. in Form von Rezepturen und Arbeitsanweisungen) und die Ausgabe der Speisen sind festzulegen und zu dokumentieren



- die Speisen sind appetitanregend zu präsentieren (z. B. Garnitur, arttypische Farben erhalten, ansprechende Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller)
- der arttypische Geruch und Geschmack der Komponenten ist zu erhalten (z. B. abwechslungsreich mit Kräutern würzen, wenig Salz)
- die Komponenten sollen eine arttypische Konsistenz haben (z. B. Textur von Gemüse bissfest, Texturerhaltung von Kurzgebratenem, Paniertem, Frittiertem).

28 Die Warmhaltezeit beginnt nach Beendigung des Garprozesses und endet mit der Ausgabe an den letzten Essensteilnehmer.

29 Die individuelle Hitzeempfindlichkeit der Kinder in Bezug auf Speisen ist zu berücksichtigen.



4.4 Getränkeversorgung

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Ernährung. Daher sollen Kinder in der Tageseinrichtung jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken.³⁰ Getränke³¹ dienen zum Durstlöschern und zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Am besten eignet sich hierfür Wasser.

Getränke, die zur freien Verfügung stehen sollen, sind

- Trinkwasser (Quell-, Mineral- oder Tafelwasser) und
- ungesüßter Kräuter- bzw. Früchtetee.

Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) können beim Frühstück und bei den Zwischenmahlzeiten angeboten werden.

Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden in Tageseinrichtungen nicht angeboten.



4.5 Besondere Verpflegungssituationen

Neben der alltäglichen Verpflegung in Tageseinrichtungen gibt es zahlreiche spezielle Situationen, z. B. der Umgang mit Süßigkeiten, Festen und Feierlichkeiten aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten. Für diese besonderen Situationen sind von den Tageseinrichtungen eindeutig definierte Regeln und Vorgehensweisen aufzustellen. Sinnvoll ist es, diese Regeln im Rahmen der „Erziehungspartnerschaft“ gemeinsam mit den Eltern zu entwickeln. Zumindest aber muss Eltern die Vorgehensweise der Tageseinrichtung bei besonderen Verpflegungssituationen bekannt sein bzw. sind sie im Rahmen des Aufnahmegesprächs darauf aufmerksam zu machen.

4.5.1 Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder essen sehr gerne Süßigkeiten wie Schokoriegel, Kekse, süße Brotaufstriche und trinken gerne süße Getränke. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese wird in der Regel außerhalb der Tageseinrichtung, z. B. im Elternhaus, konsumiert. Wenn manche Kinder Süßigkeiten von zu Hause mitbringen und andere nicht, kann es zu Neid und Streitigkeiten kommen. Daher ist es wichtig, dass die Einrichtung im Bezug auf den Umgang mit Süßigkeiten klar definierte Regeln hat:

- keine Süßigkeiten in der Brotbox
- Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit. Dies gilt auch für die sogenannten „Kinderlebensmittel“³²
- Süßigkeiten sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt.

Alternativ kann ab und zu eine vollwertige süße Hauptmahlzeit, fruchtige Nachtische und Gebäck aus Vollkornmehl zubereitet bzw. in den Speisenplan eingebaut werden.

³⁰ Weitere Informationen unter www.trinkfit-mach-mit.de.

³¹ Milch und Milchprodukte sowie Säfte zählen nicht zur Gruppe der Getränke, sondern zur Gruppe der tierischen bzw. pflanzlichen Lebensmittel. Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; aid infodienst (Hrsg.): Fachinformationen – Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide. Bonn, 2. Auflage 2006.

³² Sogenannte „Kinderlebensmittel“ werden durch bestimmte Werbeaussagen (z. B. extra viel Milch) und Produktverpackungen als Lebensmittel speziell für Kinder angeboten. Häufig ist der Zucker- und Fettgehalt der Produkte jedoch so hoch, dass sie aus ernährungsphysiologischer Sicht negativ zu bewerten sind und viele Produkte zu der Kategorie „Süßigkeiten“ zählen. Dementsprechend ist bei dem Einsatz von sogenannten „Kinderlebensmitteln“ auf den Zucker- und Fettgehalt zu achten.



4.5.2 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Üblicherweise werden zu Anlässen wie z. B. religiösen Feiertagen, Sommerfesten oder Geburtstagen Speisen und Getränke angeboten. Ob Kuchen oder belegte Brote, Süßes oder Pikantes, Tee oder Saft – es obliegt der Einrichtung, die Speisenauswahl an diesen Tagen zu steuern. Welche Lebensmittel an diesen Tagen auf den Tisch kommen und wer für die Bereitstellung und/oder Zubereitung zuständig ist, sollte im Sinne der „Erziehungspartnerschaft“ mit dem Elternrat bzw. den Eltern einmalig festgelegt und im pädagogischen Konzept verankert sein. Damit im Rahmen von Festen und Feierlichkeiten die Hygieneanforderungen³³ erfüllt sind, sollten Eltern die entsprechenden Informationen von der Einrichtung erhalten.

4.5.3 Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelunverträglichkeiten der Kinder müssen im Alltag berücksichtigt werden. Im Eingangsgespräch mit den Eltern muss dieser Aspekt von der Tageseinrichtung angesprochen werden. Liegt bei einem Kind eine Lebensmittelunverträglichkeit vor, müssen die Eltern diese mit einer ärztlichen Bescheinigung belegen. Dieses Attest wird in Kopie in der Akte des Kindes in der Einrichtung abgelegt. Darüberhinaus müssen mit den Eltern entsprechende Handlungsweisen abgestimmt werden.

Ein Informationsblatt zur Lebensmittelunverträglichkeit des Kindes sollte folgende Punkte enthalten:

- Name des Kindes
- Gruppe des Kindes
- Form der Allergie bzw. Unverträglichkeit
- zu vermeidende Stoffe/Lebensmittel
- ggf. „Ersatz-Lebensmittel“, die vertragen werden, in der Einrichtung deponieren
- Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern)
- Telefonnummer einer Ansprechperson (z. B. Eltern).

