



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

**Mittagessen in der Kita:
gesund & bunt!**

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW



Beratung Nachhaltigkeit

Zielgruppen **Internetportal**

Allergenkennzeichnung **Laufzeit** Träger

Aktuelles Fachtage

Qualifizierungsreihe Hygiene

Infoservice Newsletter

Tage der Kita-Verpflegung

Ernährungsbildung **Workshops**

Speisenplanung **Kontakt**

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Wählen Sie!



© DGE



© DGE



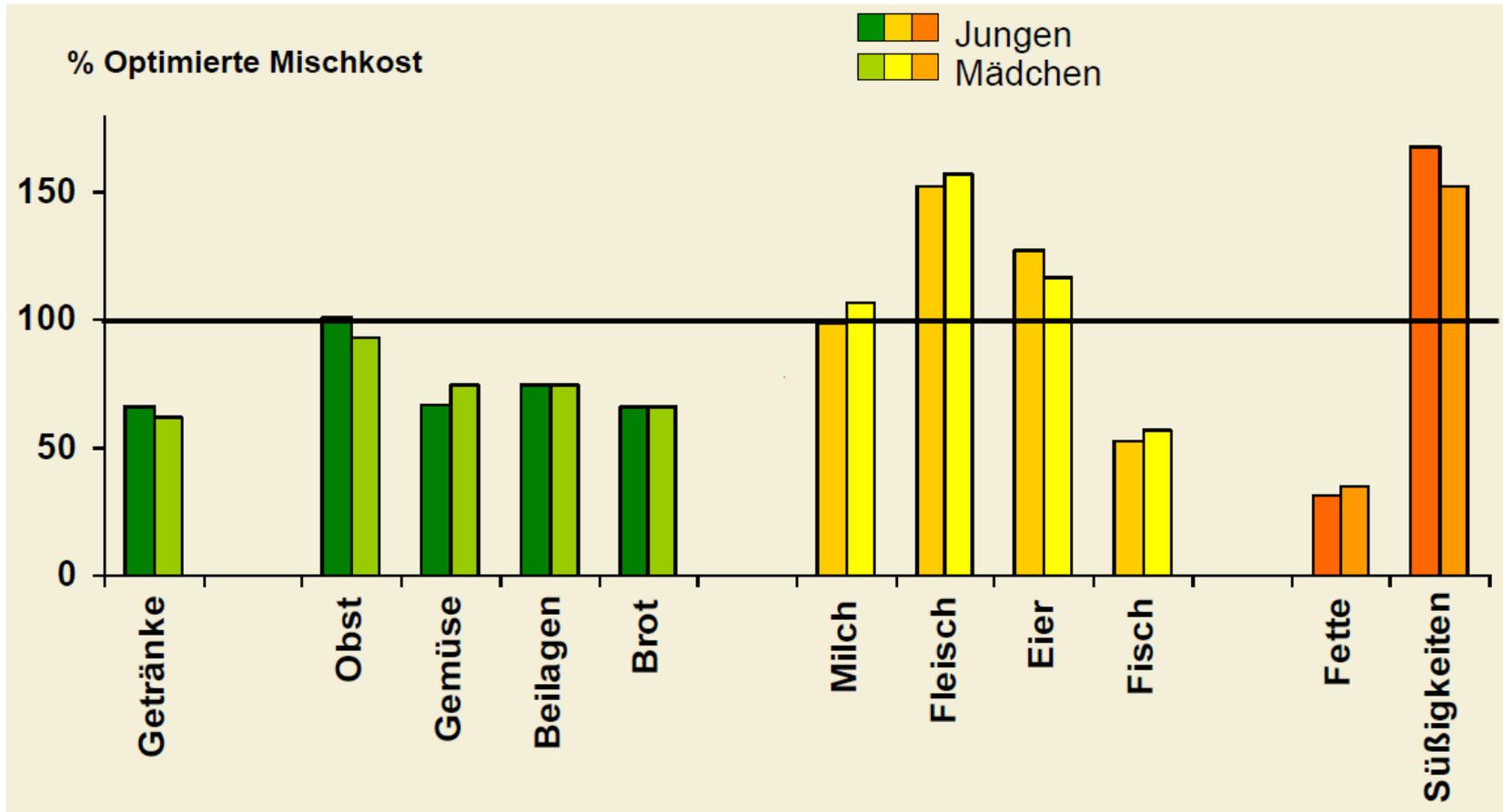
© DGE

Sie haben die Wahl:

Suchen Sie ein Gericht oder Lebensmittel aus, welches Sie jetzt **sehr gerne** essen würden.

