



Liebe Kinder, Eltern und Erzieher,


Kindertagesstätten tragen aufgrund ihres Mahlzeitenangebotes zur Bildung des Ernährungsverhaltens von Kindern bei. Sie bieten somit die Möglichkeit, von Anfang an den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu legen.

Um den Einrichtungen der Kinderbetreuung langfristig ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes Verpflegungsangebot zur Verfügung stellen zu können, haben wir uns von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifizieren lassen und als sichtbares Zeichen nach außen eine DGE-Zertifizierung erhalten.

Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft:

- Lebensmittel: Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speiseplan)
- Speiseplanung & -herstellung: Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speiseplans



Die zertifizierte Verpflegung ist an diesem Logo  zu erkennen. Durch jährliche Audits bzw. Überprüfungen wird die Qualität langfristig gesichert.

Mehr Informationen zu den verschiedenen Qualitätsbereichen und zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder bzw. für die Schulverpflegung“ finden Sie im Internet unter www.fitkid-aktion.de.

Herzliche Grüße,

i.A. Claudia Dudek (Ernährungswissenschaftlerin)
ubs e.V.

Berlin, 20.02.2017

2.3 Mittagsverpflegung

Die Mittagsmahlzeit leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Im Rahmen einer Tagesbetreuung von mehr als sechs Stunden wird in aller Regel täglich ein Mittagessen als Hauptgericht angeboten. Üblicherweise besteht dieses aus mehreren Komponenten. Dazu zählt ein tägliches Angebot an Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse, einer Stärke-

beilage sowie eines Getränks. Mit diesem Qualitätsstandard werden Kriterien für ein vollwertiges Verpflegungsangebot für 20 Verpflegungstage (vier Wochen) festgelegt.

2.3.1 Lebensmittelauswahl

Tabelle 3 zeigt die optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung.

Tabelle 3: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln¹⁷	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ¹⁷ als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren
Gemüse und Salat⁹	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst⁹	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte¹⁰	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (\leq 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch¹¹, Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹²	Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette¹³ und Öle¹⁴	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke¹⁵	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

¹⁷ Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.

2.3.2 Speisenplanung

In diesem Kapitel werden Kriterien für die Speisenplanung erläutert. Dazu zählen Anforderungen an den Lebensmitteleinsatz für 20 Verpflegungstage im Rahmen der Mittagsverpflegung. Darüber hinaus beinhaltet das Kapitel Kriterien zur Sensorik und für die Gestaltung des Speiseplans.

Für die Speisenplanung gelten folgende Anforderungen:

- Der Menüzyklus beträgt mindestens vier Wochen.
- Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetarisches¹⁹ Gericht im Angebot.
- Das saisonale Angebot ist berücksichtigt.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.
- Kindern mit Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Dies kann durch ein spezielles Essensangebot oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes, aufgewärmtes Essen erfolgen.
- Einige tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern nicht eingesetzt. Dies gilt beispielsweise für Rohmilchprodukte, Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere, frisches Mett, Tatar sowie streichfähige, schnell gereifte Rohwürste (zum Beispiel frische Mettwurst). Sprossen und tiefgekühlte Beeren werden vor dem Verzehr erhitzt. Weitere Informationen



dazu bietet das Bundesinstitut für Risikobewertung in „Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen“.²⁰

- Die Wünsche und Anregungen der Kinder sind in geeigneter Form in der Speisenplanung berücksichtigt.

Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage)

Im Rahmen der Speisenplanung wird festgelegt, wie häufig bestimmte Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen angeboten werden. Für die Speisenplanung in der Tageseinrichtung werden vier Wochen mit 20 Verpflegungstagen zugrunde gelegt, auf die sich die Anforderungen an den Einsatz bestimmter Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen (siehe Tabelle 5) beziehen. Dabei sind die Kriterien so festgelegt, dass ein abwechslungsreiches Speisenangebot ermöglicht wird.

Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen, die täglich zur Mittagsmahlzeit zählen, sind mit der Häufigkeit „20 x“ gekennzeichnet. Darüber hinaus werden Minimal- und Maximalforderungen formuliert.

¹⁹ In der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier oder Honig. Die vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Schlachtfette aus. Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Beratungs-Standards, Kapitel 2.3.2, 10., vollständig überarbeitete Auflage, Bonn (2009)

²⁰ www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf (eingesehen am 05.07.2014)

Vollkornprodukte sollen beispielsweise mindestens „4 x“ in 20 Verpflegungstagen auf dem Speisenplan stehen. Selbstverständlich dürfen sie auch häufiger angeboten werden. Die für den Einsatz von Fleisch und Wurst sowie Kartoffelerzeugnissen definierten Maxi-

malforderungen sind nicht zu überschreiten. Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot in Tageseinrichtungen für Kinder sind folgende Häufigkeiten für den Einsatz von Lebensmitteln innerhalb von 20 Verpflegungstagen zu beachten:

Tabelle 5: Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan für die Mittagsverpflegung (20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x davon: – mind. 4 x Vollkornprodukte – max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln ¹⁷ , Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Lasagne, Couscous-Salat, 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	gekochte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, 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. 4 x mageres Muskelfleisch mind. 4 x Seefisch davon mind. 2 x fettreicher Seefisch	Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Geschnetzeltes Seelachsfilet, Fischpfanne Heringssalat, Makrele
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	20 x	Trink-, Mineralwasser