Diese Informationen müssen gut sichtbar für alle betreuenden und verantwortlichen Personen der Tageseinrichtung aufgelistet werden. Dazu gehört neben den pädagogischen Fachkräften auch das Küchenpersonal.

33 Weitere Informationen unter www.fitkid-aktion.de.

4.6 Verpflegungssysteme und Convenienceprodukte

4.6.1 Verpflegungssysteme

Das Verpflegungssystem charakterisiert die Art und Weise der Produktion. Für die Praxis werden vier Verpflegungssysteme unterschieden, mit denen grundsätzlich eine gute Verpflegungsqualität unter Berücksichtigung der vorliegenden Standards zu erzielen ist.

Welches System von Tageseinrichtungen gewählt wird, hängt von zahlreichen externen wie z. B. personellen und finanziellen Gegebenheiten und internen Faktoren wie z. B. dem Leitbild ab.



Mischküche³⁴:

Die Speisen werden vor Ort zubereitet. Dafür erfolgt der Einsatz von frischen Produkten sowie von Produkten mit unterschiedlich hoher Conveniencestufe. Die Conveniencestufe ergibt sich im Einzelfall aus der vorhandenen Infrastruktur, die in jedem Fall den Anforderungen einer Großküche entsprechen muss. Die Leitung einer Küche der Kindertagesstätte muss eine entsprechende fachliche Qualifikation aufweisen, um die effektive Ablauforganisation zu gewährleisten.

Tiefkühlsystem:

Ausschließliche oder überwiegende Verwendung von angelieferten tiefgekühlten Speisen, die von einem kommerziellen Anbieter oder einer Zentralküche stammen. Die Hersteller bieten ganze Menüs oder Einzelkomponenten an. In der Tageseinrichtung werden die Speisen nur noch regeneriert. Die Speisen sind mit Rohkost und/oder frischen Salaten zu ergänzen.

Cook & Chill:

Ausschließliche oder überwiegende Verwendung von angelieferten gekühlten Speisen, die von einem kommerziellen Anbieter, einem anderen Verpflegungsbetrieb oder einer Zentralküche stammen. In der Tageseinrichtung werden die Speisen nur noch regeneriert. Die Speisen sind mit Rohkost und/oder frischen Salaten zu ergänzen.

Warmverpflegung:

Die Speisen werden in einer Zentralküche zubereitet und heiß an die Einrichtung geliefert. Der Transport erfolgt in Spezialbehältnissen, die aktiv beheizbar oder zur Vermeidung von Wärmeverlusten gut isoliert sind. In der Einrichtung werden die Speisen direkt ausgegeben.

³⁴ Das ursprüngliche Frischkostsystem, bei dem alle Speisen – ohne die Verwendung von schon vorgefertigten Komponenten (z. B. geputzter und geschnittener Salat, tiefgekühltes Gemüse, geschälte Kartoffeln) – vor Ort frisch zubereitet werden, findet man in der Praxis heute kaum noch. Üblich ist stattdessen die so genannte Mischküche.

Wenn die Einrichtung das Essen nicht selbst zubereitet, sondern beliefert wird, muss in jedem Fall ein Leistungsverzeichnis erstellt werden, das Art und Umfang der Verpflegungsqualität festlegt.

Dieses Leistungsverzeichnis dient als Basis für das Ausschreibungsverfahren. Je detaillierter die Anforderungen in einem Leistungsverzeichnis festgelegt sind, desto leichter sind die Angebote zu vergleichen.

In einem Leistungsverzeichnis muss enthalten sein:

- die Übergabe verbindlicher 4-Wochen-Speisenpläne, aus denen
 - a) der Einsatz von Lebensmitteln nach den Qualitätsstandards sowie
 - b) nährstoffoptimierte Rezepte auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr hervorgehen (siehe Kapitel 4.2)
- Erklärung des Anbieters zur freiwilligen Selbstauskunft bzgl. der Überprüfung der Einhaltung der Qualitätsstandards
- Kommunikation zur Qualität (Feedback-Bögen)
- vom Auftraggeber festgelegte Sanktionen bei Nichteinhaltung der Qualitätsstandards
- Zubereitungsarten
- das gewählte Verpflegungssystem
- das gewählte Ausgabesystem
- Logistik (z. B. Anlieferung, Warmhaltezeit der Speisen)
- Art der Bestellung und Abrechnung
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur (z. B. Art und Leistung der vorhandenen Geräte)
- Ansprechpartner
- allgemeine Referenzen sowie Referenzen im Bereich der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen
- betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept
- Einsatz von qualifiziertem Personal
- Bestätigung, dass nur tarifgebundenes und sozialversichertes Personal eingesetzt wird
- Angaben zur Personalentwicklung, z. B. in Form von Weiterbildungsmaßnahmen
- Nachweis über die gewerbliche Tätigkeit durch Auszug aus dem entsprechenden Berufsregister, z. B. Handelsregister (Gewerbenachweis, der nicht älter als sechs Monate sein sollte).

In einem Leistungsverzeichnis kann enthalten sein:

- Umfang des Einsatzes von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau
- Eigenerklärung, dass Betriebsbesichtigungen möglich sind
- ggf. Angabe über vorhandene Zertifikate wie z. B. nach DIN EN ISO 9001
- ggf. das Bio-Zertifikat einer staatlich anerkannten Öko-Kontrollstelle.



4.6.2 Convenienceprodukte

In Küchen von Tageseinrichtungen für Kinder ist der Einsatz von Convenienceprodukten üblich. Dabei gibt es unterschiedliche Conveniencestufen (siehe Tabelle 5). Bei der Verwendung dieser Produkte sind ernährungsphysiologische, sensorische, ökologische und ökonomische Aspekte zu beachten. Erlauben es die zeitlichen und personellen Kapazitäten, sind Produkte der Conveniencestufe 0 bis 2 – ohne lange Lagerzeiten, die nährstoffschonend zubereitet und direkt nach der Herstellung an den Tischgast verteilt werden – zu bevorzugen.

Aus Gründen der Ausgewogenheit und Vielfalt sind beim Einsatz von Convenienceprodukten der Stufe 4 und 5 immer „frische“ Lebensmittel (Conveniencestufe 0 bis 2) zu ergänzen.