Überlegen Sie im 2. Schritt, **warum** Sie es gerne essen würden.

Was Kinder essen: Wunsch und Wirklichkeit



Hilbig et al, Akt Ern Med, 2011

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

DGE-Qualitätsstandard

Empfehlungen für die Verpflegung von Kindern im Alter von 1-6 Jahren



→ wissenschaftliche Basis erleichtert Einstieg in gesundheitsförderliches Speisenangebot

DGE-Qualitätsstandard

- Empfehlungen für Kinder im Alter von 1-6 Jahren
- Ernährungsempfehlungen für Frühstück/Zwischenverpflegung und Mittagessen
- Lebensmittelqualität, Häufigkeit und Menge des Angebots
- Speisenherstellung
(z. B. Zubereitung, Sensorik, Warmhaltezeiten)
- organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen



Speisenplanung

- Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen
- Angebot vegetarischer Alternativen
- saisonales und regionales Angebot
- kulturspezifische/religiöse Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen
- Speisen eindeutig benennen, Phantasienamen erklären
- Fleisch verschiedener Tierarten anbieten und kennzeichnen
- Allergikern die Essensteilnahme ermöglichen
- Kinderwünsche angemessen berücksichtigen



© babimu - Fotolia.com



Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehr Teigwaren
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn 2015

Mittagsverpflegung



Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x davon: • mind. 4 x Vollkornprodukte • max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Nudeln, Lasagne, Couscous, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	20 x davon mind. 8 x Rohkost oder Salat	gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika o.ä., Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Wokgemüse Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	mind. 8 x	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt oder Quarkspeisen
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max. 8 x Fleisch/Wurst davon mind. 1 x mageres Muskelfleisch mind. 4 x Seefisch davon mind. 2 x fettreicher Seefisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderbraten, Geschnetzeltes Seelachsfilet, Fischpfanne Heringssalat, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	5 x	Trink-, Mineralwasser

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn 2015

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Beispiel-Speisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hähnchen- Nuggets mit Gemüserisotto (Naturreis) Apfelkompott	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse Geflügel-Hack-Bällchen und Brötchen	Geflügelleberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Omelette mit Rahmchampignons und Kartoffelpüree Grießpudding	Pizzaschnitte mit Gemüse Quarkspeise

Speisenplan-Check

Speisenplan-Check

Sie möchten die Mittagsverpflegung in Ihrer Kita überprüfen? Dann nutzen Sie unseren Speisenplan-Check, der Sie bei der Bewertung Ihres Speisenangebotes unterstützt und Ihnen wichtige Anhaltspunkte für eine einfache Optimierung gibt.

So geht's!

- Sie vergleichen Ihr Mahlzeitenangebot mit anerkannten Ernährungsempfehlungen für Kinder. In einer einfach anzuwendenden Zählvorlage haben wir diese Empfehlungen für Sie zusammengefasst.
- Sie müssen nur die einzelnen Mahlzeitenkomponenten Ihres Speisenplanes auszählen und in die Zählvorlage eintragen. So sehen Sie auf einen Blick, ob Ihr Speisenplan den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entspricht oder ob vielleicht Verbesserungsbedarf besteht.



© wsf.f - Fotolia.com

Der Speisenplan-Check basiert auf den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (PDF-Datei). Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot in Kitas empfiehlt der DGE-Qualitätsstandard bestimmte **Lebensmittelhäufigkeiten** (PDF-Datei) innerhalb von 20 Verpflegungstagen.

Wie wird Sie unterstützt:

auszählen Ihres Speisenplanes.
angebot.

für 1- bis 3-jährige Kinder.

Sie sich die **Anleitung** (PDF-Datei) durch.

Öffnen Sie die **Zählhilfen "Was gehört wohin?"** (PDF-Datei) oder drucken Sie sich diese bei Bedarf aus.



2. Zählen und auswerten

Lebensmittelkomponente	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche	13. Woche	14. Woche	15. Woche	16. Woche	17. Woche	18. Woche	19. Woche	20. Woche	
Stärkekomponenten																					
davon Vollkomponenten																					
davon Kartoffelerzeugnisse																					
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat																					
davon Rohkost oder Salat																					
Lebendige Milchprodukte																					
Lebendige Fleischprodukte																					

Für die Auswertung drucken Sie sich die **Zählvorlage** als praktische **Strichliste** (PDF-Datei) aus.

