

MITTAGSVERPFLEGUNG IN KINDERTAGESSTÄTTEN

Informationen und Empfehlungen für die Umsetzung im Kita-Alltag

...❖ Auf die Auswahl kommt es an

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Empfehlungen für die Zusammensetzung eines Mittagsspeiseplans herausgegeben. Darin ist für einen Zeitraum von 20 Verpflegungstagen festgelegt, wie häufig die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen verwendet werden sollten.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 mal
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte oder Salat	20 mal
Obst	mind. 8 mal
Milch und Milchprodukte	mind. 8 mal
Fleisch und Wurst	max. 8 mal
Seefisch	mind. 4 mal

Empfehlungen:

- Als Fisch eignen sich Seelachs, Kabeljau gegrillt oder gedünstet, Heringsstippe, Lachs gegrillt oder gedünstet.
- Bieten Sie, wenn möglich, Getreideprodukte überwiegend als Vollkornvariante an.
- Getränke immer ausreichend zu den Mahlzeiten bereitstellen, gut geeignet sind Trinkwasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und Fruchtsaftchorlen.
- Wir raten für die Umsetzung der DGE-Empfehlungen fachlich geschultes Personal einzusetzen, insbesondere für die Auswahl von Gerichten aus mehreren Menülinien.

...❖ Mehr vegetarische Gerichte auf den Tisch

Regelmäßige und häufige Angebote von vegetarischen Gerichten bereichern den Speiseplan. Fleischprodukte und Wurstwaren sind eher fettreich, deshalb sollten sie seltener angeboten werden.

Empfehlungen:

- Den Fleischanteil in den Gerichten schrittweise verringern und durch Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzen.
- Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse. Unseren Saisonkalender finden Sie unter: www.vzb.de/saisonkalender
- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide und Hirse regelmäßig und nach Möglichkeit mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z.B. Orange, Fruchtsaft, Paprika, Brokkoli) kombinieren.
- Zwei bis drei vegetarische Gerichte in der Woche bereichern Ihren Kita-Speiseplan.
- Von einer rein veganen Ernährungsweise für Kinder raten wir ab.

...❖ Speisepläne verständlich gestalten

Auf dem Speiseplan sollten Eltern erkennen können, welche Mahlzeiten (auch als Zwischenmahlzeiten) ihren Kindern täglich angeboten werden. Hierbei können auch die Wünsche der Kinder in geeigneter Form berücksichtigt werden.

Empfehlungen:

- Benennen Sie die Gerichte klar und einfach und verzichten Sie auf Phantasienamen.
- Die Speisepläne an einer gut sichtbaren Stelle für Eltern und Kinder aushängen.
- Gestalten Sie die Speiseübersicht kindgerecht - Bilder, Symbole oder Fotos machen den Speiseplan verständlich, bunt und attraktiv.

...❖ Klarheit durch Kennzeichnung

Allergieauslösende Zutaten und Zusatzstoffe müssen in den Speiseplänen gekennzeichnet werden und auf einen Blick ersichtlich sein. Auch vegetarische Gerichte sollten eindeutig erkennbar sein. Bei Fleischmahlzeiten sollte aus dem Speiseplan hervorgehen, welche Tierart verwendet wurde. Mit einer klaren Kennzeichnung ersparen Sie Eltern umständliches Nachfragen.

Empfehlungen:

- Alle Gerichte können z.B. durch Symbole anschaulich und verständlich gekennzeichnet werden:

vegetarisch	
mit Rindfleisch	
mit Schweinefleisch	
mit Geflügelfleisch	
Fischgericht	

- Alle tierischen Bestandteile in den Speisen sollten genannt werden (z.B. Kartoffelsuppe mit Würstchen aus Schweinefleisch oder Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs).
- Allergene wie glutenhaltiges Getreide, Eier oder Milch können durch Fußnoten oder Symbole am Gericht gekennzeichnet werden. Sie müssen immer angegeben und hervorgehoben werden.
- Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker müssen ebenfalls angegeben werden z.B. mit Fußnoten und einer Legende.
- Bei selbstgestalteten Speiseplänen achten Sie bitte immer darauf, die entsprechenden Informationen der Caterer und Hersteller zu übernehmen.

Mit Fragen rund um die Gestaltung des Mittagsspeiseplan in Ihrer Kita und eine bedarfsgerechte Kinderernährung können Sie sich an die Verbraucherzentrale Berlin wenden. Fragen Sie auch nach Weiterbildungen für pädagogisches Personal und/oder Hauswirtschaftskräfte.

...❖ Checkliste der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Für eine erste Überprüfung des eigenen Verpflegungsangebots nutzen Sie bitte folgenden Speiseplancheck.

verbraucherzentrale

Berlin

IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Hardenbergplatz 2, 10623 Berlin
Tel. 030 / 214 85 - 0
Fax 030 / 211 72 - 01
E-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.verbraucherzentrale-berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt:
© Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Gestaltung: Thorsten Greb
Bildquelle: Fotolia.com/wenchiawang
Stand: Februar 2017

SPEISEPLANCHECK FÜR 20 VERPFLEGUNGSTAGE BEIM MITTAGSTISCH

Menükomposition im Speiseplan	Anzahl der Komponenten (Strichliste)	Summe für 20 Tage	Häufigkeiten Lebensmittelauswahl nach DGE-Empfehlung	Empfehlung erreicht?
Getreide, Getreideprodukte Kartoffeln¹, davon			20-mal	
- Vollkornprodukte ²			mind. 4-mal	
- Kartoffelprodukte ³			max. 4-mal	
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte oder Salat, davon			20-mal	
- Rohkost oder Salat			mind. 8-mal	
Obst⁴			mind. 8-mal	
Milch und Milchprodukte⁵			mind. 8-mal	
Fleisch/ Wurst, davon			max. 8-mal	
- mageres Muskelfleisch			mind. 4-mal	
Seefisch, davon			mind. 4-mal	
- fettreicher Seefisch (Hering, Makrele)			mind. 2-mal	

Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen von Kindern (Stand 08/2015)

-
- 1 abwechslungsreich, Pellkartoffeln, Reispfanne, Reis als Beilage, Polenta, Couscous
 - 2 Vollkornteigwaren, Naturreis
 - 3 Halbfertig- und Fertigprodukte, wie Pommes Frites, Kartoffelecken, Kroketten, Klöße, Püree
 - 4 frisch oder tiefgekühlt, ohne Zuckerzusatz
 - 5 Milch: 1,5% Fett, Naturjoghurt: 1,5% Fett, Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50% Fett i.d.Tr.) Speisequark: max. 20% Fett i.d.Tr.

verbraucherzentrale

Berlin