Erfordert die Herstellung der Speisen und Getränke zahlreiche Prozessstufen (z. B. Cook & Chill), ist der Einsatz von Obst und Gemüse aus den Conveniencestufen 0 bis 2 zu bevorzugen.

Bei Obst und Gemüse sind aufgrund des höheren Nähr-



stoffgehaltene tiefgekühlte Produkte den Konserven vorzuziehen³⁵.

Das Abfallaufkommen beim Einsatz von Convenienceprodukten sollte beachtet werden und in Relation zum erzielten Zeitgewinn stehen.

Tabelle 5: Einteilung Convenienceprodukte in verschiedene Conveniencestufen

Convenience-stufen		Beispiele
Grundstufe	0	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse
küchenfertige Lebensmittel	1	Entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
garfertige Lebensmittel	2	Filet, Teigwaren, Tiefkühl-Gemüse, Tiefkühl-Obst
aufbereifertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree
regenerierfertige Lebensmittel	4	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs)
verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	Kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven

Quelle: Modifiziert nach aid infodienst (Hrsg.): Convenienceprodukte in der Gemeinschaftsverpflegung. Bonn, 2007

³⁵ Lexikonredaktion F. A. Brockhaus GmbH (Hrsg.): Der Brockhaus Ernährung. 3. überarbeitete Auflage 2008.

5 Strukturelle Rahmenbedingungen

5.1 Personalqualifikation

Für den Verpflegungsbereich (unabhängig vom Verpflegungssystem) in Tageseinrichtungen muss es eine verantwortliche Person und somit auch einen festen Ansprechpartner geben. Sofern dieses Personal keine einschlägige Berufsausbildung in der Gemeinschaftsverpflegung hat (z. B. Erzieherinnen und Erzieher), sind entsprechende Schulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen³⁶ durchzuführen. Auch für Personal mit einschlägiger Berufsausbildung³⁷ ist die Teilnahme an regelmäßigen Weiterbildungsmaßnahmen³⁸ erforderlich.

5.2 Rechtliche Rahmenbedingungen

Eine wesentliche Voraussetzung für die Herstellung von Speisen und Getränken ist die Kenntnis grundlegender Gesetze und Verordnungen sowie deren Umsetzung in die Praxis³⁹. Neben den Bestimmungen des Lebensmittelrechts, der sogenannten „EU-Basis-Verordnung für das Lebensmittelrecht“ (Verordnung (EG) Nr. 178/2002) und des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuchs (LFGB) sind auch eine Reihe spezifischer Vorschriften zu beachten. Die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften wird auf Landesebene durch die jeweiligen Lebensmittelüberwachungsbehörden kontrolliert.

Bestimmte Vorschriften der Diätverordnung gelten nach § 2 Abs. 2 Satz 2 dieser Verordnung auch für Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs, die mit einem Hinweis auf

ihre Eignung für Säuglinge oder Kleinkinder in den Verkehr gebracht werden. Ob dies bei der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder der Fall ist, sollte mit den jeweils zuständigen Behörden der Lebensmittelüberwachung geklärt werden.

5.2.1 Besondere Hygienevorschriften

Im Bereich der Lebensmittelhygiene gelten europaweit Verordnungen, die einen einheitlichen Hygienestandard sicherstellen sollen.

Die Vorschriften gelten immer dann, wenn Speisen regelmäßig und in einem organisierten Rahmen⁴⁰ an Dritte abgegeben werden. Werden Lebensmittel im Rahmen von pädagogischen Maßnahmen (Projekte) von Kindern für den Verzehr innerhalb der Gruppe hergestellt, so sollten auch hier stets die Anforderungen der einschlägigen Verordnungen zugrunde gelegt werden. Auf diese Weise lernen die Kinder auch den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.

Folgende rechtliche Vorgaben müssen beachtet und angewendet werden:

- die Verordnung (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene
- die Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln (Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV))
- die Verordnung über Anforderungen an die Hygiene

36 Die Verbraucherzentrale bietet hierzu Schulungen an. Weitere Informationen unter www.verbraucherzentrale.de.

37 Dazu gehören die Qualifikationen Koch/Köchin, Hauswirtschafter/ Hauswirtschafterin, Hauswirtschaftsleiter/ Hauswirtschaftsleiterin, Oecotrophologe/Oecotrophologin, Diätassistent/Diätassistentin.

38 Ein Anbieter von Weiterbildungsmaßnahmen ist die DGE. Weitere Anbieter sind z. B. VDD (Berufsverband der Diätassistenten), VKD (Verband der Köche Deutschlands), VDO_E (Verband der Oecotrophologen), IHK (Industrie- und Handelskammer) sowie Berufsverbände hauswirtschaftlicher Berufe.

39 Weitere Informationen im aid Special Nr. 3747/2006 „Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung“ sowie unter www.fitkid-aktion.de.

40 Die EU-Verordnung (EG) Nr. 852/2004 ist adressiert an „Lebensmittelunternehmer“. Als Lebensmittelunternehmer einzustufen sind Einrichtungen, die kontinuierlich und organisiert Lebensmittel an Dritte abgeben.



beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von bestimmten Lebensmitteln tierischen Ursprungs (tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung (Tier-LMHV))

- die Eier- und Eiprodukte-Verordnung⁴¹, insbesondere § 7 Abs. 4⁴²
- die Verordnung mit lebensmittelrechtlichen Vorschriften zur Überwachung von Zoonosen und Zoonoseerregern
- das Infektionsschutzgesetz (IfSG).

In diesem Rahmen müssen unter anderem folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

- die Umsetzung der guten Hygienepraxis
- die Implementierung eines Eigenkontrollkonzeptes auf Basis der HACCP⁴³-Grundsätze
- die regelmäßige Mitarbeiterschulung.

Eine umfassende Lebensmittelhygiene ist Grundlage für eine professionelle und organisierte Verpflegung in Tageseinrichtungen. Tageseinrichtungen für Kinder unterliegen im Hinblick auf Angelegenheiten der Lebensmittelhygiene, ebenso wie andere Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, auch der regelmäßigen amtlichen Lebensmittelüberwachung.