Laden Sie sich anschließend die **Zählvorlage** als **Excel-Datei** oder als **PDF-Datei** herunter und führen Sie die Auswertung gemäß der Anleitung durch.

3. Ergebnisse bewerten und Speisenplan optimieren



Sie möchten Ihr Speisenangebot optimieren? Dann helfen Ihnen unsere **Praxistipps** (PDF-Datei) weiter. Holen Sie für Veränderungen alle Beteiligten an einen Tisch.

Hinweise zur **Speisenplanung für Kinder von 1 bis 3 Jahren** (PDF-Datei).

Sie brauchen Unterstützung?
Dann rufen Sie uns gerne an: **telefonische Beratung**.

Speisenplan-Check
in 3 Schritten, mit
Zählhilfe und Hinweisen

Speisenplan-Check

Zählvorlage als Strichliste

Gruppe	Menükomponente lt. Speisenplan	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche	13. Woche	14. Woche	15. Woche	16. Woche	17. Woche	18. Woche	19. Woche	20. Woche	DGE	
1	Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte																						
	davon Vollkomponenten																						mind. 4
	davon Kartoffelerzeugnisse																						max. 4
2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat																						20
	davon Rohkost oder Salat																						mind. 8

mit praktischer Strichliste



verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Praxistipps rund um die Speisenplanung

Praxistipps rund um die Speisenplanung

Mit der Auswertung Ihres Speisenplans haben Sie konkrete Anhaltspunkte für eine Optimierung. Hierfür haben wir für Sie nützliche Praxistipps zusammengestellt und nach den abgefragten Menükomponenten gegliedert. Wichtig für einen Veränderungsprozess sind gemeinsame Entscheidungen, holen Sie alle Beteiligten an einen Tisch und machen Sie Ihre Vorhaben transparent.



Gruppe 1 – Stärkekomponenten

Ziel: Vollkomponenten erhöhen!

Für eine bessere Akzeptanz und Umgewöhnung „verstecken“ Sie Vollkomnudeln mit hellen oder bunten Nudeln. Gleiches funktioniert auch mit Vollkornreis. Den Anteil der Vollkomponenten können Sie dann nach und nach erhöhen. Da am Anfang leichte Blähungen, vor allem bei Kleinkindern, vorkommen können, stellen Sie nur in kleinen Schritten auf Vollkomponente um.

und Praxistipps

Orientierungswerte für altersgemäße Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit



Lebensmittelgruppe	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln		
Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder Getreide	80-100 g/Tag	120-150 g/Tag
Gemüse		
Gemüse, gegart und roh	80 g/Tag	100 g/Tag
Obst		
Obst	100 g/Woche	150 g/Woche
Milch und Milchprodukte		
Milch und Milchprodukte	200 g/Woche	250 g/Woche
Käse	20 g/Woche	30 g/Woche
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei		
Fleisch und Wurstwaren	80 g/Woche	100 g/Woche
Fisch	50 g Seefisch/Woche	60 g Seefisch/Woche
Eier	1 Ei/Woche inkl. verarbeitete Eier	1 Ei/Woche inkl. verarbeitete Eier
Fette und Öle		
Öle	5 g/Tag	6 g/Tag

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn 2015

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Gesunde Kleinkindernahrung ganz praktisch: was und wie viel?

Es gilt das Handmaß:

- kleine Hände = kleine Portionen
- große Hände = große Portionen



Praxistipps

- oberstes Gebot: Schritt für Schritt
- lange Gewöhnungsphasen einplanen
- geschmackliche Übergänge ermöglichen
- Neues immer mit Vertrautem mischen
- Probierhäppchen
- Ess-Typen: vorsichtiger Esser sitzt neben neugierigem Esser
- Vorbildfunktion
- bunt und mundgerecht
- Aktionstage: grüner Tag, roter Tag...



Kinder_PhotoDisc®Volumes

Vegetarische Ernährung von Kindern

Eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung von Kindern ist möglich.

- Ein vegetarisches Angebot ist gut umsetzbar
- Kann gemeinsamer Nenner verschiedener Kulturen sein
- Vegetarische Angebote bei Verpflegungsanbieter nachfragen



© Angela Shirinov – Fotolia.com

Vegane Ernährung von Kindern

- Grundsätzlich spricht nichts gegen das Angebot veganer Mahlzeiten
- Verantwortung für die Versorgung mit möglichen Mangelnährstoffen liegt bei den Eltern

Aber, bei ausschließlich veganer Ernährung des Kindes:

- Suchen Sie das Gespräch mit den Eltern
- Weisen Sie die Eltern auf die Notwendigkeit einer regelmäßigen ärztlichen Betreuung hin
- Besprechen Sie die Situation des Kindes in der Kita (Sonderstellung)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von einer veganen Ernährung für Kinder ab!



© Verbraucherzentrale NRW

Mehr Vegetarisches in den Speisenplan



Gerichte mit Hülsenfrüchten

Nicht nur die klassischen Erbsen, Bohnen, Linsen, sondern auch

- Kichererbsen, z. B. ganz in Gemüsesuppen oder im Salat, püriert als Hummus-Dip, als Falafel
- gelbe und rote und schwarze Linsen als pürierte Suppen, Bratlinge
- rote, schwarze Bohnen als Hingucker in Suppen, Gemüsepfannen und Salaten, als Bratlinge oder als Dip
- weiße Bohnen z. B. in Minestrone oder Riesenbohnen griechisch/türkisch mit Tomatensoße (dazu Ofenkartoffeln)

Getreidegerichte

- Nicht nur als Bratlinge, sondern auch als Braten, in Suppen (z. B. Klößchen), Salat und als Füllung in Gemüse z. B. Paprika, Zucchini gefüllt mit ...
- Beispiel: Kürbissuppe mit Hirsenocken
- Beispiel: Linsen-Hafersalat

Mehr Vegetarisches in den Speisenplan



Kartoffelgerichte

- Ofenkartoffeln (ganz mit Schale, halbiert, Wedges, gewürfelt)
- Pellkartoffeln/Drillinge
- Gratin
- nicht nur mit Gemüse ergänzen, sondern auch mit Dip, farblich abgestimmt: Tzatziki, Paprikadip, Kräuterdip...
- Statt Kartoffeln auch mal Süßkartoffeln, z. B. gefüllt, z. B. mit Hummus

Nudelgerichte

- Vegetarische Nudelgerichte wie Nudeln mit Tomatensoße sind oft nicht besonders sättigend, daher anreichern mit: Sahne, Käse, Frischkäse, Nüssen, Hülsenfrüchten, z. B. Linsen-Paprika-Soße
- Klein gehackte Aubergine sättigt und nimmt Fleischfarbe an
 - Eignet sich auch zur Reduzierung des Fleischanteils in Bolognese
- Weniger sättigende Nudelsonnen mit einem entsprechenden sättigenden Salat als Vorspeise ergänzen und/oder mit einem sättigenden Dessert (Milchreis, Quarkspeise, Auflauf, Muffin)

Kleinkinder in der Kita - Das ist zu beachten:

Lebensmittel/ Zubereitungsform	Lebensmittelgruppen	Beispiele
Nüsse, Obst	Kleine, harte Lebensmittel in Erdnussgröße, die leicht verschluckt werden können, meiden	Erdnüsse, Haselnüsse, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Rosinen
Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreide	Stark blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel vorsichtig einführen	Erbsen, Bohnen, Linsen, Weißkohl, Rotkohl, Zwiebeln, Lauch, rohes Getreide
Fleisch	Stark gewürzte, scharf angebratene oder frittierte Speisen meiden	Kurzgebratenes Fleisch, Fischkonserven, scharfe Gerichte mit Curry, Chili etc., Pommes, Bratwurst
Fleisch, Milch, Eier, Fisch	Unerhitzte tierische Lebensmittel sind nicht erlaubt	Tatar, rohe Eier, nicht durchgegartes Fleisch, Sushi, Rohmilch (-käse), Rohwurst, Honig

Darauf muss nicht verzichtet werden...