Wichtiges Element eines Konzeptes zur Lebensmittelhygiene ist insbesondere die Einführung eines Eigenkontrollkonzeptes auf Grundlage der HACCP-Grundsätze. Empfehlenswert ist auch die Einhaltung von Richtlinien zur guten Hygienepraxis, z. B. von entsprechenden branchenspezifischen Hygieneleitlinien, oder die Orientierung an anderen nichtgesetzlichen Vorgaben, z. B. DIN-Normen oder Empfehlungen des Bundesinstitutes für Risikobewertung.

5.2.2 Produktübergreifende Vorschriften der Kennzeichnung und Kenntlichmachung

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln dient der Information und dem Schutz vor Täuschung. Die für die Gemeinschaftsverpflegung relevanten Bestimmungen über die Kennzeichnung und Kenntlichmachung sind:

- die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV) Die LMKV regelt die allgemeinen Kennzeichnungsanforderungen an vorverpackte Lebensmittel wie die Angaben der Verkehrsbezeichnung, des Verzeichnisses der Zutaten oder der Haltbarkeit
- die Nährwertkennzeichnungsverordnung (NKV)
- die Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuV).

Durchschnittlich / Moyennes	Pro / Par 100 ml
Energie / Valeur énergétique	237 kJ / 57 kcal
Eiweiß / Protéines	0,9 g
Kohlenhydrate /	6,6 g

Zusatzstoffe

Für alle Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung gelten die Bestimmungen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung. Danach muss durch verschiedene Angaben auf die Verwendung bestimmter Zusatzstoffe oder Zusatzstoffklassen hingewiesen werden (z. B. „geschwefelt“, „mit Phosphat“, „mit Konservierungsstoff“). Diese Deklarationspflicht gilt auch, wenn die jeweiligen Zusatzstoffe in den Zutaten eines zusammengesetzten Lebensmittels enthalten sind, es sei denn, dass sie im Endlebensmittel keine technologische Wirkung mehr ausüben.

41 Die Eier- und Eiprodukte-Verordnung, zuletzt geändert am 08.08.2007.

42 § 7 Abs. 4: „ Wer eine Einrichtung zur Gemeinschaftsverpflegung für alte oder kranke Menschen oder Kinder betreibt, muss Lebensmittel, die er dort unter Verwendung von rohen Bestandteilen der Hühnereier hergestellt hat, vor deren Abgabe zum Verzehr unter Beachtung der Vorschriften des § 4 der Lebensmittelhygiene-Verordnung einem Erhitzungsverfahren nach Absatz 2 unterziehen.“

43 HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) ist ein Konzept zur Durchführung einer Risikoanalyse und der Beherrschung kritischer Lenkungs- und Kontrollpunkte im Umgang mit Lebensmitteln. Weitere Informationen unter www.fitkid-aktion.de.

Nährwerte

Eine Pflicht zur Kennzeichnung von Nährstoffen besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung nicht. Werden die Nährstoffe ausgewiesen, muss dies laut Nährwertkennzeichnungsverordnung⁴⁴ wie folgt gestaltet werden:

Die Angabe des Brennwertes (Energiegehalt) und des Gehaltes an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett.

Oder – in bestimmten Fällen:

Die Angabe des Brennwertes (Energiegehalt) und des Gehaltes an Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Natrium.

Zusätzlich zu den oben genannten Angaben dürfen weitere Angaben gemacht werden zum Gehalt an:

- Stärke
- mehrwertigem Alkohol
- einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Cholesterin (Cholesterol)
- Vitaminen und Mineralstoffen (in signifikanten Mengen, d.h. 15 % der Tagesdosis).

Bioprodukte

Bei der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder gilt die generelle Kontrollpflicht für gemeinschaftliche Verpflegungseinrichtungen im Hinblick auf die Auslobung von Bioprodukten nicht, weil diese Einrichtungen in der Regel nicht gewerbsmäßig betrieben werden (§ 6 Ökolandbaugesetz)⁴⁵.

Genetisch veränderte Lebensmittel

Bezieht eine Tageseinrichtung kennzeichnungspflichtige genetisch veränderte Lebensmittel und gibt sie direkt oder verarbeitet an die Endverbraucher ab, müssen diese mit dem Hinweis „genetisch verändert“ oder „aus genetisch verändertem ... hergestellt“ oder „enthält genetisch veränderte ...“ auf der Speisekarte oder am Buffet gekennzeichnet werden.⁴⁶

5.3 Aspekte der Nachhaltigkeit

Der Einsatz von regionalen, saisonalen und ökologisch erzeugten Produkten wird empfohlen. Grundsätzlich sind Mehrportionengebinde zu verwenden. Der Einsatz von Aluminium-Einzelpartionsgebinden ist hinsichtlich des hohen Müllaufkommens und aufgrund der angestrebten Vermittlung von Esskultur zu vermeiden. Auf Kleinstgebinde (einzelpackte Lebensmittel, Getränke im 0,2-l-Tetra-Pack) wird im Rahmen der Verpflegung verzichtet. Mehrwegverpackungen sowie wieder verwertbare Verpackungsmaterialien werden bevorzugt.



44 Weitere Informationen unter www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/nkv/gesamt.pdf.

45 Weitere Informationen unter www.oekolandbau.de unter der Rubrik Großverbraucher.

46 Verordnung (EG) Nr. 1829/2003 des Europäischen Parlamentes und des Rates vom 22. September 2003 über genetisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel. Nach Auffassung der Europäischen Kommission (Bericht an den Rat und das Europäische Parlament über die Durchführung dieser Verordnung vom 25.10.2006) sind verarbeitete oder zubereitete genetisch veränderte Lebensmittel, die in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung konsumiert werden, von dieser Kennzeichnungsvorschrift ausgenommen; diese Aussage ist jedoch nicht verbindlich und wird von den in Deutschland für das Lebensmittelrecht zuständigen Behörden nicht geteilt. Auf Grund dieser Rechtslage und im Sinne der Unterrichtung und des Schutzes des Verbrauchers, der eine sachkundige Wahl treffen können muss, ist der Einsatz genetisch veränderter Lebensmittel immer zu kennzeichnen. Weitere Informationen unter <http://europa.eu/scadplus/leg/de/lvb/l21154.htm>.

6 Anhang

6.1 Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau

Für die Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft sind prinzipiell drei Varianten möglich:

- einzelne Lebensmittel, z. B. Öl oder Milch, werden ausschließlich aus ökologischer Erzeugung eingekauft
- es werden Bio-Speisenkomponenten, z. B. als Gemüse- oder Kartoffelbeilage angeboten
- es werden vollständige Bio-Speisen, z. B. Spaghetti mit Gemüsesoße, angeboten.

Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind in der Regel teurer als konventionell erzeugte Lebensmittel. Es gibt aber eine Reihe von Möglichkeiten die höheren Kosten zu kompensieren, z. B.:

- regelmäßiger Kauf von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau
- einzelne Produkte komplett in Bio einkaufen. Größere Abnahmemengen verringern den Preis
- Lebensmittel aus ökologischem Landbau mit geringem Preisabstand (zu konventioneller Ware) kaufen. Bei einigen Produkten bestehen keine oder nur geringe Preisunterschiede
- Sonderangebote nutzen.



6.1.1 Beispielrechnung zum Bio-Anteil am Wareneinsatz (WE)⁴⁷

Die nachfolgenden Rechenbeispiele zeigen auf, wie sich ein geldwerter Warenanteil von rund 10 Prozent auf den Gesamt-Wareneinsatz auswirkt und mit welchen Maßnahmen Wareneinsatzkosten eingespart werden können. Die aufgeführten Preise bzw. Zahlen können in einzelnen Einrichtungen und anderen Regionen durchaus unterschiedlich sein. Sie hängen nicht zuletzt von den Einkaufsmengen und den Einkaufsquellen ab. Die gezeigte Vorgehensweise der Anpassung kann prinzipiell auf jede Speise und genauso auf einen Wochen-, Monats- oder Jahresplan angewendet werden.

Beispielrezept: Spaghetti mit Gemüsesoße

Das Rezept wurde dem Ordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“⁴ entnommen und modifiziert.

⁴⁷ Preise: Stand September 2008.

Produkt	Menge/ Port. in g	Menge/ 10 Port. in g	Gerichte mit konventionellen Produkten		Gerichte mit ökologischen Produkten	
			Preis/kg in €	Preis gesamt in €	Preis/kg in €	Preis gesamt in €
Spaghetti	35	350	1,38	0,48	2,18	0,76
Zucchini	50	500	1,29	0,65	2,19	1,10
Porree	30	300	2,97	0,89	2,49	0,75
Möhren	40	400	1,29	0,52	1,69	0,68
Zwiebeln	6	60	0,89	0,05	1,89	0,11
Rapsöl	4	40	2,65	0,11	5,99	0,24
Tomatenmark	2	20	4,95	0,10	4,95	0,10
Gewürze				0,30		0,50
Rechenbeispiel 1: Alle Lebensmittel in Bio-Qualität			WE gesamt	3,09		4,23
Werden in dem Rezept alle Lebensmittel statt in konventioneller Qualität in Bio-Qualität eingesetzt, sonst aber keine Änderungen vorgenommen, erhöhen sich die Kosten um 0,11 € pro Portion.			WE Portion	0,31		0,42

Produkt	Menge/ Port. in g	Menge/ 10 Port. in g	Gerichte mit konventionellen Produkten		Gerichte mit ökologischen Produkten	
			Preis/kg in €	Preis gesamt in €	Preis/kg in €	Preis gesamt in €
Spaghetti	35	350	1,38	0,48	2,18	0,76
Zucchini	50	500	1,29	0,65	1,29	0,65
Porree	30	300	2,97	0,89	2,97	0,89
Möhren	40	400	1,29	0,52	1,29	0,52
Zwiebeln	6	60	0,89	0,05	0,89	0,05
Rapsöl	4	40	2,65	0,11	2,65	0,11
Tomatenmark	2	20	4,95	0,10	4,95	0,10
Gewürze				0,30		0,30
Rechenbeispiel 2: Nur Spaghetti in Bio-Qualität			WE gesamt	3,09		3,37
Werden in dem bestehenden Rezept ausschließlich die Spaghetti in Bio-Qualität eingesetzt, sonst aber keine Änderung vorgenommen, erhöhen sich die Kosten um 0,03 € pro Portion.			WE Portion	0,31		0,34

6.2 Checklisten als Hilfestellung

6.2.1 Orientierungshilfe für die Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit

Die folgende Tabelle dient als Orientierungshilfe für die Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit. Die angegebenen Werte für die altersgemäßen Lebensmittelmengen beziehen sich auf 5 bzw. 20 Verpflegungstage.

Tabelle 6: Orientierungswerte für die altersgemäßen Lebensmittelmengen und Portionsgrößen in der Mittagsmahlzeit. Die Orientierungswerte basieren auf eigenen Berechnungen. Grundlage sind die Daten von Tabelle 4.

Lebensmittelgruppe	1 – 3-Jährige		4 – 6-Jährige	
	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g	pro 5 Tage in g	pro 20 Tage in g
Getränke	600	2400	1000	4000
Kartoffeln/Nudeln/Reis (gegart)	500	2000	750	3000
Brot/Getreideflocken (z. B. zur Suppe)	17	68	25	100
Hülsenfrüchte	35	140	50	200
Gemüse, Rohkost ⁴⁸	400	1600	550	2200
Fleisch	60	240	80	320
Fisch	30	120	40	160
Fette (z. B. zum Braten, in Soßen oder Salaten)	25	100	30	120
Eier (1 Ei = 55 g)	20	80	28	112
Obst (als Zutat)	100	400	150	600
Käse (max. 48 % Fett i. Tr.)	5	20	20	80
Milch (z. B. in Soßen oder Aufläufen), 1,5 % Fett	90	360	125	500
Sonstiges (z. B. Mehl)	15	60	20	100

⁴⁸ Rohkostmengen können um 1/3 geringer sein.

Notizen



6.2.2 Checkliste „Speisenplan“

Die Checkliste dient zur ersten, eigenen (internen) Einschätzung und Bewertung⁴⁹ des Speisenplans sowie der Gegebenheiten vor Ort in der Einrichtung. Sie verdeutlicht anhand der dokumentierten Kriterien den IST-Zustand und dient ggf. als Instrument um Optimierungsbedarf festzustellen. Der Prüfzeitraum beträgt, sofern nicht anders angegeben, 20 Verpflegungstage. Der erste Schritt zur Implementierung der Qualitätsstandards in der Einrichtung ist erreicht, wenn mindestens 17 der 21 Kriterien umgesetzt werden.

Die Checkliste gibt es auch im Internet unter www.fitkid-aktion.de zum Download.

Tabelle 7: Checkliste zur Bewertung und Einschätzung eines Speisenplans (bezogen auf 20 Verpflegungstage) sowie der Gegebenheiten vor Ort

Kriterium	Menükomponente laut Speisenplan	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
1	Stärkekomponente, davon:	<input type="checkbox"/> mind. 20 x		<input type="checkbox"/> < 20 x
2	• Kartoffeln (frisch)	<input type="checkbox"/> mind. 8 x	<input type="checkbox"/> 6 – 7 x	<input type="checkbox"/> < 5 x
3	• Reis (Naturreis, parboiled)	<input type="checkbox"/> mind. 4 x	<input type="checkbox"/> 2 – 3 x	<input type="checkbox"/> < 2 x
4	• Vollkornnudeln	<input type="checkbox"/> mind. 2 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
5	Gemüse/Rohkost, davon:	<input type="checkbox"/> mind. 20 x		<input type="checkbox"/> < 20 x
6	• Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/> mind. 2 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
7	Fleisch davon:	<input type="checkbox"/> max. 8 x	<input type="checkbox"/> 9 x	<input type="checkbox"/> > 9 x
8	• Fleischerzeugnisse	<input type="checkbox"/> max. 4 x	<input type="checkbox"/> 5 x	<input type="checkbox"/> > 5 x
9	Seefisch	<input type="checkbox"/> mind. 4 x	<input type="checkbox"/> 2 – 3 x	<input type="checkbox"/> < 2 x
10	Ei	<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
11	Süßes Hauptgericht	<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
12	Vegetarisches Gericht	<input type="checkbox"/> mind. 8 x	<input type="checkbox"/> 6 – 7 x	<input type="checkbox"/> < 6 x
13	Frittierte Produkte	<input type="checkbox"/> max. 8 x	<input type="checkbox"/> 9 x	<input type="checkbox"/> > 9 x

⁴⁹ Diese Bewertung ist unabhängig von einer möglichen Zertifizierung zu betrachten.

⁵⁰ Bei Eigenbewirtschaftung muss die Küchenleitung die entsprechenden Nachweise erbringen, bei Fremdbewirtschaftung ist der Pächter dafür verantwortlich.

Kriterium	Getränke	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
14	Trinkwasser (Quell-, Mineral- oder Tafelwasser) und/oder ungesüßter Tee ist immer verfügbar	<input type="checkbox"/> ja		<input type="checkbox"/> nein
Kriterium	Speisenplangestaltung	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
15	Wiederholung (Wdh.) eines Menüs	<input type="checkbox"/> keine Wdh.	<input type="checkbox"/> 1 – 2 Wdh.	<input type="checkbox"/> > 2 Wdh.
16	Garnituren und Fantasienamen sind benannt	<input type="checkbox"/> ja		<input type="checkbox"/> nein
17	Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart, von der sie stammen, sind benannt	<input type="checkbox"/> ja		<input type="checkbox"/> nein
Kriterium	Warmhaltezeiten	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
18	Gemüse- und kurz gebratene Komponenten (10 Überprüfungen ⁵⁰ in 4 Wochen)	<input type="checkbox"/> max. 120 Min.		<input type="checkbox"/> > 120 Min.
19	Übrige Komponenten (10 Überprüfungen in 4 Wochen)	<input type="checkbox"/> max. 180 Min.		<input type="checkbox"/> > 180 Min.
Kriterium	Ausgabetemperatur	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
20	Warme Speisen	<input type="checkbox"/> mind. 65 °C		<input type="checkbox"/> < 65 °C
21	Kalte Speisen	<input type="checkbox"/> max. 7 °C		<input type="checkbox"/> > 7 °C

Notizen

6.2.3 Checkliste „Nährstoffe“

Die Checkliste dient zur Überprüfung der altersgemäßen Referenzwerte an Energie, Ballaststoffen und ausgewählten Nährstoffen in der Mittagsmahlzeit. Ein Speisenplan muss so gestaltet sein, dass er im Durchschnitt von 20 Verpflegungstagen alle angegebenen Werte für Energie, Ballaststoffe und ausgewählte Nährstoffe (Angaben pro Tag) erfüllt.

Tabelle 8: Checkliste zur Überprüfung der altersgemäßen Referenzwerte an Energie, Ballaststoffen und ausgewählten Nährstoffen in der Mittagsmahlzeit

1 – 3-Jährige		erreicht		4 – 6-Jährige		erreicht	
		ja	nein			ja	nein
Energie (kJ)	1047 – 1337	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Energie (kJ)	1402 – 1684	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energie (kcal)	230 – 338	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Energie (kcal)	333 – 393	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eiweiß (g)	10 – 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eiweiß (g)	14 – 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fett (g)	8 – 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fett (g)	10 – 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohlenhydrate (g)	mind. 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kohlenhydrate (g)	mind. 41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballaststoffe (g)	mind. 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ballaststoffe (g)	mind. 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin E (mg)	mind. 1,1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitamin E (mg)	mind. 1,4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin B ₁ (mg)	mind. 0,1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitamin B ₁ (mg)	mind. 0,2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folat (µg)	mind. 44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Folat (µg)	mind. 66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin C (mg)	mind. 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitamin C (mg)	mind. 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calcium (mg)	mind. 128	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Calcium (mg)	mind. 149	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magnesium (mg)	mind. 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Magnesium (mg)	mind. 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eisen (mg)	mind. 1,6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eisen (mg)	mind. 1,6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.3 Aktivitäten und Angebote der DGE-Sektionen

Sektion	Angebot/Aktivitäten
Baden-Württemberg DGE-BW e. V. Tel.: 07181 45 862 E-Mail: zentrale@dge-bw.de	<ul style="list-style-type: none"> • Kita-Projekt „lecker essen & trinken“ – das Ernährungsmodul aus dem Förderprogramm der Landesstiftung Baden-Württemberg „Komm mit in das gesunde Boot“
Hessen Hessen DGE e. V. Tel.: 06172 95 98 10 E-Mail: dgehessen@arcor.de	<ul style="list-style-type: none"> • Workshops im Rahmen der Fortbildungen zur Zahngesundheit der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege • Fortbildungen, Vorträge z. B. Erlebnisseminar rund um Kinderernährung
Mecklenburg-Vorpommern DGE Sektion Mecklenburg-Vorpommern e. V. Tel.: 0385 52 13 455 E-Mail: S.Gladasch@dge-mv.de	<ul style="list-style-type: none"> • „IN FORM“ Landesaktionsplan zur Gesundheitsförderung und Prävention „Setting Kindertagesförderung“ • Arbeitskreis „Pro Kita“ • Vorträge, Seminare, Schulungen, Workshops
Niedersachsen DGE Sektion Niedersachsen e. V. Geschäftsstelle Hannover Tel.: 0511 38 02 466 E-Mail: dge.niedersachsen@t-online.de Geschäftsstelle Oldenburg Tel.: 0441 94 90 907 E-Mail: h.boklage@t-online.de	<ul style="list-style-type: none"> • Projekte, Fachtagungen, Seminare, Workshops zum Thema Kinderernährung • Netzwerk KiTa und Gesundheit • verschiedene Medien • Projekt „Gesundheitsförderung in der Kindertagesstätte“ Leibeslust - Leibeslust
Sachsen DGE Sektion Sachsen e. V. Tel.: 0341 71 11 290 E-Mail: wegener@dge-sachsen.de Vernetzungsstelle Kita-Schulverpflegung Sachsen Tel.: 0341 711 12 92 E-Mail: pilz@dge-sachsen.de	<ul style="list-style-type: none"> • die Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung arbeitet unter der Leitung der Sektion Sachsen der DGE e. V.; sie ist zentraler Ansprechpartner für die Optimierung der Verpflegungsangebote in den Kitas in Sachsen
Schleswig-Holstein DGE Sektion Schleswig-Holstein e. V. Tel.: 0431 62 706 E-Mail: nissen.dge@gmx.de	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Projekte, Aktionen, Workshops und Seminare zu unterschiedlichen zielgruppenspezifischen Themen z. B. „Richtig essen – kinderleicht“, „Gemüsepower“, „Frühstück – Sprungbrett in den Tag“, Umsetzung der EU-Verordnung Lebensmittelhygiene
Thüringen DGE Sektion Thüringen e. V. Tel.: 03641 94 97 49 E-Mail: b9mawi@uni-jena.de	<ul style="list-style-type: none"> • Projekt „Ernährung, Umwelt, Zahngesundheit und Bewegung in Kitas“ • Begleitprojekt „Milchparty“ • „Kochen mit jungen Müttern und Kindern in Jena“

Themen/Inhalte	Zielgruppe
<ul style="list-style-type: none"> • speziell geschulte Fachkräfte betreuen ein halbes Jahr eine Einrichtung und übernehmen im Rahmen des Moduls spezielle Aufgaben rund um das Thema Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern und Kinder
<ul style="list-style-type: none"> • ernährungsphysiologische Grundlagen • Sinnes- und erlebnisorientierte Ernährungsbildung • praktische Speisenzubereitung • Bewegungseinheiten • Elternarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kita-Personal wie z. B. Küchenkräfte, Erzieherinnen und Erzieher • Eltern
<ul style="list-style-type: none"> • Kooperationen mit versch. Partnern (z. B. Landessportbund) • Veranstaltungen zum Thema: „Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Tageseinrichtungen für Kinder“ • Schulungen von Multiplikatoren 	<ul style="list-style-type: none"> • Erzieherinnen und Erzieher, Tagespflegepersonen, Jugendämter, Träger von Kitas • Kinder, Eltern, Großeltern • Caterer, Mitarbeiter der Gemeinschaftsverpflegung
<ul style="list-style-type: none"> • Vernetzung von Akteuren • Aktionspaket zum Thema Frühstück • Vermittlung von Fachwissen zum Thema Ernährung- und Ernährungsbildung • Durchführung von Fachtagungen • Verbreitung der Qualitätsstandards 	<ul style="list-style-type: none"> • Kita Personal, Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen • Eltern und Kinder
<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung bei der Implementierung der „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ • Unterstützung bei der Analyse, Bewertung und Optimierung der aktuellen Verpflegungssituation in Kitas • Bereitstellen von Konzepten und Informationen zur Erhöhung der Akzeptanz gegenüber den optimierten Verpflegungsangeboten 	<ul style="list-style-type: none"> • Träger • Kita-Personal • Eltern und Kinder • Speisenanbieter
<ul style="list-style-type: none"> • Verpflegung in der Kita • Erfahrungsaustausch • Speisenplangestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Kita-Personal • Küchenfachkräfte • Träger • Eltern und Kinder
<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausch • Elternabende, Elternarbeit • Speisenplananalysen • interne Weiterbildung • Kochkurse 	<ul style="list-style-type: none"> • Kita-Personal • Träger • Eltern und Kinder



6.4 Adressen und Medien

Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellt keine Wertung dar. Weitere hilfreiche Adressen und Links sowie relevante Medien sind über die Internetseite www.fitkid-aktion.de zu finden.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
Projekt FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Telefon: 0228 37 76-860
Telefax: 0228 37 76-800
E-Mail: fitkid@dge.de
Internet: www.dge.de, www.fitkid-aktion.de

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)

Internet: www.bmelv.de
www.in-form.de
www.aktionsplan-allergie.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Heinstück 11, 44225 Dortmund
Telefon: 0231 79 22 10-0
E-Mail: fke@fke-do.de
Internet: www.fke-do.de

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. (vzbv)

„Pillbox“
Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin
Telefon: 030 25 800-0
Telefax: 030 25 800-218
E-Mail: info@vzbv.de
Internet: www.vzbv.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 81 49 40
Telefax: 02161 814 94 30
E-Mail: info@daab.de
Internet: www.daab.de

Peb – Plattform Ernährung und Bewegung e. V.

Wallstraße 65, 10179 Berlin
Telefon: 030 27 87 97-67
Telefax: 030 27 87 97-69
E-Mail: plattform@ernaehrung-und-bewegung.de
Internet: www.ernaehrung-und-bewegung.de



aid infodienst

Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Telefon: 0228 84 99-0
Telefax: 0228 84 99-177
E-Mail: aid@aid.de
Internet: www.aid.de, www.was-wir-essen.de

Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder



Wie können Tageseinrichtungen für Kinder zu einem spielerischen Lernort für vollwertiges Essen und Trinken werden? Welche Rahmenbedingungen sind wichtig? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt das bewährte Nachschlagewerk, das jetzt in 3. überarbeiteter Auflage vorliegt. Multiplikatoren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kitas und interessierte Eltern erfahren in 8 Registern auf 249 Seiten, wie eine vollwertige Ernährung ab dem Säuglingsalter aussehen kann und wie die einzelnen Mahlzeiten in Abhängigkeit vom jeweiligen Verpflegungssystem gestaltet werden sollten. Wochen-speisenpläne, 61 weitere Rezepte, Gesetze und Verordnungen (für den Verpflegungsbereich) sowie „Fragen und Antworten“ runden den informativen Ordner ab.

Kinderernährung (zurzeit Arbeitstitel)

Umfassend und kompetent bietet das neu aufgelegte Heft Eltern, Erzieherinnen und Erziehern Hintergrundinformationen zum Thema Kinderernährung und liefert zahlreiche praktische Tipps für den Essalltag mit originellen Ideen. Neben fundierten Ernährungsempfehlungen finden sich Anregungen zu einem bewegten Alltag und Entspannung. Ein ausgezeichnete Ratgeber in Sachen Kinderernährung für alle, die Kindern einen abwechslungsreichen und vollwertigen Essalltag bieten wollen.

Bezugsquelle für den Ordner und weitere DGE-Medien zum Thema vollwertige Ernährung ist der DGE-Medienservice:

DGE-Medienservice

Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim

Telefon: 0228 90 926-26

(montags – freitags von 9 – 13 Uhr)

Telefax: 0228 90 926-10

E-Mail: info@dge-medienservice.de

Internet: www.dge-medienservice.de

Esspedition Kindergarten – Ernährungserziehung für die Praxis –

Das Nachschlagewerk wurde im Rahmen der Baden-Württembergischen Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung entwickelt. Der Schwerpunkt liegt auf der Umsetzung von Ernährungsbildung und -erziehung im Kindergartenalltag: Lebensraum Kindergarten, Erziehungspartnerschaft mit Eltern und Externen, interkulturelles Miteinander, Bildungspläne für die frühe Bildung in den Tageseinrichtungen. Viele kreative Ideen, Spielvorschläge und Arbeitsmaterialien zeigen, wie einfach sich alle Bildungs- und Entwicklungsfelder der frühkindlichen Pädagogik umsetzen lassen. Für die Elternarbeit gibt es zudem zahlreiche Infoblätter und Kopiervorlagen.

Bezugsquelle für diesen Ordner und weitere Medien des aid ist der aid-Medienshop:

aid-Vertrieb DVG
Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim
Telefon: 02225 92 61 46 u. 02225 92 61 76
Telefax: 02225 92 61 18
E-Mail: bestellung@aid.de
Internet: www.aid.de

Bärenstarke Kinderkost

In diesem Buch dreht sich alles um das Essen und Trinken für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr. Brauchen Kinder eigene Lebensmittel? Was und wie viel sollten Kinder essen? Neben zahlreichen Rezepten liefert das Buch Antworten auf Fragen rund um die praktische Kinderernährung.

Bezugsquelle für dieses Buch und weitere Medien der Verbraucherzentrale:

Verbraucherzentrale NRW
Zentralversand
Aderstraße 78, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0180 50 01 433
Telefax: 0211 38 09 235
E-Mail: publikationen@vz-nrw.de
Internet: www.vz-nrw.de

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
www.dge.de

gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Konzeption, Text und Redaktion:

DGE, Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung, Projekt „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“

Dr. Margit Bölts, Dr. Ute Brehme, Sonja Fahmy, Yvonne Kellerhoff, Ellen Meinert, Dr. Helmut Oberritter, Esther Schnur in Zusammenarbeit mit Prof. Ulrike Arens-Azevêdo sowie weiteren Vertreterinnen und Vertretern des Präsidiums der DGE:

Dagmar Freifrau von Cramm
Prof. Dr. Ines Heindl
Prof. Dr. Michael Krawinkel
Prof. Dr. Jörg Meier
Prof. Dr. Peter Stehle

In weiterer Zusammenarbeit und Abstimmung mit:

apetito AG, Nadine Rumpold
Deutsches Jugendinstitut e. V., Gisela Dittrich
Kreisgesundheitsamt Mettmann, Anna Schiffer
gv-praxis, Claudia Zilz
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen (ehemals SIGV), Frank-Uwe Pilz
Universität Göttingen, PD Dr. Thomas Ellrott
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Regina Heid,
Ursula Tenberge-Weber

sowie mit den Referentinnen und Referenten der zuständigen Länderministerien und den Referentinnen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV).

Gestaltung:

TK-SCRIPT, Dieter Kroppenber & Maternus Thöne,
Aachen/Bonn, www.tk-script.de
Beate Behrendt, www.bb-mediengestaltung.de, Aachen

Fotos:

TK-SCRIPT, BMELV/Bildschön
Tomas Rodriguez, Thomas Kern

Druck:

Druckservice Zillekens

Die vorliegende Broschüre ist gegen eine Versandkostenpauschale beim Projektservice der DGE zu bestellen:

Telefon: 0228 90 92 614
Telefax: 0228 90 92 617
E-Mail: info@dge-projektservice.de
www. dge-projektservice.de

Weitere Informationen und kostenloser Download unter:
www.fitkid-aktion.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© DGE Bonn, 1. Auflage 2009



www.fitkid-aktion.de