- Rohes Obst und Gemüse
 - Obst muss nicht geschält, aber gut gewaschen werden
- Brot mit Rinde
- fein gemahlenes Vollkornbrot ohne Körner, Kerne und Nüsse
 - Kaustatus berücksichtigen

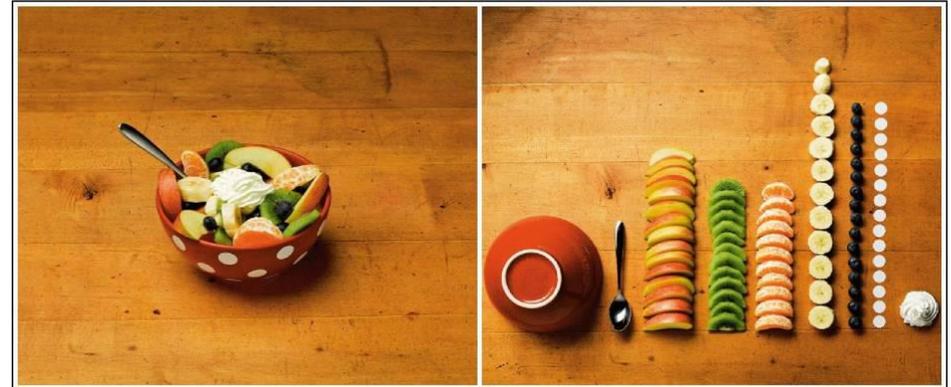
Kleinkinder knabbern gerne...



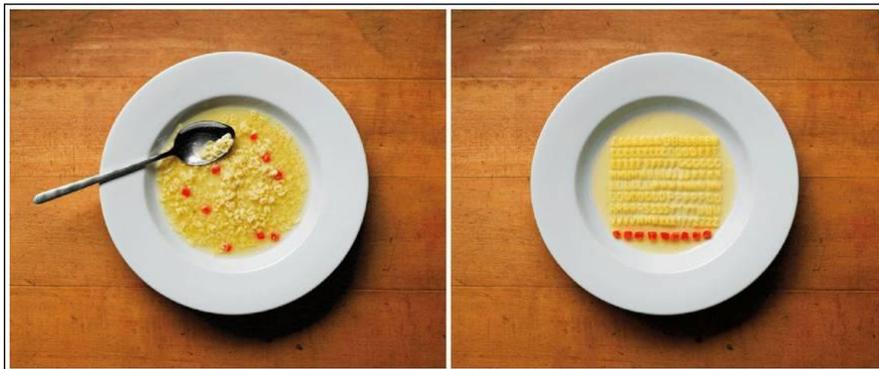
© Verbraucherzentrale NRW, Joschi hat's drauf

Was oft nicht so gut ankommt ...

- Blattsalate, die leicht am Gaumen kleben
- Rohes Gemüse mit Salatsoße (Essig-Öl) – süßes Joghurtdressing ist beliebter

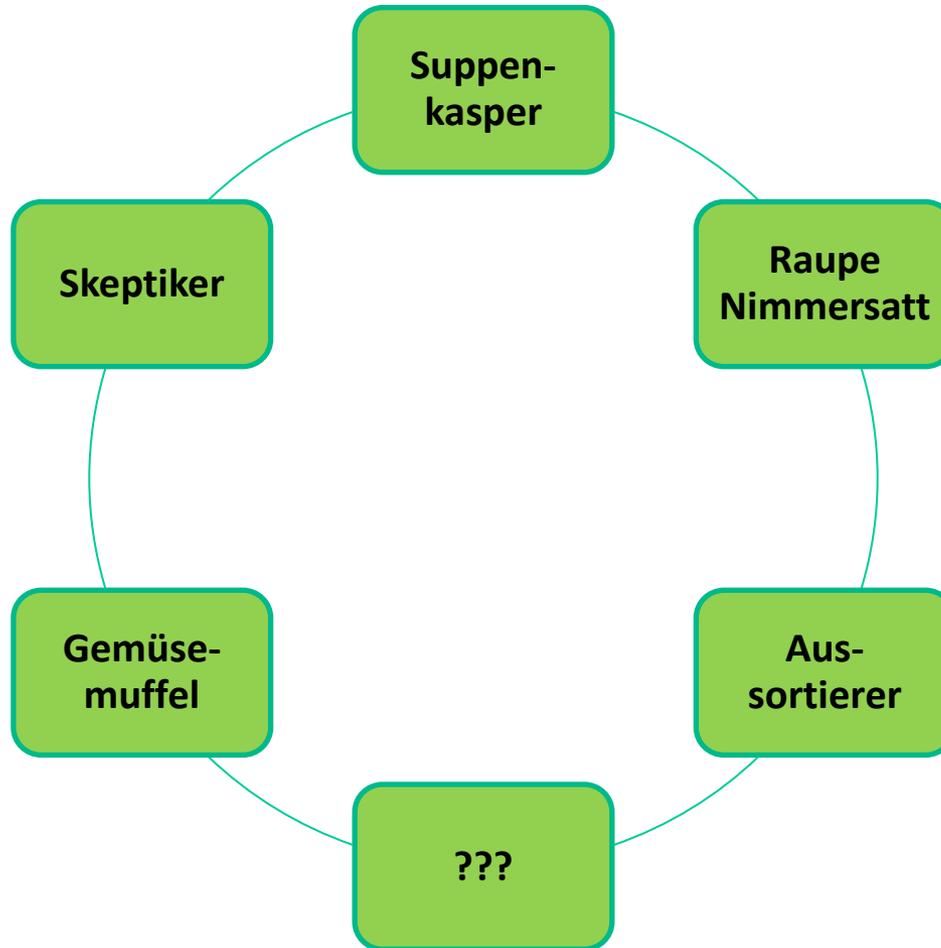


- „Alles durcheinander“ – viele Kinder möchten erkennen und erschmecken können, was sie essen.



Aber: Jedes Kind isst anders...

Kindliche Esstypen



Warum mögen Kinder Süßes so gerne?

Angeborene und frühe Prägung des Geschmacks:

- angeborene Vorliebe für Süßes („Sicherheitsgeschmack der Evolution“)
 - süß ist nicht giftig (im Gegensatz zu bitter)
 - süß ist ein Signal für hohe Energiedichte, d.h. schnell verfügbare Energie
- Geschmacksprägung erfolgt zudem durch mütterliches Essverhalten in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Muttermilch hat einen leicht süßen Geschmack



© stockphoto-graf - Fotolia.com

Warum lehnen Kinder unbekannte Speisen häufig ab?

- Anfängliches Ablehnen von Neuem ist normal und im Alter von 2 bis 6 Jahren am stärksten ausgeprägt
- Unbekanntes erzeugt Unsicherheit (Ist dieses Lebensmittel gut für mich?)
- Autonomiebestreben des Kleinkindes im Rahmen seiner Entwicklung (Trotzphasen)
- unangenehme Erfahrungen



©JenkoAtaman - Fotolia.com

Wie gehe ich damit um?

- neue Lebensmittel oder Speisen mehrfach und ohne Zwang anbieten
- Wohlfühlatmosphäre ist sehr wichtig
- Unbekanntes mit Vertrautem kombinieren
- Lebensmittel verschieden zubereiten (z. B. Gemüse roh, geraspelt, gegart, Stücke zum Dippen, püriert als Suppe)
- Vorbildfunktion bewusst leben



© highwaystarz - Fotolia.com

„Das Kind mag nur Nudeln.“

- Kinder bevorzugen Lebensmittel, die sie als sicher erkannt haben und sind mit wenig Abwechslung zufrieden
- Natürlicherweise entsteht mit der Zeit jedoch eine Abneigung gegen ständig wiederholte Geschmacksqualitäten (spezifisch sensorische Sättigung)
- So wird eine gleichmäßige Versorgung mit allen Nährstoffen gewährleistet

Vorlieben sind eine Frage der Gewöhnung.



© Verbraucherzentrale NRW

Workshopangebot

Für vertiefende Informationen bieten wir drei- und vierstündige Workshops an:

- **Essen kleine Kinder anders? - Workshop zur Gestaltung der Kita-Verpflegung für 1-3-jährige Kinder**
- **Mahlzeit Kinder – Speisenplanung leicht gemacht**
- **Erlebniswelt Essen und Trinken – Ernährungsbildung in der Kita**
- **Allergenkennzeichnung praktisch umgesetzt**
- **Wegweiser Kita-Küche: Hygienemanagement in der Kita-Verpflegung**

Weitere Themen in Vorbereitung

Termine unter www.kitaverpflegung.nrw.de/termine



© Gorilla - Fotolia.com

Herzlichen Dank!



Kontakt:

Verbraucherzentrale NRW

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Hotline

für Kita- und Schulverpflegung 0211 / 3809 -714

E-Mail kita@verbraucherzentrale.nrw

Internet www.kitaverpflegung.nrw.de



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen