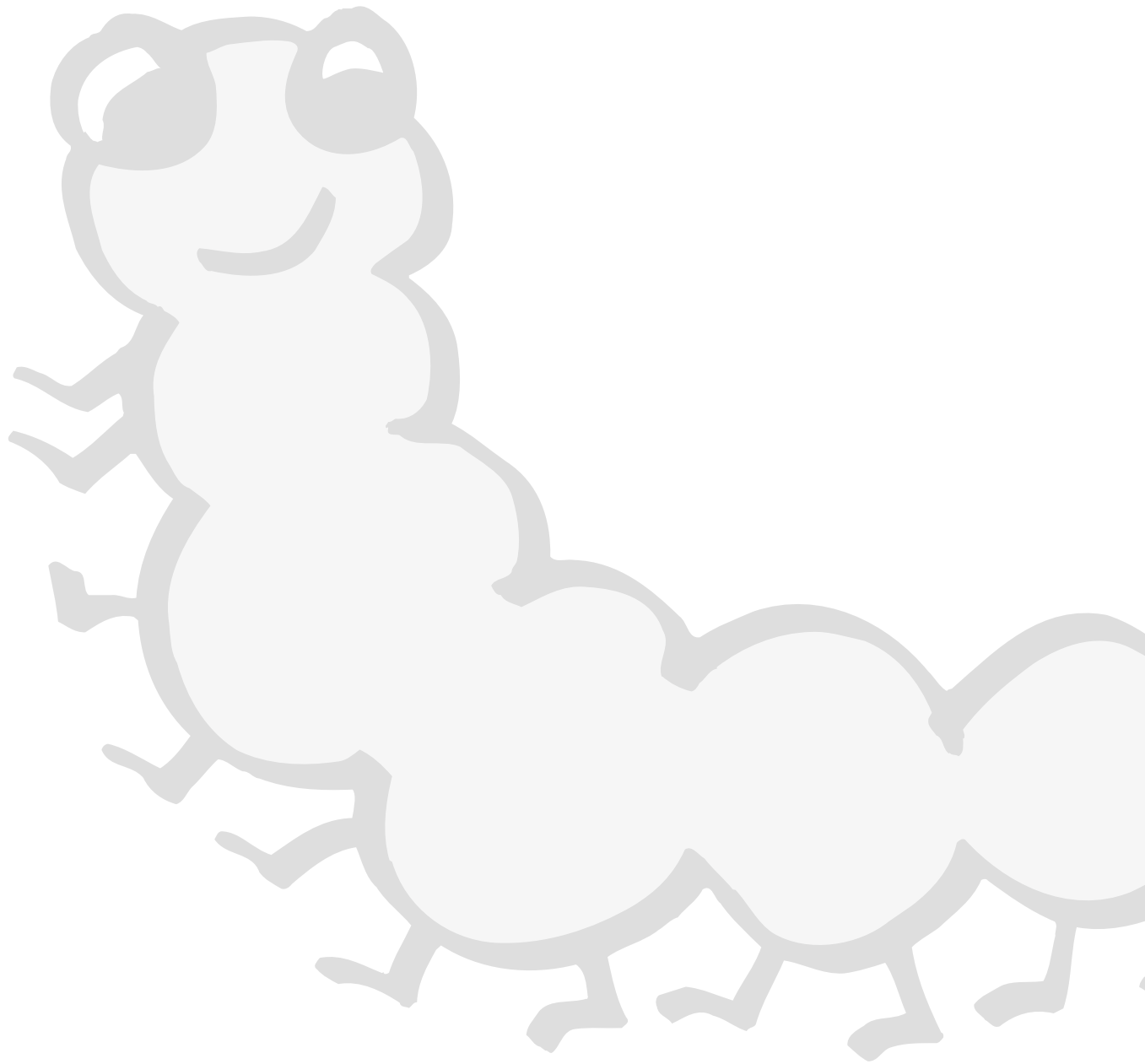




## DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas



Die Gesund-Essen-Aktion  
für Kitas

# DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

**6. Auflage**

# Inhalt

Grußwort .....	6
Vorwort .....	7
<b>1 Hintergründe, Ziele und Aufbau .....</b>	<b>8</b>
1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit .....	9
1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard? .....	11
1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards? .....	11
1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut? .....	13
1.5 Was ist beim Lesen zu beachten? .....	13
<b>2 Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln .....</b>	<b>14</b>
2.1 Qualität der Kitaverpflegung .....	15
2.2 Schnittstellenmanagement .....	18
2.3 Personalqualifikation .....	20
2.4 Lob- und Beschwerdemanagement .....	21
2.5 Externe Qualitätsüberprüfung .....	23
2.6 Leistungsverzeichnis .....	23
<b>3 Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung .....</b>	<b>24</b>
3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots .....	25
3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl .....	28
3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung .....	32

<b>4</b>	<b>Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung</b>	<b>34</b>
4.1	Planung	35
4.1.1	Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln sowie weitere Aspekte der Speiseplanung	36
4.1.2	Der Einsatz von <i>Convenience-Produkten</i> in der Gemeinschaftsverpflegung	44
4.1.3	Der Speiseplan	46
4.2	Einkauf	47
4.3	Zubereitung	49
4.4	Ausgabe	52
4.5	Entsorgung und Reinigung	53
4.6	Gemeinschaftlich und trotzdem individuell	55
4.6.1	Feste und Feierlichkeiten in der Kita	55
4.6.2	Umgang mit Süßigkeiten	55
4.6.3	Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien	56
4.6.4	Die Besonderheiten bei der Verpflegung von unter Dreijährigen	57
<b>5</b>	<b>Der Blick über den Tellerrand</b>	<b>58</b>
5.1	Akteur*innen rund um die Kitaverpflegung	59
5.2	Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung	61
5.2.1	Entwicklung eines <i>Verpflegungskonzepts</i>	61
5.2.2	Gestaltung der Essumgebung und Essatmosphäre	62
5.2.3	Ernährungsbildung	64
5.2.4	Kommunikation und Elternarbeit	64
<b>6</b>	<b>Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung</b>	<b>66</b>
6.1	Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechts	67
6.2	Hygiene und Infektionsschutz	70
6.3	Kennzeichnung und Verbraucherinformation	72
	Checkliste	74
	Literaturverzeichnis	83
	Glossar	87
	Impressum	90

## Grußwort

### Liebe Verbraucherinnen und Verbraucher,

was Kinder essen, prägt sie für das weitere Leben. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt sie beim Aufwachsen und trägt dazu bei, dass sie sich körperlich und geistig gut entwickeln können. Die Grundlagen für Ernährungskompetenz und ein gesundes Essverhalten werden früh gebildet. Schon die Jüngsten sollten deshalb vielfältige und gesundheitsfördernde Mahlzeiten erhalten.

Viele Klein- und Vorschulkinder verbringen durch den Ausbau der Ganztagsbetreuung täglich einige Stunden in Kindertageseinrichtungen und nehmen dort ihr Essen ein. Den Kleinsten zu vermitteln, wie häufig Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch auf den Speiseplan gehört, geht über ein vollwertiges und leckeres Essensangebot hinaus. Verantwortliche in der Kita-Verpflegung sind jeden Tag aufs Neue gefordert, die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft kreativ umzusetzen. So, dass es allen schmeckt und durch passende Portionen Lebensmittelabfälle vermieden werden. Auch das ist nachhaltige Ernährung.

Damit Kitas mit gutem Beispiel vorangehen können, hat mein Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) beauftragt, den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ zu überarbeiten. Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern der Bundesländer,



aus Wissenschaft und Praxis. Der Qualitätsstandard ist wichtige Grundlage für die Kitaverpflegung und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Ich mache mich stark dafür, dass dieser Qualitätsstandard bundesweit umgesetzt wird. Zur Unterstützung wurden bereits in den Jahren 2008 und 2009 Vernetzungsstellen in den Bundesländern eingerichtet, ergänzt seit 2016 durch das „Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule“ (NQZ). Das NQZ fördert und koordiniert die Zusammenarbeit aller Akteure, die sich für gutes Kita- und Schulessen einsetzen.

Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ machen wir es einfach, den Kleinsten in unserer Gesellschaft Mahlzeiten zu bereiten, mit denen sie gesund groß werden können. Und durch die sie Freude an einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung erlangen.

Ihre

**Julia Klöckner**

Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

## Vorwort

### Liebe Leserinnen und Leser,

jährlich werden in Deutschland ca. 580 Millionen Mittag Mahlzeiten in Kitas angeboten. Zählt man das Angebot von Frühstück und Zwischenmahlzeiten dazu, erhöht sich diese Zahl um ein Vielfaches. Alle diese Speisen sollen lecker, ernährungsphysiologisch ausgewogen sowie nachhaltig sein. Dafür sind verschiedene Kompetenzen gefragt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat vor über zehn Jahren gemeinsam mit zahlreichen Experten aus Wissenschaft und Praxis im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ entwickelt. Seitdem bietet er einen Rahmen zur optimalen Gestaltung des Verpflegungsangebotes in Kitas.

Kitas sollen zu Orten werden, wo Kinder optimal verpflegt werden. Das ist eine wichtige Voraussetzung für ihre Entwicklung. Kinder sollen dabei früh lernen, bewusst mit Lebensmitteln umzugehen und wie sie durch Ernährung ihre Gesundheit schützen sowie die Umwelt schonen können, denn Ernährung ist weltweit mit 25 bis 30 Prozent an den Klimagasemissionen beteiligt.

Die zunehmende Bedeutung der Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben uns veranlasst, den DGE-Qualitätsstandard umfassend zu überarbeiten. Verpflegungsqualität nach dem DGE-Qualitätsstandard bezieht jetzt Aspekte zur Nachhaltigkeit in jedem Prozessschritt ein.

Nach einem intensiven partizipativen Prozess mit Vertretern aus Theorie und Praxis präsentiert sich die 6. Auflage dieses DGE-Qualitätsstandards nun mit neuer Struktur, in der bewährte Bestandteile beibehalten



wurden. Erstmals werden prozessorientiert – also vom ersten Planungsschritt bis zur Speiseabgabe und Entsorgung – Kriterien für eine optimale Verpflegung beschrieben, ergänzt durch praxisnahe Hinweise und Hintergrundinformationen. Eine gezielte Auswahl und ein umsichtiger Einsatz von idealerweise regional-saisonalen Lebensmitteln helfen, Abfälle maximal zu vermeiden.

Das „Qualitätsmanagement“ war bereits Bestandteil des DGE-Qualitätsstandards – in der überarbeiteten Version ist es nun in einem eigenen Kapitel grundlegender herausgearbeitet. Gleichzeitig wird in dem neuen Kapitel nochmals verdeutlicht, wie wichtig die Koordination an Schnittstellen ist, damit alle Verantwortlichen für die Verpflegung in bester Weise zusammenarbeiten. Dies ist nur ein Aspekt der zeigt, wie der DGE-Qualitätsstandard hilft das Verpflegungsangebot zu optimieren.

Machen Sie die gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung zu einem Aushängeschild Ihrer Kita bzw. Ihres Betriebes. Weitere Informationen, finden Sie auf [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de). Bei individuellen Fragen steht Ihnen das Team von „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre

**Dr. Kiran Virmani**

Geschäftsführerin Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

# 1

## Hintergründe, Ziele und Aufbau

- 
- 1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr  
Gesundheit und Nachhaltigkeit 9
  - 1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard? 11
  - 1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards? 11
  - 1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut? 13
  - 1.5 Was ist beim Lesen zu beachten? 13





## 1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit

Wie sich Kinder entwickeln, hängt zum großen Teil auch davon ab, was sie essen und trinken. Ausgewogen, lecker und abwechslungsreich sollte das Speiseangebot sein – nicht nur zu Hause, sondern vor allem auch in der *Kindertagesstätte*. Darin sind sich alle einig. Doch der Essalltag in der Kita gestaltet sich nicht immer ganz so einfach. Viele Akteur\*innen sind an der Gestaltung und Zubereitung beteiligt. Unterschiedliche Wünsche, Forderungen und Meinungen treffen aufeinander und müssen in Einklang gebracht werden. Gleichzeitig gibt es bestimmte Rahmenbedingungen und Strukturen, die Grenzen setzen. Träger und Kitas stehen vor der Herausforderung, ein Verpflegungsangebot in einer Qualität bereitzustellen, die einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil der Kinder fördert und zugleich die Grenzen unserer Erde berücksichtigt. Dass sich die Ernährung entscheidend auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auswirkt, steht außer Frage. Gerade für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist zudem eine bedarfsgerechte Menge an Energie und Nährstoffen durch eine vollwertige Ernährung wichtig. Darüber hinaus trägt sie zur Prävention von Krankheiten wie *Adipositas* oder Diabetes mellitus Typ 2 bei, die durch das Ernährungsverhalten mitbedingt sind. Diese Herausforderung anzunehmen bedeutet auch, die Möglichkeiten und Chancen der Lebenswelt Kita zu nutzen, um langfristig positiv auf das Ernährungsverhalten der Kinder einzuwirken. Wie das funktionieren kann, zeigt der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“.

Jedes siebte Kind im Alter zwischen 3 und 17 Jahren ist in Deutschland übergewichtig, so die aktuellen Daten der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KIGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI). Dabei zeigt sich, dass Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status häufiger betroffen sind als Gleichaltrige, deren Familien einen hohen sozioökonomischen Status haben. Gleichzeitig konnte beobachtet werden, dass mehr als die Hälfte der Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren mit Übergewicht oder *Adipositas* auch als Jugendliche übergewichtig bzw. adipös sind. Dies verdeutlicht, wie wichtig ein gesundheitsfördernder Lebensstil schon in den ersten Lebensjahren ist [1].

In Deutschland besuchen ca. 3,7 Millionen Kinder eine der knapp 57.000 Betreuungseinrichtungen. Die Mehrheit von ihnen verbringt dort täglich mehr als sieben Stunden [2]. In diesem Zeitraum nehmen sie mindestens eine Mahlzeit in der Kita ein. Somit stellt in den ersten Lebensjahren nicht nur die Familie das zentrale Lebensumfeld der Kinder dar, sondern Kitas übernehmen vermehrt außerfamiliäre Aufgaben. Eltern und Kita sind daher gemeinsam gefordert, einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und Alltagskompetenzen zu fördern.

Schon lange geht die Kitaverpflegung weit über die Frühstückstafel hinaus. Täglich nehmen ca. 2,9 Millionen Kinder eine Mittagsmahlzeit in der Betreuungseinrichtung ein [2]. In Kitas gibt es immer noch zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse, so ein wesentliches Ergebnis der Studie zur Verpflegung in *Kindertagesstätten* (VeKiTa) aus dem Jahr 2016 [3]. Gleichzeitig wurde im Rahmen der Studie deutlich, dass die Einführung des DGE-Qualitätsstandards eine positive Wirkung hat. Er bietet Orientierung, um das gesundheitsfördernde Verpflegungsangebot zu sichern, und schafft Vertrauen bei den Eltern.

Die aktuellen Zahlen verdeutlichen, dass Kita einmal mehr der zentrale Ort ist, um gemeinsam mit allen Akteur\*innen (z. B. Kitaleitung, *Essensanbieter*, pädagogische Fachkraft, Eltern) eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung anzubieten und damit einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung leisten kann [1 – 6]. Auch der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Um-



weltveränderungen misst der Kitaverpflegung eine Pionierfunktion zu, da sie wegen des Bildungseffekts besonders vielversprechend ist. Der Beirat fordert eine entsprechende Aufmerksamkeit für diesen Bereich [7].

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung bietet ein großes **Potenzial zur Gesundheitsförderung und zu mehr Nachhaltigkeit:**

- › **Große Reichweite:** Dadurch wird eine hohe Anzahl an potenziellen Essensteilnehmer\*innen erreicht und viele Kinder können davon profitieren.
- › **Gesunde Entwicklung für alle:** Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung fördert die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder.
- › **Ein Ort für alle:** Gemeinsames Essen und Trinken bringt Kinder aus allen Teilen unserer Gesellschaft und Einkommensgruppen zusammen und fördert damit das soziale Miteinander und die emotionale und soziale Entwicklung der Kinder.
- › **Mehr Nachhaltigkeit:** Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung bietet von der Planung über Einkauf, Verzehr und Entsorgung bis hin zur Reinigung

vielfältige Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit. So gehen „Gesundheit“ und „Nachhaltigkeit“ Hand in Hand und die Kinder können dies täglich direkt erleben und langfristig lernen.

- › **Zentraler Ort für Prävention:** Kinder können vielfältige Geschmackserlebnisse durch eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in einer ansprechenden Essumgebung erfahren. Zudem begleitet die Kita Kinder in den ersten Lebensjahren und kann dabei ihr Ernährungsverhalten für das Leben prägen, um verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umzugehen.

Alle Aspekte bilden **Anknüpfungspunkte für Aktivitäten der Ernährungsbildung** in der Kita; diese sollten eng mit dem Fachwissen und den Anforderungen rund um ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot verzahnt sein. Sich kompetent und nachhaltig – auch im späteren Leben – zu ernähren und damit in die eigene Gesundheit und Umwelt zu investieren, hängt unter anderem stark von den Lernprozessen und Erfahrungen in jungen Jahren ab. Somit können Kitas entscheidende Weichen stellen, damit sich ein Ernährungsverhalten entwickelt, das oft viele Jahre positiv nachwirkt.



## 1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard?

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung Tag für Tag anzubieten, ist eine gemeinschaftliche und komplexe Aufgabe, an der Akteur\*innen aus unterschiedlichen Bereichen beteiligt sind, was die Abbildung 6 (siehe Kapitel 5.1) zeigt. Allen voran stehen die Kita- und Maßnahmenträger in der Verwaltung sowie die Kitaleitung und / oder ein Kitagremium. Weitere relevante Akteur\*innen sind all diejenigen, die das Verpflegungsangebot in Kitas planen, herstellen und / oder anbieten. Dies können Küchenleitung und -team, *Hauswirtschaftler\*innen* und *Essensanbieter* sein. Hinzu kommen Eltern sowie das *pädagogische Personal*.

**Dieser DGE-Qualitätsstandard richtet sich an alle Personen, die in ihrem jeweiligen Bereich Verantwortung für die Verpflegung übernehmen.** Im Folgenden werden diese Personen als **Verpflegungsverantwortliche** bezeichnet.

Wichtig ist, dass die Verpflegungsverantwortlichen die Inhalte und Kriterien des DGE-Qualitätsstandards bei Bedarf für die unterschiedlichen Bereiche praxisorientiert aufarbeiten und dabei die Rahmenbedingungen vor Ort berücksichtigen. Zahlreiche zusätzliche Informationen und Umsetzungshilfen, die dabei unterstützen, stehen auf der Internetseite [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) zur Verfügung.

## 1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards?

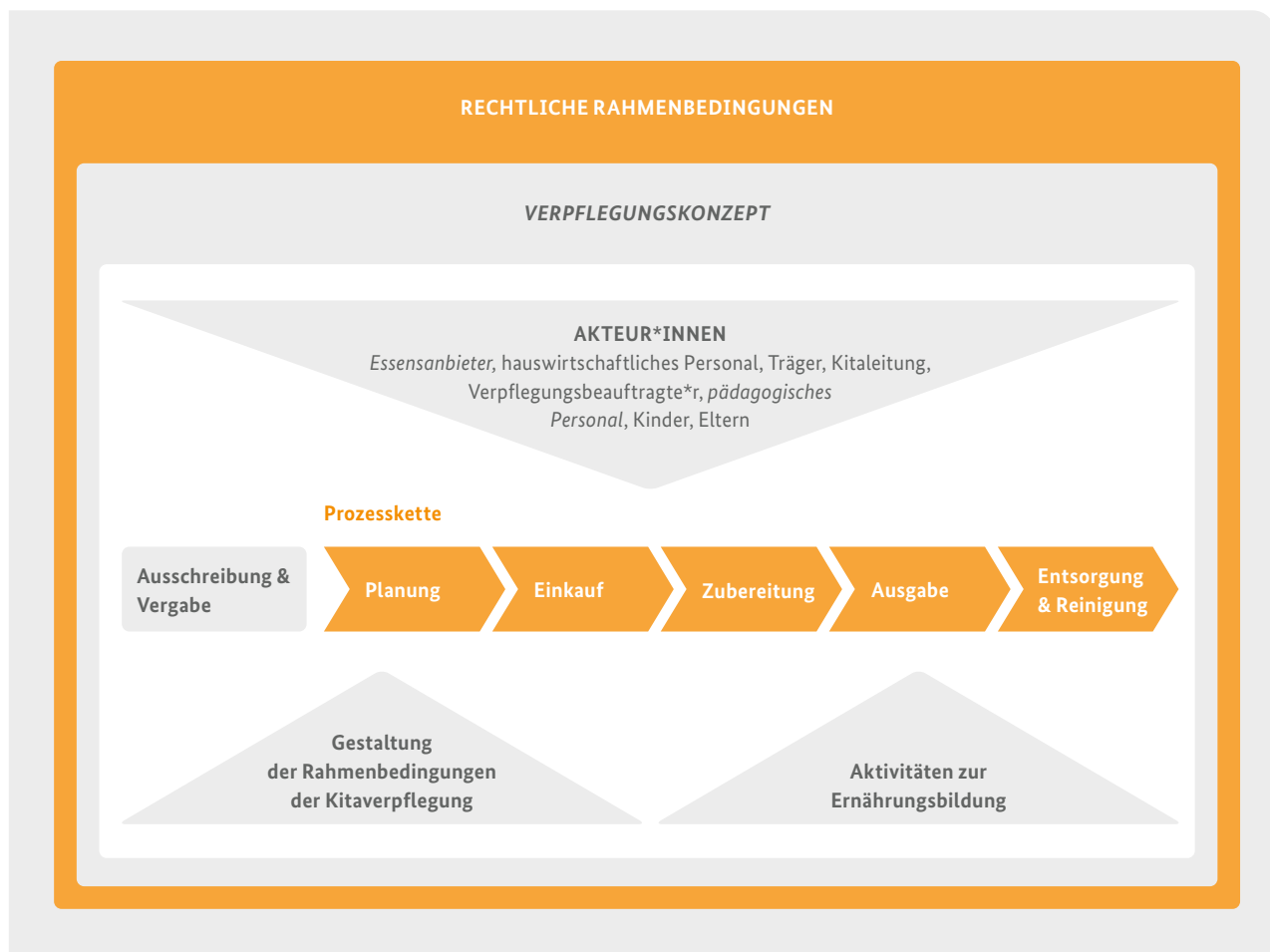
Der DGE-Qualitätsstandard unterstützt die Verpflegungsverantwortlichen dabei, in Kitas ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in mindestens einer Menülinie zu gestalten. So können Kinder im Rahmen von Frühstück, Zwischen- und Mittagsverpflegung aus einem entsprechenden Angebot wählen.

Der DGE-Qualitätsstandard beschreibt, basierend auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage, die **Kriterien** für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung. Jede Kita kann in ihrem eigenen Tempo, Schritt für Schritt, diesen Qualitätsstandard umsetzen. Dabei bedeutet jede Verbesserung der Verpflegungsqualität eine gesündere und nachhaltigere Ernährung für Kinder. Der Großteil der Kriterien bezieht sich auf die Gestaltung der Verpflegung (siehe Kapitel 4). Diese Kriterien werden entlang der Prozesskette mit den fünf Schritten **Planung, Einkauf, Zubereitung, Ausgabe** sowie **Entsorgung und Reinigung** dargestellt. Diese Prozessschritte bieten sowohl das Potenzial, die ernährungsphysiologische Qualität von Speisen und Getränken maßgeblich zu beeinflussen, als auch zentrale Weichen für eine nachhaltige Ernährung zu stellen.



Gute Kitaverpflegung geht jedoch über das Angebot gesundheitsfördernder und nachhaltiger Mahlzeiten hinaus. Daher nimmt der DGE-Qualitätsstandard auch Akteur\*innen sowie Rahmenbedingungen in den Blick, die die Qualität und Akzeptanz der Mahlzeiten sowie Genuss und Freude beim Essen und Trinken beeinflussen. Zu diesen Rahmenbedingungen gehören beispielsweise die Qualifikation des eingesetzten Personals, das Management von Schnittstellen, die Umgebung, in der gegessen und getrunken wird, sowie die Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot (siehe Kapitel 2 und 5).

Abbildung 1 stellt die Prozesskette sowie die Rahmenbedingungen dar, die bei der Kitaverpflegung eine Rolle spielen und im DGE-Qualitätsstandard Berücksichtigung finden. Dabei ist die Prozesskette als „zentraler Dreh- und Angelpunkt“ für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in der Mitte platziert. Dieser voraus geht in der Regel das Ausschreibungs- und Vergabeverfahren (was jedoch nicht immer zwingend erfolgen muss) und im Idealfall auch die Erstellung eines *Verpflegungskonzepts*. Dieses bildet die Grundlage für alle Prozessschritte in der Kitaverpflegung. Dabei ist von Bedeutung, dass allen Akteur\*innen verdeutlicht wird, welche Rolle die Kitaverpflegung im Kitakonzept einnehmen soll.



**Abbildung 1:** Aspekte einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Kitaverpflegung

## 1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut?

Der DGE-Qualitätsstandard umfasst sechs Kapitel mit Kriterien und Hintergrundinformationen. Verpflegungsverantwortliche erfahren darin Antworten auf folgende Fragen:

- › Wie begleitet der DGE-Qualitätsstandard Verpflegungsverantwortliche auf dem Weg zu mehr Qualität in der Verpflegung?

Die Rolle des DGE-Qualitätsstandards als Instrument der Qualitätsentwicklung sowie Aspekte, die maßgeblich zu mehr Qualität in der Kitaverpflegung beitragen, zeigt **↳ Kapitel 2.**

- › Auf welchen Grundlagen basieren die Kriterien zur „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“?

Beim Thema Ernährung bzw. Verpflegung müssen Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammen berücksichtigt werden. Warum dies so ist, und wie die in Kapitel 4 beschriebenen Kriterien hergeleitet sind, beschreibt **↳ Kapitel 3.**

- › Wie ist ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu gestalten?

Kriterien zur Gestaltung eines solchen Verpflegungsangebots werden entlang der Prozesskette dargestellt in **↳ Kapitel 4.**

- › Welche Aspekte müssen zusätzlich in den Blick genommen werden?

Gute Kitaverpflegung geht über das Angebot gesundheitsfördernder und nachhaltiger Speisen und Getränke hinaus. Welche Akteur\*innen und Rahmenbedingungen die Qualität der Verpflegung mit beeinflussen, zeigt „der Blick über den Tellerrand“ in **↳ Kapitel 5.**

- › Was ist gesetzlich vorgeschrieben?

Wer Speisen herstellt und ausgibt, muss rechtliche Bestimmungen einhalten. Einen Überblick darüber, welche Gesetze bzw. rechtlichen Vorgaben für die Gemeinschaftsverpflegung gelten, gibt **↳ Kapitel 6.**

## 1.5 Was ist beim Lesen zu beachten?



- › **Kriterien**, die eine optimale Verpflegungssituation beschreiben, sind in Textkästen mit diesem Symbol aufgeführt und erläutert. Eine zusammenfassende Übersicht aller Kriterien liefert die **Checkliste** ab Seite 74.



- › Hintergründe und Tipps zur **Nachhaltigkeit** sind mit diesem Symbol markiert.



- › Dieses Symbol kennzeichnet zusätzlich **Wissenswertes**.



- › Dieses Symbol kennzeichnet Themen, zu denen auf der Internetseite [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik DGE-Qualitätsstandard **weiterführende Informationen** zu finden sind.

- › Bei kursiv gedruckten Wörtern oder Begriffen handelt es sich um Fachbegriffe oder Wörter, die im **Glossar** definiert bzw. näher beschrieben sind.



# 2

## Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln

Dieses Kapitel erläutert, was im DGE-Qualitätsstandard unter Verpflegungsqualität verstanden wird. Es zeigt auf, wie Verantwortliche die Qualität der Kitaverpflegung kontinuierlich weiterentwickeln und damit ihr Verpflegungsangebot verbessern können. Ergänzend wird aufgezeigt, welche Aspekte zu diesem Prozess beitragen und ihn unterstützen. Auch für alle Küchen, *Essensanbieter* und Kitas, die den DGE-Qualitätsstandard bereits umsetzen, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die derzeitige Verpflegung, um mögliche Schwachstellen aufzudecken und Verbesserungsmaßnahmen einzuleiten.

---

2.1	Qualität der Kitaverpflegung	15
2.2	Schnittstellenmanagement	18
2.3	Personalqualifikation	20
2.4	Lob- und Beschwerdemanagement	21
2.5	Externe Qualitätsüberprüfung	23
2.6	Leistungsverzeichnis	23

## 2.1 Qualität der Kitaverpflegung

Eine Kitaverpflegung nach DGE-Qualitätsstandard fördert die Gesundheit der Kinder und ist nachhaltig. Dabei soll allen Kindern die Teilnahme an der Verpflegung ermöglicht und ihre Bedürfnisse und Wünsche sollen berücksichtigt werden.

Die Kriterien des DGE-Qualitätsstandards beschreiben damit eine optimale Verpflegungssituation. Träger bzw. Kitas können sie als Orientierungshilfe und Maßstab für die Verbesserung ihres Verpflegungsangebots nutzen. Wichtig ist dabei, dass die Verpflegungsverantwortlichen entscheiden, welche Kriterien in ihrer Kita vorrangig umgesetzt werden.

### Der DGE-Qualitätsstandard als Teil des kitaeigenen *Verpflegungskonzepts*

Ein erster wichtiger Schritt ist die Erstellung eines *Verpflegungskonzepts*. Dieses sollte jeder Träger bzw. jede Kita für sich selbst erstellen. Es definiert kitaspezifische Ansprüche an die Verpflegung, beschreibt das Mahlzeitenangebot und berücksichtigt die Strukturen vor Ort. Der DGE-Qualitätsstandard definiert als Teil eines solchen *Verpflegungskonzepts* die Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung und sorgt so dafür, dass ein entsprechendes Angebot zu jeder Mahlzeit verfügbar ist. Die Frage „Wer wird wann wo und wie verpflegt?“ wird somit beantwortet.

### Der DGE-Qualitätsstandard – ein Instrument der Qualitätsentwicklung

Durch die Qualitätsentwicklung kann das Verpflegungsangebot zum Aushängeschild der Kita werden. Die Verpflegungsverantwortlichen sollten dafür einen gemeinschaftlichen Entwicklungsprozess hin zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Kitaverpflegung anregen. **Mit Hilfe der Kriterien des DGE-Qualitätsstandards können alle Akteur\*innen gemeinsam und schrittweise die Verpflegungsqualität in der Kita verbessern.**



Verpflegung betrifft alle Akteur\*innen in der Kita – die Mitarbeitenden des *Essensanbieters*, den Kitaträger, die Kitaleitung, die Qualitätsbeauftragten, das *pädagogische Personal* und die Eltern. Deshalb empfiehlt es sich, alle Akteur\*innen und Interessenvertreter\*innen zu einem Austausch einzuladen. Zum Beispiel kann ein Arbeitskreis in Form eines „runden Tisches“ oder eines *Verpflegungsausschusses* gegründet werden, der sich in regelmäßigen Abständen trifft. So wird allen die Möglichkeit gegeben, die unterschiedlichen Blickwinkel kennenzulernen und es können Wünsche, Anregungen und kreative Ideen angebracht und Mitgestaltung ermöglicht werden. Dadurch kann gemeinsam ein *Verpflegungskonzept* entwickelt und umgesetzt werden, das eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung ermöglicht.

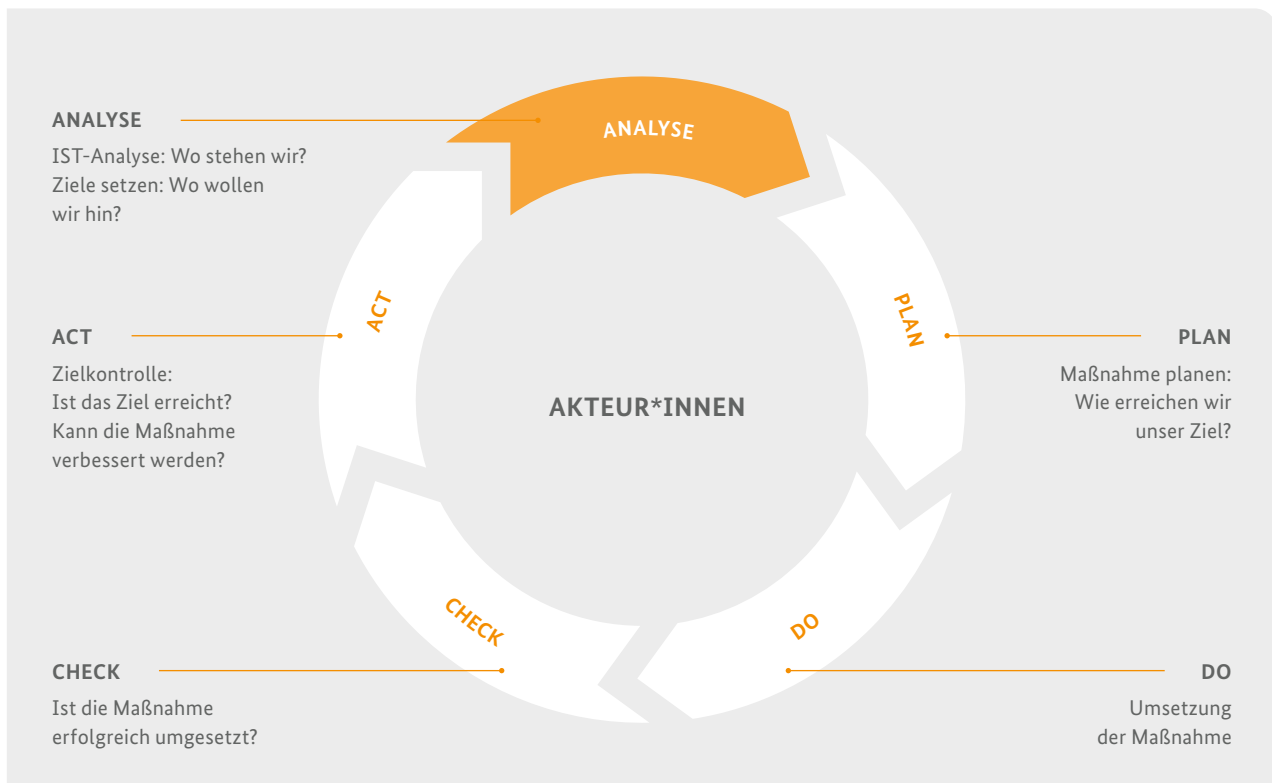
Eine gemeinschaftliche, prozessorientierte Qualitätsentwicklung umfasst fünf Schritte, die eine kontinuierliche Entwicklung zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung ermöglichen. Diese sind in Abbildung 2 dargestellt. Der DGE-Qualitätsstandard kann diese Schritte jeweils unterstützen.

## ANALYSE

In diesem Schritt wird die aktuelle Verpflegungssituation – die **IST-Situation** – betrachtet. Dabei werden sowohl das Verpflegungsangebot, von der Darstellung im Speiseplan bis zur Essatmosphäre in der Kita, als auch die einzelnen Prozesse der Verpflegung von der Planung bis zur Entsorgung und Reinigung durchleuchtet. Die Checkliste ab Seite 74 hilft zu überprüfen, welche Kriterien das Verpflegungsangebot der Kita bereits erfüllt und welche nicht.

Anhand der Analyse und Beschreibung der aktuellen Verpflegungssituation haben alle Akteur\*innen die Möglichkeit festzustellen, welche Punkte bereits umgesetzt werden und was zukünftig verändert werden soll und kann. Hier sind die Einschätzungen von allen Akteur\*innen (siehe Kapitel 5.1) sowie die Berücksichtigung der Voraussetzungen und Strukturen der Kita wichtig.

Als **Ziele** für die weitere Qualitätsentwicklung können diejenigen Kriterien aus der Checkliste ab Seite 74 dienen, die in der Kitaverpflegung bislang noch nicht umgesetzt sind. Empfehlenswert ist dabei eine Priorisierung und Auswahl der Ziele, die als erstes umgesetzt werden können. So ist eine schrittweise Umsetzung der Ziele und des DGE-Qualitätsstandards möglich. Auch die teilweise Umsetzung eines Kriteriums ist eine wichtige positive Entwicklung. Lautet zum Beispiel das Kriterium, im Mittagessen nur **1 x pro Woche** ein Fleischgericht anzubieten, während aktuell **täglich** ein Fleischgericht angeboten wird, so stellt das Ziel der Fleischreduzierung auf vorerst **3 x pro Woche** einen wichtigen Qualitätsgewinn dar.



**Abbildung 2:** Die fünf Schritte einer gemeinschaftlichen, prozessorientierten Qualitätsentwicklung (modifiziert nach dem Lebenszyklus von Deming [PDCA-Modell])





### PLAN

Wenn die Ziele festgelegt sind, können gemeinsam konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung geplant werden. **Welche** Maßnahmen sind vorrangig, **wer** soll diese **bis wann** umsetzen und dabei **mit wem** zusammenarbeiten? Es ist hilfreich, einen Plan zu erstellen, in dem die Maßnahmen möglichst genau beschrieben sind. Maßnahmen können beispielsweise Veränderungen im Speiseangebot und der Zubereitung von Gerichten sein oder auch die Umgestaltung des Speiseraums in der Kita. Im Vorfeld sollten alle Beteiligten umfänglich über die geplanten Maßnahmen und damit verfolgten Ziele informiert werden.

### DO

Anschließend können die geplanten Maßnahmen umgesetzt werden. Für die Beteiligten sind neue Arbeitsabläufe, Strukturen, Rezepte oder Produkte zu Beginn oft ungewohnt. Daher sollte die Durchführung der Maßnahmen begleitet bzw. eine Ansprechperson für Rückfragen benannt werden.

### CHECK

Wenn die Maßnahmen umgesetzt sind, werden diese mit den Beteiligten systematisch überprüft und bewertet. Konnten die Maßnahmen wie geplant umgesetzt werden?

### ACT

Ist das gesetzte Ziel erreicht? Gibt es Möglichkeiten der Verbesserung für die künftige Umsetzung der Maßnahmen selbst? Sollten andere Maßnahmen und Ziele angepasst werden?

Diese Erfahrungen bilden dann wieder die Grundlage für eine gemeinsame, strategische Analyse der gesamten Verpflegungssituation. Die gemeinschaftliche, prozessorientierte Qualitätsentwicklung wird somit wiederholt durchlaufen. Dies ermöglicht es, Ziele nach und nach umzusetzen und im Konsens mit allen Akteur\*innen die Verpflegung kontinuierlich zu verbessern.



### Folgende Kriterien gelten für diesen Bereich:

- Ein Verpflegungskonzept liegt vor.**  
Das *Verpflegungskonzept* definiert kitaspezifische Ansprüche an die Verpflegung unter Berücksichtigung der örtlichen Strukturen. Zudem enthält es u. a. Aussagen zur Organisation, zur Pausenregelung sowie zur Mitgabe von Speisen und Getränken aus dem Elternhaus. Auch die Partizipation von Kindern, z. B. bei der Speisepflegungsgestaltung, oder die Kommunikation mit den Eltern sind darin verankert.
- Eltern erhalten Informationen zum Verpflegungskonzept.**  
Eltern sollen von Anfang an wissen, wie die Verpflegung in der Kita geregelt ist. Das Aufnahmegespräch eignet sich dazu, alle relevanten Informationen (am besten in schriftlicher Form) mitzuteilen.
- Alle Akteur\*innen sind beteiligt.**  
Um die Teilhabe und Mitwirkung aller Beteiligten zu gewährleisten, kann zum Beispiel ein Arbeitskreis in Form eines „runden Tisches“ oder eines „*Verpflegungsausschusses*“ gegründet werden, der sich in regelmäßigen Abständen trifft. Die kontinuierliche Kommunikation dient der Klärung von Fragen und Problemen, aber auch der Entwicklung eines *Verpflegungskonzepts*. Dies steigert Akzeptanz und Wertschätzung und sichert die stetige Weiterentwicklung des Verpflegungsangebots.

## 2.2 Schnittstellenmanagement

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, an der stets mehrere Berufs- und Personengruppen mitwirken (siehe Kapitel 5.1). Die Punkte, an denen eine Person oder Personengruppe ihren Arbeitsprozess abschließt und das Ergebnis in die Hand einer anderen weiterleitet, werden als Schnittstellen bezeichnet. Um sicherzustellen, dass das gemeinsame Ziel erreicht wird, ist es empfehlenswert:

- › einzelne Tätigkeiten und Arbeitsprozesse möglichst genau zu beschreiben (was, wie, wann, mit welchem Ziel),
- › Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten sowie Vertretungsregelungen für die Arbeitsprozesse festzulegen (wer),
- › Schnittstellen in Arbeitsprozessen zu identifizieren und zu regeln (wer ist zuständig, wer wirkt mit, an wen werden Informationen weitergeleitet).

Ein gutes Schnittstellenmanagement verbessert die Weitergabe der Aufgaben, fördert die Kommunikation und Zusammenarbeit und spart so letztlich Zeit.

Beispiele von Schnittstellen in der Kitaverpflegung:

- › **Kitaträger – Kitaleitung:** Der Kitaträger entscheidet über die Ausgestaltung der Verpflegung in den Einrichtungen. D. h. er berücksichtigt das Verpflegungssystem, entwickelt ggf. ein kitaübergreifendes *Verpflegungskonzept*, entscheidet über die Einbindung in das *pädagogische Konzept*. Er kann maßgeblich zur Umsetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Angebots beitragen, indem er die sächlichen und personellen Rahmenbedingungen unterstützt, die die praktische Umsetzung einer Verpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard ermöglichen. Gleichzeitig steuert er die Ausschreibung und Vergabe des Verpflegungsangebots. Optimal ist es, wenn der Träger hierzu einen *Verpflegungsausschuss* fest etabliert, der von Anfang an in die Prozesse eingebunden ist. Der Träger gibt alle Regelungen zum Thema Verpflegung an die Kitaleitungen weiter.
- › **Kitaleitung – pädagogisches Personal:** Die Kitaleitung ist dafür verantwortlich, dass die Regelungen des Trägers von dem *pädagogischen Personal* umgesetzt werden. Neben der konstruktiven Unterstützung kommt der Kitaleitung auch in ihrer Vorbildfunktion für Mitarbeitende, Elternschaft und letztendlich auch für die Kinder eine besondere Verantwortung zu. Gleichzeitig kann die Kitaleitung weitere Verantwortlichkeiten festlegen. Sie gewährleistet die Kommunikation zwischen *pädagogischem Personal*, Küchenteam / *Essensanbieter* und Elternschaft.
- › **Pädagogisches Personal – Essensanbieter:** Das *pädagogische Personal* ist in seinem Wirkungskreis verantwortlich für den Verzehr der Speisen sowie die Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten rund ums Essen und Trinken. Oftmals ist das *pädagogische Personal* auch für die Ausgabe der Speisen verantwortlich. Im Rahmen von pädagogischen Maßnahmen rund um das Essen und Trinken stehen sie im Austausch mit dem Küchenteam bzw. dem *Essensanbieter*, um so eine bestmögliche Verzahnung von Verpflegungs- und pädagogischem Angebot zu ermöglichen.





Für die interne Qualitätssicherung sollte es in jeder Kita eine\*n Verpflegungsbeauftragte\*n geben. Diese\*r ist nicht nur Ansprechperson für alle Akteur\*innen, sondern vermittelt auch an den Schnittstellen. Das ist eine herausfordernde Aufgabe, die Kenntnisse über die Anforderungen und Wünsche an die Verpflegung und das Essumfeld verlangt. Zudem müssen diese Anforderungen und Wünsche im Interesse aller und unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen in der jeweiligen Kita koordiniert werden. Diese Aufgabe wird selten vergütet, daher oftmals, als Ehrenamt, von Kitapersonal oder Eltern übernommen.

Als Verpflegungsbeauftragte kommen zum Beispiel folgende Personen oder Personenkreise in Frage:

- › Ein\*e Verpflegungsverantwortliche\*r, wie ein\*e Vertreter\*in des Kitaträgers oder die Küchenleitung,
- › ein\*e externe\*r Berater\*in mit entsprechender Qualifikation aus der Berufsgruppe Ökotrophologie, Diätassistenz, Hauswirtschaft oder Catering.
- › ein\*e Mitarbeitende\*r des *Essensanbieters* sowie
- › *pädagogisches Personal*, welches über die nötigen Grundkenntnisse aufgrund von fachlichen Voraussetzungen oder Fortbildungen verfügt. Damit diese Person sich der Verpflegung widmen kann, sollte sie anteilig von ihren sonstigen Verpflichtungen entbunden werden.



#### Folgendes Kriterium gilt:

##### Ein\*e *Verpflegungsbeauftragte\*r* ist vorhanden.

Dies kann der Kitaträger oder auch eine beauftragte Person sein. Der\*Die *Verpflegungsbeauftragte\*r* sollte alle Anforderungen und Wünsche an die Verpflegung und das Essumfeld im Blick haben und diese mit den gegebenen Rahmenbedingungen in der Kita vereinen sowie im Interesse aller koordinieren.

## 2.3 Personalqualifikation

Um eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung bereitzustellen, sind Mitarbeitende verschiedener beruflicher Qualifikationen gefragt, von denen jede\*r einen Beitrag leistet. Bei der Gestaltung der Verpflegung liegt in diesem DGE-Qualitätsstandard der Fokus auf der Leitung des Verpflegungsbereichs sowie auf dem Küchen- und Ausgabepersonal. Die Anforderungsprofile unterscheiden sich je nach Aufgabenbereich:

### Leitung des Verpflegungsbereichs

Die Leitung des Verpflegungsbereichs setzt eine einschlägige berufsfachliche Qualifikation voraus. Dazu zählen Qualifikationen wie:

- › Hauswirtschaftliche\*r (Betriebs-) Leiter\*in,
- › Hauswirtschaftsmeister\*in,
- › Köch\*in,
- › Küchenmeister\*in
- › Ökotropholog\*in oder Diätassistent\*in, gegebenenfalls mit betriebswirtschaftlicher Zusatzqualifikation sowie
- › Verpflegungsbetriebswirt\*in.

**Herstellung und Ausgabe der Mahlzeiten:** Fähigkeiten und Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern. Das Küchen- und Ausgabepersonal sollte deshalb möglichst über eine einschlägige Berufsausbildung verfügen. Grundsätzlich kann es auch ohne diese beschäftigt werden, sofern es von qualifizierten Mitarbeitenden entsprechend angelernt wird. In der Kita sind oftmals die pädagogischen Fachkräfte gleichzeitig Ausgabekräfte. Dies ist durchaus auch sinnvoll, weil Essen und Trinken eng mit den pädagogischen Aufgaben (siehe Kapitel 5) verbunden sind. Daher sollten auch sie über entsprechende Fachkenntnisse verfügen.

Das *pädagogische Personal* trägt bei der Ausgabe bzw. Verteilung des Essens mit seiner Kommunikation maßgeblich zur Akzeptanz der Verpflegung bei Kindern bei. Es sollte zu angebotenen Speisen sowie ihrer Zusammenstellung Auskunft geben, einzelne Komponenten benennen sowie die Kinder für die Wahl eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Angebots motivieren. Ein freundliches Auftreten, altersgerechte Kommunikation und pädagogisches Geschick sind deshalb hier entscheidend.

Fort- und Weiterbildungsangebote fördern die Kompetenz der Mitarbeitenden, halten das Wissen aktuell und geben Sicherheit im Berufsalltag. Die Leitung des Verpflegungsbereichs sollte regelmäßig Fortbildungen mit Schwerpunkten in Ernährung und Nachhaltigkeit wahrnehmen, um neue Erkenntnisse in die Praxis umsetzen zu können. Themen, die sich für alle Mitarbeitenden des Verpflegungsbereichs eignen, sind beispielsweise:

- › Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung,
- › Aufbereitung von „Cook & Chill“- oder „Cook & Freeze“-Angeboten (sofern verwendet),
- › Basiswissen Allergenmanagement,
- › Möglichkeiten zur Erhöhung des Anteils an Lebensmitteln aus *ökologischer Landwirtschaft* in der Gemeinschaftsverpflegung,
- › Lob- und Beschwerdemanagement,
- › Kommunikation und Umgang mit Kindern im Rahmen der Esssituation,
- › Entwicklung von Essverhalten sowie
- › Gestaltung eines kindgerechten Speiseplans.





Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Fortbildungsangebote

Mitarbeitende in der Gemeinschaftsverpflegung tragen eine große Verantwortung in Bezug auf die Lebensmittelhygiene. Regelmäßige Belehrungen z. B. zum Infektionsschutzgesetz sind für alle Mitarbeitenden, die in ihrer Tätigkeit mit Lebensmitteln umgehen, verpflichtend (siehe Kapitel 6).



#### Folgende Kriterien gelten für den Bereich Personal:

- Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich weitergebildet.**  
Fähigkeiten und Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern.
- Ergonomische Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.**  
Dazu gehören beispielsweise rückenfreundliche Arbeitshöhen, Maßnahmen zum Hitze- und Lärmschutz sowie Abwechslung in den Tätigkeiten. Ergonomische Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe erhalten Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden.
- Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.**  
Wertschätzung fördert die Zufriedenheit und Motivation. Wertschätzung gegenüber Mitarbeitenden drückt sich durch gerechte Vergütung, eine offene und sachliche Kommunikation sowie einen konstruktiven Umgang miteinander aus.

## 2.4 Lob- und Beschwerdemanagement

Der professionelle Umgang mit Lob und Kritik – das Lob- und Beschwerdemanagement – trägt in der gemeinschaftlichen Qualitätsentwicklung dazu bei, Maßnahmen zu bewerten und Ziele zu bestimmen. Hier ist es wichtig, dass sowohl Lob und Anerkennung als auch Wünsche, Beschwerden und Anregungen von allen Akteur\*innen geäußert werden können. Dennoch kann in der Gemeinschaftsverpflegung sicherlich nicht jeder Wunsch der Kinder, der Eltern oder der Mitarbeitenden erfüllt werden. Umso wichtiger ist es, alle Akteur\*innen anzuhören und sich konstruktiv über Wünsche und Möglichkeiten auszutauschen sowie realistische Lösungen zu entwickeln. Dadurch wächst das gegenseitige Verständnis und die Bereitschaft für einen Konsens. Auch das Lob- und Beschwerdemanagement ist ein kontinuierlicher Prozess, der folgende Schritte umfasst:



**Schritt 1:****Lob und Kritik einholen**

Lob und Kritik zu äußern, setzt eine gewisse Sprachkompetenz voraus. Gerade bei jüngeren Kindern ist die Entwicklung der Sprache noch nicht soweit fortgeschritten, dass sie differenziert sagen können, was ihnen geschmeckt hat und was nicht. Ein „Igitt“ kann sich auf das ganze Essen, auf einzelne Komponenten, bestimmte Lebensmittel oder auch nur Zubereitungsarten beziehen. Manchmal wird auch etwas nicht gemocht, weil der beste Freund es nicht isst. Deshalb ist es wichtig, die Kinder beim Essen und Trinken genau zu beobachten. Manchmal sind es nur kleine Äußerungen, wie z. B. „Ich will mehr haben“, die einen Rückschluss auf das Speiseangebot zulassen. Die Zufriedenheit der Kinder lässt sich auch aktiv erfragen. So können z. B. neutrale, lachende und weinende Smileys als Unterstützung bei der Befragung verwendet werden.

Die Meinungen der Kinder sind wichtig. Die Rückmeldungen der Eltern zum Verpflegungsangebot sind ebenfalls Teil der partizipativen Qualitätsentwicklung. Ein Beschwerdemanagement setzt dann an, wenn spontan Rückmeldungen (z. B. bei dem sogenannten „Tür und Angel-Gespräch“) zum Verpflegungsangebot geäußert werden. Sie sind immer als eine Chance zu sehen, das Angebot zu verbessern. Rückmeldungen sollten zudem in regelmäßigen Abständen auch aktiv eingeholt werden. Hier ist es wichtig, dass es sowohl Möglichkeiten gibt, Anerkennung und Lob zu melden als auch Kritik zu geben und Verbesserungsvorschläge zu nennen, um Prozesse zu optimieren. Häufig wird angenommen, dass es genug des Lobs ist, keine Kritik ausgesprochen zu haben. Damit entfällt eine Möglichkeit für die Motivation der Mitarbeitenden und Akteur\*innen. Anerkennung und Lob kann viel bedeuten, fehlendes Lob frustrieren. Mögliche Wege sind das persönliche Gespräch am „runden Tisch“ sowie schriftliche oder digitale Rückmeldungen beispielsweise anhand von Bewertungsbögen und / oder aufgestellten Postkästen für Eltern. Neben Lob und Kritik sollten auch deren Hintergründe und konkrete Vorschläge zu Verbesserungsmaßnahmen erfragt werden.

**Schritt 2:****Rückmeldungen dokumentieren und auswerten**

Alle Rückmeldungen sollten systematisch dokumentiert und ausgewertet werden. Bei Bedarf werden gemeinsam mit den Beteiligten Maßnahmen zur Optimierung geplant. Lob wird an die betreffenden Mitarbeitenden der Verpflegung weitergeleitet.

**Schritt 3:****Maßnahmen durchführen und darüber informieren**

Welche Maßnahmen als Reaktion auf die Rückmeldungen erfolgen und welche Resultate sie erzielen, sollte anschließend für alle sichtbar gemacht werden. Eltern sowie auch die Kinder freuen sich, wenn sie mitgestalten können, und die Mitarbeitenden sind stolz auf ihren Einsatz und fühlen sich dadurch in ihrer Arbeit wertgeschätzt.

## 2.5 Externe Qualitätsüberprüfung

Ob die angebotene Verpflegung den gesetzten Zielen entspricht, kann im Rahmen einer unabhängigen Qualitätsüberprüfung kontrolliert werden. Diese wird in der Regel durch eine externe Institution anhand unterschiedlicher Prüfverfahren und Prüfinhalte durchgeführt. Verpflegungsverantwortliche sichern dadurch die Qualität ihres Angebots und können die Leistungen mit einem externen Prüfsiegel nach außen sichtbar machen.



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichwort:** Externe Qualitätsüberprüfung

## 2.6 Leistungsverzeichnis

Wenn die Verpflegung in einer Kita nicht selbst bzw. durch eigenes Personal organisiert und zubereitet, sondern extern vergeben wird, muss im Rahmen öffentlicher Vergaben ein Leistungsverzeichnis erstellt werden. Dieses dient als Basis für das Ausschreibungsverfahren und legt Art und Umfang der Verpflegungsleistung fest. Der DGE-Qualitätsstandard kann dabei als Grundlage für die Erstellung eines Leistungsverzeichnisses herangezogen werden. Je detaillierter die Anforderungen wie Zubereitungsarten, Ausgabesystem oder der Einsatz von qualifiziertem Personal darin formuliert sind, desto einfacher ist der Vergleich verschiedener Angebote. Dabei ist es nicht empfehlenswert, pauschal die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards zu fordern, sondern detailliert darzustellen, welche der einzelnen Kriterien zu erfüllen sind. Das Leistungsverzeichnis ist die Grundlage für den Vertrag zwischen Auftraggebenden (z. B. Kitaträger) und Auftragnehmenden (z. B. *Essensanbieter*). Zur Erstellung eines Leistungsverzeichnisses und zur Begleitung eines Vergabeverfahrens ist es empfehlenswert, sich durch externe, fachliche Expertise unterstützen zu lassen.



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichworte:** Ausschreibung und Vergabe sowie Beratung und Coaching





# 3

## Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

Ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zeichnet sich u. a. dadurch aus, welche Lebensmittel wie häufig im Speiseplan eingesetzt werden. Entsprechende Kriterien zur Unterstützung der Planung des Speise- und Getränkeangebots sind in Kapitel 4. 1 aufgeführt. Auf welchen Grundlagen diese Kriterien beruhen bzw. wie diese hergeleitet sind, wird nachfolgend beschrieben.

- 
- |   |    |
|---|----|
| 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots       | 25 |
| 3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl                              | 28 |
| 3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung | 32 |



### 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

Durch das, was wir essen und trinken, beeinflussen wir unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Bedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Protein in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem enthält sie Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge. Dies hilft sowohl einer Mangelernährung als auch einer Überversorgung vorzubeugen. Die vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich und betont den Verzehr von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs [8].

Essen und Trinken ist jedoch mehr als nur die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur unser eigenes Wohlergehen, sondern auch

das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Der sogenannte Brundtland-Bericht hat bereits 1987 „Nachhaltigkeit“ als eine Entwicklung gekennzeichnet, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“ [9], S. 43. Im Jahr 2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Agenda 2030, die als Kernstück 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals – SDGs) enthält. Auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung [10 – 13] hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz [14] vier zentrale Ziele – Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl – für eine nachhaltigere Ernährung formuliert, die in Abbildung 3 erläutert sind. Dieser DGE-Qualitätsstandard orientiert sich daran.

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, tragen einen erheblichen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz [14]. Unsere Lebensmittel werden zunehmend in komplexen und globalen *Wertschöpfungsketten* produziert. Die **Wertschöpfungskette** für

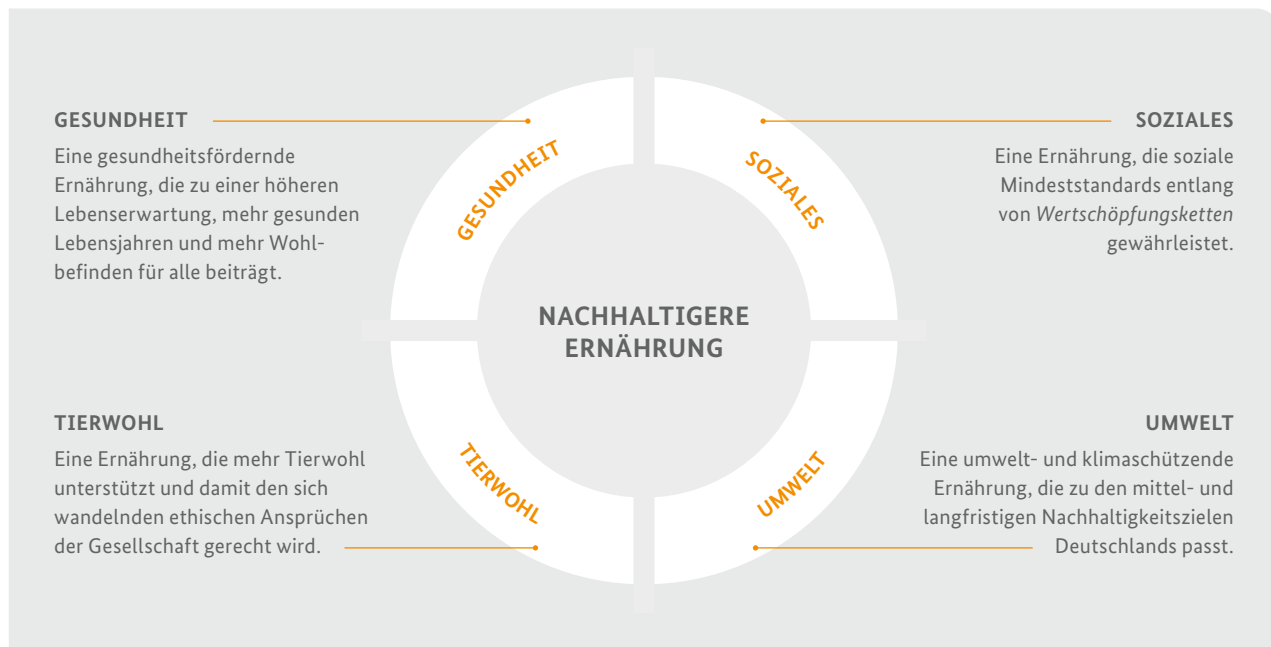


Abbildung 3: Ziele einer nachhaltigeren Ernährung [14]

Lebensmittel reicht von der Herstellung von Produktionsmitteln für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Produktion selbst bis hin zu Verarbeitung und Konsum. Aspekte der Nachhaltigkeit, wie die Belastung der Umwelt, lassen sich entlang dieser Ketten verfolgen (siehe Abbildung 4). Bei der Umweltbewertung von Lebensmitteln ist deshalb der **gesamte Lebensweg eines Produkts** zu betrachten.

Der Beitrag der Ernährung an den *Treibhausgasemissionen* liegt weltweit bei 25 bis 30% [15 – 17]. Bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen Emissionen von Treibhausgasen wie Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>), Methan (CH<sub>4</sub>) oder Lachgas (N<sub>2</sub>O), z. B. durch Traktoren oder Erntemaschinen, Dünger für die Felder, beheizte Gewächshäuser und Tierställe, die Lebensmittelindustrie, durch Kühlen oder Tiefgefrieren von Lebensmitteln, deren Transport und letztlich die Zubereitung von Speisen. Neben der Emission von Treibhausgasen hat die zunehmende Intensivierung der Landwirtschaft noch zahlreiche weitere Auswirkungen auf die Umwelt und beeinflusst als offenes System Boden, Wasser, Tiere und Pflanzen. So kann beispielsweise die intensive Bodenbearbeitung das Risiko von *Erosion* erhöhen, führt zu Bodenverdichtungen und kann langfristig den Verlust der Bodenfruchtbarkeit hervorrufen [18]. Die Intensivtierhaltung birgt zum Teil durch die übermäßige Verwendung von Antibiotika

das Risiko von Resistenzen [19]. Die Ausbringung von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln hat beträchtliche Auswirkungen auf die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren [20], und eine intensive Stickstoffdüngung ist für eine Belastung des Grundwassers mit Nitrat verantwortlich [21].

Daher ist es nicht ausreichend, die Ernährung und damit die Kitaverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung auszurichten. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden.

Die möglichen Einsparungen an *Treibhausgasemissionen* im Bereich der Schulküchen liegen bei ca. 40%, wie die Berechnungen des Projekts Klima- und EnergieEffiziente Küche in Schulen (KEEKS) zeigen [22]. Danach werden in der Schulverpflegung etwa drei Viertel der *Treibhausgasemissionen* durch die ausgewählten Lebensmittel verursacht. Rund ein Viertel der Treibhausgase entstehen durch Küchentechnik, Zubereitung sowie Speisereste.

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte (insbesondere von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege stammende) verursachen besonders hohe *Treibhausgasemissionen*. Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Produkte wie Getreide, Gemüse und Obst an

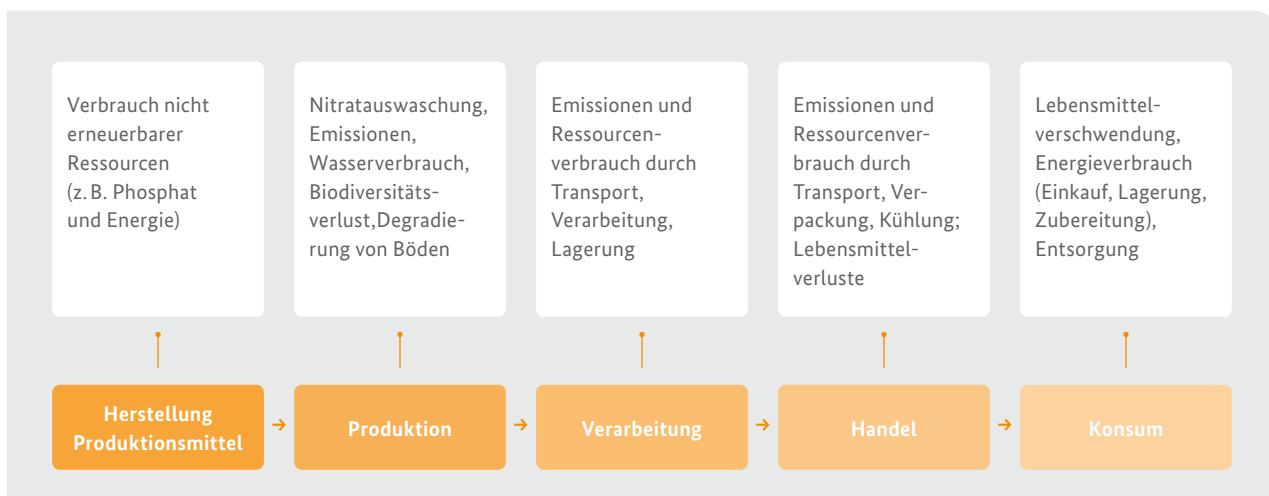


Abbildung 4: Zentrale Umweltbelastungen entlang der Wertschöpfungskette [14]

**Tabelle 1:** Geschätzte *Treibhausgasemissionen* bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel [23]

Pflanzliche Lebensmittel		kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	1 kg Reis, getrocknet	3,0
	1 kg Bulgur, getrocknet	0,5
	1 kg Vollkornnudeln, getrocknet	0,4
	1 kg Kartoffeln	0,4
<b>Gemüse und Salat</b>	1 kg Linsen, getrocknet	0,6
	1 kg Möhren	0,3
	1 kg Eisbergsalat	0,2
<b>Obst</b>	1 kg Mango	1,7
	1 kg Äpfel	0,3
	1 kg Walnuss	1,0
<b>Öle und Fette</b>	1 kg Margarine, vollfett	1,8
	1 kg Rapsöl	2,7

Tierische Lebensmittel		kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier</b>	1 kg Rindfleisch	12,3
	1 kg Putenfleisch	4,2
	1 kg Schweinefleisch	4,2
	1 kg Lachs	6,3
	1 kg Hühnerei	2,0
<b>Milch und Milchprodukte</b>	1 kg Käse	5,8
	1 kg Joghurt	2,4
	1 kg Milch	1,4
<b>Öle und Fette</b>	1 kg Butter	9,2

den *Treibhausgasemissionen* meist deutlich geringer. Generell gibt es auch hier innerhalb einer Lebensmittelgruppe Unterschiede. So verursacht beispielsweise Gemüse, das in einem mit fossiler Energie beheizten Gewächshaus angebaut wird, um den Faktor 5 bis 20 höhere *Treibhausgasemissionen* als *saisonales* Gemüse, welches in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird [14].

Insgesamt gesehen hat die Wahl zwischen verschiedenen Lebensmittelgruppen in vielen Fällen den größten Einfluss auf die Umwelt, da die Unterschiede zwischen Lebensmittelgruppen in der Regel deutlich höher sind als die Unterschiede innerhalb einer Lebensmittel- oder Produktgruppe. So verursacht z. B. ein Kilogramm Rindfleisch im Durchschnitt rund zwölf Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente – die gleiche Menge Linsen dagegen unter ein Kilogramm [23].

Auch die Herstellung ernährungsphysiologisch bedeutsamer Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch oder Nüsse kann negative Auswirkungen auf die Umwelt haben. Diese Lebensmittel sollten dennoch aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Bedeutung entsprechend ihrer empfohlenen Verzehrshäufigkeit und -menge in den Speiseplan integriert werden.

Tabelle 1 stellt die geschätzten *Treibhausgasemissionen* – ausgedrückt in Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent – bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel beispielhaft gegenüber. Die dargestellten Werte dienen der Orientierung und können bei veränderten Rahmenbedingungen variieren.

Die aufgeführten Zahlen und die Tatsache, dass jährlich in Deutschland ca. 580 Millionen Mittagsmahlzeiten an Kitas ausgegeben werden [2], verdeutlichen, dass in der Kitaverpflegung die Zusammenstellung des Speiseplans mit über-



wiegend pflanzlichen Lebensmitteln einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann. Auch der Küchentechnik und Vermeidung von Speiseabfällen kommt eine entscheidende Rolle zu. Das Zubereiten, Kühlen und Warmhalten von Zutaten und Speisen kann eine erhebliche Umweltwirkung haben. Hier sind Infrastruktur, Produktionsplanung und das Verhalten von Mitarbeitenden entscheidend [24 – 27]. Wird Essen entsorgt, waren alle Schritte vom Acker bis zum Teller – und so auch die damit verbundenen *Treibhausgasemissionen* – vergeblich. Zudem entstehen auch bei der Entsorgung selbst kleinere Mengen Treibhausgase.

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ vereint Aspekte der Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit. Für Lebensmittel und Lebensmittelgruppen, die aus Sicht der Gesundheitsförderung und für eine nachhaltige Ernährungsweise besonders empfehlenswert sind, legt dieser DGE-Qualitätsstandard in Kapitel 4 Mindesthäufigkeiten fest. Dazu gehören pflanzliche Produkte wie Gemüse inklusive Hülsenfrüchte, *Salat*, Vollkorngetreideprodukte sowie Obst. Andererseits wird für Lebensmittel und -gruppen wie Fleisch, stark verarbeitete und frittierte Produkte eine Maximalhäufigkeit angegeben. Für sie ist wissenschaftlich belegt, dass eine Begrenzung aus Sicht der Ernährungsphysiologie und der Nachhaltigkeit sinnvoll ist [28]. Im Bereich der Lebensmittelqualitäten verweist der DGE-Qualitätsstandard beispielsweise auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur sowie auf Fleisch, das bestimmten Tierwohlkriterien entspricht (siehe Kapitel 4.2).

Das Kapitel 4 beschreibt darüber hinaus entlang der Prozesskette – von der Planung und dem Einkauf bis zur Weiterverwertung von Speiserückläufen – Kriterien für die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung. Dabei kommt auch der Reduktion von Lebensmittelabfällen eine bedeutsame Rolle zu.



Weitere Informationen:  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichworte: Nachhaltigkeit und  
Lebensmittelabfälle vermeiden

## 3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Die Empfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung – wie sie im „DGE-Ernährungskreis“, der „Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide“ sowie den „10 Regeln der DGE“ dargestellt sind – basieren auf den „*D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr*“ sowie den evidenzbasierten Leitlinien der DGE zur Fett- und Kohlenhydratzufuhr [8, 29 – 31]. An diesen orientieren sich auch die Empfehlungen für Kinder, die ebenfalls als Grundlage für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung dienen. Die in Tabelle 2 und 3 dargestellten Lebensmittelqualitäten – die **optimale Auswahl** – aus jeder der sieben Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises vereint die Empfehlungen aus den oben genannten Modellen. So gibt es Lebensmittel, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung, z. B. ihrer *Energie-* und *Nährstoffdichte*, des Ballaststoffgehalts und der Fettqualität, in unterschiedlicher Menge und Häufigkeit verzehrt werden sollten. Für jede Lebensmittelgruppe werden im Folgenden zusätzlich Hintergrundinformationen sowie Aspekte zur Nachhaltigkeit aufgeführt und praktische Tipps für den Einsatz in der Kitaverpflegung gegeben.

### Lebensmittelgruppe

#### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Getreide und Getreideprodukte wie Brot, *Müsli*, Nudeln oder Reis sind wichtige Quellen für Energie, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. *Pseudogetreide* oder Produkte daraus gehören ebenfalls in diese Gruppe. Die Vollkornvarianten haben eine höhere *Nährstoffdichte* und sättigen länger als Produkte aus Auszugsmehlen oder polierter Reis. *Parboiled* Reis und andere Getreide, die mit dem Parboiling-Verfahren bearbeitet wurden, bieten ebenfalls einen höheren Nährstoffgehalt als die polierte Variante.

Auch Kartoffeln gehören zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate, mit hoher *Nährstoffdichte*.



Reis ist eine Stärkebeilage mit vergleichsweise großer Klimawirkung, da beim Anbau größere Mengen klimaschädlicher Treibhausgase freigesetzt werden als bei Kartoffeln oder Getreide. Daher sollte Reis nur gelegentlich in den Speiseplan integriert oder durch einheimische Alternativen wie Dinkel oder Grünkern ersetzt werden.



**Für die Praxis:** Lebensmittel aus dieser Gruppe sollten abwechslungsreich im Angebot sein, sei es als Kartoffelpüree oder Nudeln mit Tomatensoße. Ideal ist es, wenn Getreide und Getreideprodukte als Vollkornprodukte angeboten werden. Ein langsamer Übergang zur Vollkornvariante fördert die Akzeptanz bei Kindern. Dazu empfiehlt es sich anfangs z. B. Anteile an Nudeln aus Auszugsmehl mit Vollkornnudeln zu mischen und nach und nach die Menge an Vollkornnudeln zu steigern.

Werden Lebensmittel aus dieser Gruppe mit Hülsenfrüchten oder tierischen Produkten kombiniert, erhöht dies die *Proteinqualität* der Mahlzeit. Beispielhaft zu nennen ist hier die Kombination aus Kartoffeln mit Hülsenfrüchten, Milch, Milchprodukten oder Ei, wie Erbsen- oder Bohneneintopf mit Kartoffeln oder Brot, Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelpüree mit Rührei oder Vollkornbrot mit Hummus.

### Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat

Gemüse und *Salat* sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen. Somit liefern sie viele Nährstoffe, wenig Energie und tragen zur Sättigung bei.

Gemüse und *Salat* sind auch klimafreundlich – sie verursachen in der Regel vergleichsweise geringe *Treibhausgasemissionen*. Insbesondere *saisonal-regional* produziertes Gemüse und *Salat*, die im Freiland oder in unbeheizten Gewächshäusern angebaut werden, sind besonders klimaschonend und können positiv für die soziale Nachhaltigkeit sein.



Zu dieser Lebensmittelgruppe zählen auch die Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Diese liefern unter allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein und zudem viele Ballaststoffe. Dies macht sie zu einem vielfältig einsetzbaren Bestandteil der Verpflegung und zu einer guten Fleischalternative.

Auch in Sachen Nachhaltigkeit haben Hülsenfrüchte einiges zu bieten: Während des Wachstums binden die Pflanzen den benötigten Stickstoff aus der Luft, weshalb weniger gedüngt werden muss [32]. Speisen mit Hülsenfrüchten sollten daher regelmäßiger Teil der Verpflegung sein. Werden diese mit Getreideprodukten kombiniert, wie bei einem Linseneintopf mit Vollkornbrötchen, so verbessert das die *Proteinqualität* der Mahlzeit.



**Für die Praxis:** So groß wie die Vielfalt an Gemüse und *Salat* sind auch die Möglichkeiten der Zubereitung. Ob als *Rohkost*-Sticks mit Dip, als klassische Beilage, als Eintopf, Gemüseauflauf oder -bratling – die kreative Zubereitung kennt keine Grenzen. Frisches oder tiefgekühltes Gemüse ist dabei die optimale Auswahl.



### Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Gemüse und Obst

### Lebensmittelgruppe Obst

Obst ist reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen und hat daher eine hohe *Nährstoffdichte*.

Nüsse gehören ebenfalls zur Obst-Gruppe. Sie sind wichtige Nährstofflieferanten und damit Teil einer gesundheitsfördernden Ernährung. Eine (Kinder-) Handvoll Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.

**Für die Praxis:** Obst sollte frisch oder als tiefgekühltes Produkt, ohne Zusatz von Zucker und sonstigen Süßungsmitteln, abwechslungsreich auf dem Speiseplan stehen.

Beispiele dafür sind frisches Obst zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit, kurz gedünstet zur süßen Hauptspeise, als Fruchtpüree im Joghurt oder klein geschnitten im Müsli. Sind Kinder noch zu klein, um Nüsse zu kauen, können diese gemahlen und z. B. im Joghurt angeboten werden. Zur Förderung der Geschmacksbildung sollten Kinder die Möglichkeit haben, Obst auch in seiner „natürlichen“ Form kennenzulernen. Dieses sollte daher möglichst oft als *Stückobst* angeboten werden, sobald die Kinder ein Alter erreicht haben in dem sie dieses selbstständig kauen können.

ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für *weißes Fleisch* besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sowie der hohen *Treibhausgasemissionen* tierischer Lebensmittel – insbesondere von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege stammender Produkte – sollten diese in Maßen in den Speiseplan integriert werden.

In Bezug auf Fleisch sollte *weißes Fleisch* von Geflügel bevorzugt angeboten werden, *rotes Fleisch* und verarbeitete Fleischwaren sollten – wenn überhaupt – nur selten im Angebot sein.

Der Fleischanteil in Gerichten kann reduziert und dafür der Gemüseanteil erhöht werden. Für Fleisch aus artgerechter Haltung setzen sich beispielsweise der Neuland-Verein, die Tierwohlnitiative „Eine Frage der Haltung“ und das „Kompetenznetzwerk Nutztierhaltung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ein.

**Fisch** liefert hochwertiges Protein. Fettreiche Arten, zu denen sowohl einige Süßwasser- als auch Seefische zählen (s. Kasten), sind reich an wertvollen langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Seefisch ist zudem eine gute Jodquelle.

**Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren:**  
Forelle, Hering, Lachs, Makrele

**Beispiele für jodreiche Fische:**  
Kabeljau, Schellfisch, Seelachs

**Für die Praxis:** Viele Kinder kennen und mögen Fisch besonders gerne paniert. Dieser kann den Speiseplan ergänzen. Wenn Kinder den Verzehr von Fisch ablehnen, sind Fantasie, Kreativität und etwas Geduld gefragt. In diesem Fall sollte Fisch, wie auch andere Lebensmittel mit geringer



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: EU-Schulprogramm

### Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind der Lieferant für Calcium. Das ist gerade für Kinder, die sich im Wachstum befinden, neben Vitamin D wichtig für den Knochenaufbau sowie für gesunde Zähne. Besonders Käse enthält viel Calcium, hat jedoch im Vergleich zu anderen Milchprodukten häufig einen hohen Fettgehalt. Käse sollte regelmäßig angeboten, jedoch sollten Sorten mit einem *absoluten Fettgehalt* unter 30 % bevorzugt werden. Außerdem liefern Milch und Milchprodukte u. a. hochwertiges Protein, Jod sowie die Vitamine A, B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>.

**Für die Praxis:** Das Angebot im Bereich von Frühstück- und Zwischenmahlzeiten kann um Porridge, Overnight Oats, Müsli mit Milch oder frisches Obst mit Joghurt erweitert werden.

### Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch liefert hochwertiges Protein sowie u. a. Vitamin B<sub>12</sub>, Selen und Zink. Zusätzlich ist es ein Lieferant für gut verfügbares Eisen. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten jedoch auch ungünstige Inhaltsstoffe. So sind sie reich an gesättigten Fettsäuren und können die Konzentration bestimmter Blutfette ungünstig beeinflussen, daher ist mageres Fleisch zu bevorzugen. Außerdem enthält Wurst viel Salz. Wer zudem viel *rotes Fleisch* und Wurst isst, hat

Akzeptanz, immer wieder angeboten werden. Meist dauert es eine Zeit, bis unbekannte Speisen akzeptiert werden. Eine Möglichkeit ist die Kombination mit etwas Bekanntem, was Kinder mögen, beispielsweise Fischfilet mit Tomatensoße und Nudeln, als Fischfrikadelle im Burger oder auch die Verwendung in einer Soße oder Lasagne.

Viele Fischarten sind mittlerweile überfischt. Beim Einkauf ist daher auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Hilfe bieten z. B. die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) und des Aquaculture Stewardship Council (ASC).



Eier sind eine gute Quelle für Protein und fettlösliche Vitamine. Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Auf Basis der aktuellen Studienlage kann derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenz-



Weitere Informationen:  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
Stichwort: Fisch

te Menge ist im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung dennoch nicht zu empfehlen (siehe Tabellen 2 und 3).

### Lebensmittelgruppe Öle und Fette

Fett hat doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Protein, daher sollten Fette und Öle bewusst verwendet werden. Neben der Fettmenge hat dabei die Fettqualität, d. h. die Fettsäurezusammensetzung, eine hohe Bedeutung für die Gesundheit. Fette und Öle enthalten gesättigte, einfach ungesättigte und die lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E.

Es wirkt sich positiv aus, weniger gesättigte Fettsäuren zu verzehren, wie sie vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Dafür sollten mehr Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren eingesetzt werden. Gute Lieferanten

dafür sind beispielsweise pflanzliche Öle, Margarine, Nüsse oder fettreiche Fische. Auf diese Weise kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

Rapsöl ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Es hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren bei einem gleichzeitig hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist außerdem das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Lein-, Walnuss- und Sojaöl. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Margarine aus den oben genannten Ölen hat im Vergleich zu Butter einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung. Zudem hat Margarine einen deutlich geringeren Einfluss auf die Umwelt [33, 34]. Kokosfett, Palm(kern)öl und Palm(kern) fett hingegen enthalten, wie auch tierische Schmalze, große Mengen an gesättigten Fettsäuren, die sich besonders auf die Blutfette ungünstig auswirken.

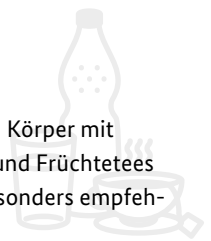
Der Anbau von Kokosfett sowie Palmöl und -fett erfolgt weitestgehend in *Monokulturen* mit signifikanten Auswirkungen auf die Artenvielfalt und ist deswegen auch aus ökologischer Perspektive als negativ zu bewerten [35 – 37].



**Für die Praxis:** Rapsöl ist küchentechnisch vielseitig einsetzbar. Es kann erhitzt werden, ist geschmacksneutral und überall erhältlich. Um die Geschmacksvielfalt zu fördern, können für typische Gerichte oder auch *Salate* Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl verwendet werden.

### Lebensmittelgruppe Getränke

Trinken ist wichtig. Getränke versorgen den Körper mit Wasser. Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees enthalten keine Kalorien und sind daher besonders empfehlenswert.



Der *Richtwert* für die Trinkmenge liegt für Kinder im Alter von ein bis unter sieben Jahren bei ca. 0,8 bis 1 Liter pro Tag. In einigen Situationen benötigt der Körper mehr Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte oder körperlicher Aktivität wie Sport.

Der Verzicht auf abgefülltes Wasser liefert einen Beitrag zum Klimaschutz. Eine klimafreundliche und zugleich kostensparende Alternative bietet Trinkwasser aus der Leitung, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen.



**Für die Praxis:** Trinkwasser soll zu jeder Mahlzeit ein fester Bestandteil des Angebots sein. Als Durstlöscher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaftsäfte, Eistees, Energydrinks und Milchmischgetränke. Sie enthalten oft viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein. Das Angebot von Saftschorlen sollte eher die Ausnahme bei besonderen Anlässen wie Geburtstagsfeiern sein [38]. Wasser steht für die Kinder jederzeit zur Verfügung.

Während des Spielens wird häufig das Trinken vergessen. Hier empfehlen sich regelmäßige Trinkpausen.



Weitere Informationen:  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
Stichwort: Getränke



### 3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Wie aus Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung Kriterien für die Gemeinschaftsverpflegung auf wissenschaftlicher Grundlage hergeleitet werden, ist im Folgenden beschrieben. Abbildung 5 stellt diesen Weg in vier Schritten dar, die im darauffolgenden Text näher erläutert werden.

#### Von den Grundlagen ...

Basis für die Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung, vor allem die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in Kapitel 4.1, sind die wissenschaftlich fundierten „D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ [29] sowie die evidenzbasierten Leitlinien zur Fett- und Kohlenhydratzufuhr [30, 31]. Erstere benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen, inklusive Wasser und Ballaststoffen. Diese Mengen werden für insgesamt 12 verschiedene Altersgruppen formuliert, jeweils getrennt für beide Geschlechter. Darüber hinaus bilden die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE eine Grundlage, wie der „DGE-Ernährungskreis“, die „Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide“ und die „10 Regeln der DGE“.

#### ... über die theoretische Ableitung...

In der Gemeinschaftsverpflegung ist es aus organisatorischen und ökonomischen Gründen nicht möglich, Speisen vorzuhalten, deren Energie- und Nährstoffgehalte den jeweiligen alters- und geschlechterspezifischen Referenzwerten der Tischgäste entsprechen. Daher wurden aus den detaillierten „D-A-CH Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ zusammengefasste Werte für die verschiedenen Lebenswelten der Gemeinschaftsverpflegung abgeleitet [39].

Gewöhnlich besuchen Kinder bis zum Alter von unter sieben Jahren eine Kita. Säuglinge unter zwölf Monaten werden individuell verpflegt und für den Bereich der Gemeinschaftsverpflegung nicht berücksichtigt (siehe Kapitel 4.6.4). Für die Kitaverpflegung wurden die „D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ für die Altersgruppen 1 bis unter 4 Jahre und 4 bis unter 7 Jahre verwendet. Zur Ableitung des Richt-



wertes für die Energiezufuhr wurden in den genannten Altersgruppen der Aktivitätslevel (*Physical Activity Level, PAL*) 1,4, herangezogen. Innerhalb dieser Altersgruppen wurden die *Richtwerte* von Mädchen und Jungen zusammengefasst und der Durchschnittswert (arithmetisches Mittel) ermittelt. Bei der Ableitung der Referenzwerte für die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr wurde anders vorgegangen: Unterscheiden sich die Werte für Jungen und Mädchen, wurde grundsätzlich der höhere Referenzwert zugrunde gelegt, um eine Mindestversorgung für alle sicherzustellen.

### ... und die Berechnung...

Anhand dieser Grundsätze wurden, unter Berücksichtigung üblicher Verzehrsgewohnheiten in Deutschland, vier beispielhafte, nährstoffoptimierte Speisepläne für Mischkost und *ovo-lacto-vegetarische* Kost mit insgesamt 20 Verpflegungstagen für Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen erstellt. Folgende Aspekte wurden dabei berücksichtigt:

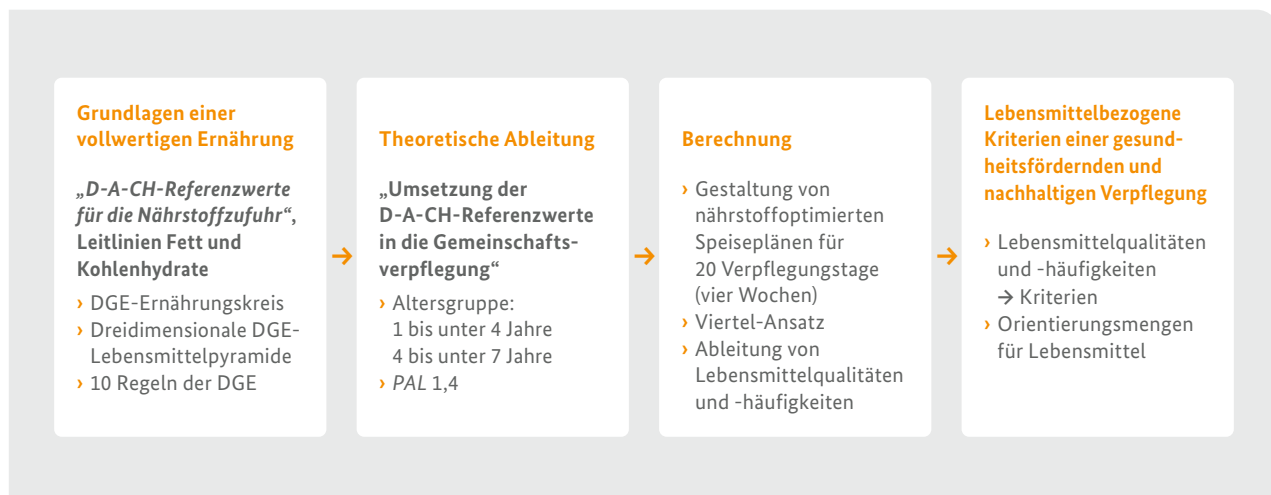
- › Erreichen der abgeleiteten *D-A-CH-Referenzwerte* für die Gemeinschaftsverpflegung der Personengruppen ein bis unter vier Jahre und vier bis unter sieben Jahre,
- › Aktivitätslevel (*PAL*) 1,4,
- › Verteilung der Energie nach dem sogenannten „Viertel-Ansatz“ auf die einzelnen Mahlzeiten: jeweils

25 % auf Frühstück, Mittag- und Abendessen und jeweils 12,5 % des *Richtwertes* für die Energiezufuhr auf die beiden Zwischenmahlzeiten,

- › die entsprechenden Lebensmittelqualitäten (siehe Kapitel 3.2),
- › die Kampagne „5 am Tag“ (mindestens drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst) und
- › mit 90% der Gesamtenergie werden 100% der empfohlenen Referenzwerte der Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) erreicht, sodass 10% der Gesamtenergie auf Lebensmittel mit geringer *Nährstoff-* und hoher *Energiedichte*, wie Schokolade, Marmelade oder Kartoffelchips, entfallen können.

### ... zu lebensmittelbezogenen Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Aus den nährstoffoptimierten Speiseplänen für 20 Verpflegungstage wurden für jede Lebensmittelgruppe entsprechende Mengen pro Tag bzw. pro Woche ermittelt. Diese Orientierungsmengen für Lebensmittel bieten die Grundlage für die Ableitung von entsprechenden Lebensmittelhäufigkeiten. Werden diese Lebensmittelmengen sowie -häufigkeiten unter Berücksichtigung definierter Lebensmittelqualitäten (siehe Kapitel 3.2) in der Praxis umgesetzt, kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass alle Nährstoffe die empfohlenen Werte abdecken.



**Abbildung 5:** Der Weg von den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung zu lebensmittelbezogenen Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

# 4

## Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

Dieses Kapitel hilft bei der Gestaltung und Umsetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Speise- und Getränkeangebots in Kitas. Entlang der Prozesskette wird anhand von Kriterien ein Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen abgebildet, das auf Bedarf und Bedürfnisse von Kindern im Alter von ein bis unter sieben Jahre abgestimmt ist. Optimal zusammengestellt bietet dies Kindern bei jeder Mahlzeit die Möglichkeit, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Auswahl zu treffen.

---

4.1 Planung	35
4.2 Einkauf	47
4.3 Zubereitung	49
4.4 Ausgabe	52
4.5 Entsorgung und Reinigung	53
4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell	55



## 4.1 Planung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Wer ein Verpflegungsangebot anbieten möchte, muss im Vorfeld wissen, welche bzw. wie viele Mahlzeiten seitens der Kita angeboten werden sollen (siehe auch Kapitel 2.1). Wird beispielsweise lediglich ein Mittagessen angeboten, das durch einen *Essensanbieter* geliefert wird, sehen die Planungen anders aus als bei einem Angebot von Frühstück, Zwischen- und Mittagmahlzeit.

Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung beginnt mit der Planung. Bei diesem Prozessschritt wird u. a. das Angebot an Speisen und Getränken zusammengestellt, es werden neue Rezepte entwickelt bzw. bestehende angepasst und es wird die Länge des *Menü-Zyklus* bestimmt. Eine gute Planung hat nicht nur Auswirkungen auf die ernährungsphysiologische Qualität der angebotenen Mahlzeiten, sondern kann auch dazu beitragen, Speisereste gering zu halten und damit nachhaltig und wirtschaftlich zu agieren.

Um eine Überproduktion und somit große Mengen an Speiseabfällen zu vermeiden, ist eine möglichst exakte Bestimmung der Anzahl der Essensteilnehmer\*innen sowie die benötigte Essensmenge notwendig. Ein gut funktionierendes Bestellsystem bzw. eine gute Abstimmung mit der Kita ist dabei von Vorteil und setzt die Erfassung und Weitergabe von Informationen über abwesende Kinder, z. B. aufgrund von Krankheit oder Ausflügen, voraus [24, 40].



Darüber hinaus beeinflusst die Speiseplanung besonders über eine gezielte Lebensmittelauswahl die Nachhaltigkeit des Speiseangebots. Die *Treibhausgasemissionen* von Gerichten können stark variieren. Bei Speisen mit einem großen Anteil pflanzlicher Komponenten (z. B. Gemüse, Getreide) sind in der Regel weniger Treibhausgase entstanden als bei solchen mit einem hohen Anteil tierischer Produkte (z. B. Fleisch, Käse, Butter) [23].



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Auch sollte bei der Planung bedacht werden, dass der Genuss eine wichtige Rolle spielt, denn gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen soll schmecken und Freude bereiten. Besonders Kinder benötigen zur Prägung 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 und Süßungsmittel zu bevorzugen. Formfleischprodukte wie Formschinken sind keine natürlichen, naturbelassenen Produkte und sollten aus Gründen der Geschmacksbildung und -prägung nicht verwendet werden. Speisen, die als Zutat Alkohol oder Alkoholaromen enthalten, werden in der Kitaverpflegung generell nicht eingesetzt.

#### 4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln sowie weitere Aspekte der Speiseplanung

Ausgehend von den sieben Lebensmittelgruppen (siehe Kapitel 3.2) zeigen die folgenden Tabellen 2 und 3 zunächst die **optimale Auswahl** von Lebensmitteln auf. Dazu gehören Lebensmittel, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung besonders empfehlenswert sind.

Tabelle 2 unterstützt bei der Gestaltung des Angebots von Frühstück und Zwischenmahlzeiten, Tabelle 3 bei der Planung des Mittagessens. Dabei wird sowohl ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für die Mischkost als auch für eine *ovo-lacto-vegetarische* Kost über jeweils fünf Verpflegungstage dargestellt. So wird auf den ersten Blick deutlich, welches Angebot zu den einzelnen Mahlzeiten möglich ist.

##### Übrigens:

Lebensmittel, die in den Tabellen nicht aufgeführt werden, wie Marmelade, Honig oder Butter, gehören aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht zur optimalen Auswahl. Ein Einsatz ist dennoch möglich.



Ergänzend dazu zeigen die Tabellen Kriterien auf, **wie häufig** bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen in einem Zeitraum von fünf Verpflegungstagen einzusetzen sind. Für diejenigen Lebensmittelgruppen, die täglich mehrmals angeboten werden sollen, wie beispielsweise Gemüse oder Getreideprodukte, wird zusätzlich in Klammern die tägliche Häufigkeit angezeigt.



Darüber hinaus werden **Minimal- und Maximalanforderungen** formuliert, die zeigen, was aus Sicht der Ernährungswissenschaft und Nachhaltigkeit besonders empfehlenswerte bzw. weniger empfehlenswerte Lebensmittel sind. Die Kriterien zu Qualitäten und Einsatzhäufigkeiten der Lebensmittel ermöglichen es, das Speiseangebot ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten. Werden die Kriterien bei der Speiseplanung durchgehend berücksichtigt, ist davon auszugehen, dass alle Nährstoffe die empfohlenen Werte im Sinne der „Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung“ [39] abdecken.

Die Portionsgrößen einzelner Komponenten sind ein wichtiger Parameter im Rahmen der Speiseplanung, des Einkaufs und der Ausgabe. Sie geben eine Orientierung, wie viel von den Lebensmitteln aus ernährungsphysiologischer Sicht angeboten werden soll. Als Hilfestellung für die Planung werden in beiden Tabellen **Lebensmittelmengen** dargestellt. Bei diesen Mengen handelt es sich bereits um Verzehrsmengen, das heißt Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Sie bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und müssen von jedem *Essensanbieter* individuell berechnet werden. Vor allem die Wünsche der Kinder sollten hier einfließen. Denn eine bedarfsgerechte Kalkulation ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

In der vierten Spalte beider Tabellen sind die Kriterien für die *ovo-lacto-vegetarische* Kost dargestellt. Zusätzlich sollten die nachfolgenden Aspekte beachtet werden, wenn kein Fleisch und kein Fisch im Angebot sind:

**Eisen** zählt bei der *ovo-lacto-vegetarischen* Ernährung zu den kritischen Nährstoffen, da der menschliche Körper dieses aus tierischen Lebensmitteln besser aufnehmen kann als aus pflanzlichen. Werden in einer Mahlzeit eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel, wie Linsen, Hirse oder Haferflocken, gemeinsam mit Lebensmitteln verzehrt, die reich an Vitamin C, Zitronensäure (z. B. aus Gemüse und Obst) oder Milchsäure (z. B. aus Sauerkraut) sind, kann dies die

Aufnahme von Eisen verbessern. Daher sollten Gerichte, die entsprechend zusammengestellt sind, wie eine Falafeltasche mit Krautsalat, Paprika mit Linsenfüllung, ein Hirseauflauf mit Obst sowie Roggenbrötchen oder Sauerteigbrot zu Suppen, Teil des *ovo-lacto-vegetarischen* Angebots sein.

Fettreicher Fisch ist Hauptlieferant für **langkettige Omega-3-Fettsäuren** und daher ein wichtiger Bestandteil der Mischkost. Wird kein Fisch verzehrt, z. B. bei *ovo-lacto-vegetarischer* Ernährung, ist der menschliche Körper nur in geringem Maße in der Lage, diese aus der lebensnotwendigen Fettsäure alpha-Linolensäure selbst herzustellen. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an alpha-Linolensäure, wie Leinöl, Nüsse oder Ölsaaten, sollten daher vermehrt eingesetzt werden. Der Verzehr von fettreichem Fisch kann jedoch nicht vollständig ersetzt werden. Dennoch werden Kriterien für die *ovo-lacto-vegetarische* Kost aufgrund der gestiegenen Nachfrage in diesem DGE-Qualitätsstandard aufgestellt, um ein bestmögliches Angebot zu gewährleisten.

### Frühstück und Zwischenverpflegung

Frühstück und Zwischenverpflegung leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr. Das Frühstück, ob zu Hause oder in der Kita verzehrt, sowie das Angebot der Zwischenverpflegung am Vormittag und Nachmittag sollten aufeinander abgestimmt sein. Teilweise werden diese Mahlzeiten von der Kita organisiert, teilweise durch den *Essensanbieter* geliefert. Häufig erfolgt eine Mitnahme der Brotbox von zu Hause. Wie auch immer Frühstück und Zwischenmahlzeiten organisiert sind – Ziel ist es, auch für diese Mahlzeiten ein optimales Angebot zu gestalten. Um eine maximale Flexibilität aufgrund der heterogenen (Mahlzeiten-) Strukturen verschiedener Kitas zu gewährleisten, wurden diese drei Mahlzeiten (Frühstück, 1. und 2. Zwischenmahlzeit) zusammengefasst. Die Orientierungswerte für die wöchentlichen Lebensmittelmengen können daher auf alle drei Mahlzeiten aufgeteilt werden. Dies bedeutet, dass das wöchentliche Angebot der Lebensmittelhäufigkeiten als Gesamtheit für die drei Mahlzeiten dargestellt wird. Zur besseren Orientierung und Umsetzbarkeit werden analog hierzu noch die täglichen Häufigkeiten benannt.

Wird z. B. an fünf Verpflegungstagen 10x Obst empfohlen, sollte dies pro Tag mindestens 2x im Angebot sein und kann dabei flexibel auf Frühstück und / oder die Zwischenmahlzeiten verteilt werden.








### Mittagsverpflegung

Während das Angebot von Frühstück und Zwischenverpflegung in der Kita meist auf freiwilliger Basis erfolgt, wird die Mittagsverpflegung meist zentral von der Einrichtung organisiert. Das Mittagessen leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Üblicherweise besteht das Verpflegungsangebot aus mehreren Komponenten. Dazu zählt täglich eine Stärkebeilage, *Rohkost*, *Salat* oder gegartes Gemüse sowie ein Getränk. Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot in Kitas gelten die in Tabelle 3 aufgeführten Lebensmittelqualitäten sowie -häufigkeiten. Die angegebenen Lebensmittelmengen dienen zur **Orientierung**.



## Frühstück und Zwischenverpflegung

**Tabelle 2:** Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	
<b>Gemüse und Salat</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	
<b>Obst</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten</li> </ul>	
<b>Milch und Milchprodukte</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i></li> <li>› Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i></li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i></li> </ul>	
<b>Fleisch, Wurst, Fisch<sup>1</sup> und Eier<sup>2</sup></b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett</li> </ul>	
<b>Öle und Fette</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	
<b>Getränke</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte-, Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	








1. Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

<b>Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage</b> Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	<b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
<b>mind. 5 x (mind. 1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als <i>Rohkost</i>	<b>mind. 5 x (mind. 1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 x als <i>Rohkost</i>
<b>10 x (2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	<b>10 x (2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
<b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	<b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
<b>0 x</b>	<b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot</b>
<b>Rapsöl ist Standardfett</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>

2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

## Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Kartoffeln, roh oder vorgegart</li> <li>› <i>Parboiled</i> Reis oder Naturreis</li> </ul>
<b>Gemüse und Salat</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>
<b>Obst</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i></li> <li>› Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i></li> </ul>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier<sup>3</sup></b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› mageres Muskelfleisch</li> </ul>
<b>Öle und Fette</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>
<b>Getränke</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte-, Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>

<sup>3</sup> Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (*ovo-lacto-vegetarische* Kost) pro Woche gerechnet.



<b>Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage</b> Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
<b>Mischkost</b>	<b>Ovo-lacto-vegetarische Kost</b>
<b>5 x (1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	<b>5 x (1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
<b>5 x (1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	<b>5 x (1 x täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g
<b>mind. 2 x</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst	<b>mind. 2 x</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst
<b>mind. 2 x</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	<b>mind. 2 x</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 100 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 120 g
<b>max. 1 x Fleisch / Wurstwaren</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen  <b>1 x Fisch</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	<b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot</b>
<b>Rapsöl ist Standardfett</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>

Mit der in Tabelle 2 und 3 aufgeführten Auswahl an Lebensmitteln und deren Einsatzhäufigkeit ist ein Rahmen gesteckt, der auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert. Innerhalb dieses Rahmens kann das eigene Verpflegungsangebot vielfältig und kreativ gestaltet oder beliebte Gerichte optimiert werden. Bereits der Einsatz von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder das Angebot eines beliebten vegetarischen Gerichts wie (Vollkorn-)Spaghetti mit Tomatensoße anstelle eines Fleischgerichts hilft, die Verpflegung zu optimieren.



**Optimieren bedeutet:** Ein Gericht so zu verändern, dass es den ursprünglichen Charakter noch behält und durch den Austausch von Lebensmitteln die *Nährstoffdichte* erhöht wird. Eine Optimierung kann auch durch Ergänzung einzelner Komponenten (z. B. *Salat*) erreicht werden.



**Neben den Kriterien für den Einsatz von Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in Tabelle 2 und 3 sind bei der Planung eines abwechslungsreichen, gesundheitsfördernden und nachhaltigen Mahlzeitenangebots folgende weitere Kriterien zu berücksichtigen:**

**Ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.**

Unabhängig davon, ob ein Teil der Kinder vegetarisch isst, sind beliebte Gerichte ohne Fleisch und Fisch immer eine Bereicherung des Speiseplans. Bei der *ovo-lacto-vegetarischen* Kost ist sicherzustellen, dass auf Nachfrage eine ebenso vielfältige Auswahl möglich ist wie bei der Mischkost. Letztere lediglich um die Fleisch- oder Fischkomponenten zu reduzieren, ist dabei nicht ausreichend für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Angebot.

**Das saisonale Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.**

Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Umwelt aus, indem Lagerzeiten vermieden oder kurzgehalten werden und keine längeren Transportwege anfallen. Ein *saisonales* Angebot bietet den Kindern zudem eine jahreszeitliche Orientierung. Außerhalb der Saison werden Produkte über weite Strecken nach Deutschland eingeführt und / oder in beheizten Treibhäusern produziert. Das kostet Energie und setzt Treibhausgase frei.

**Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.**

Gemüse und Obst aus Deutschland und anderen EU-Ländern weisen in der Regel weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf als Produkte aus Nicht-EU-Ländern [41]. Der Einsatz *saisonal-regional* erzeugter Lebensmittel trägt dazu bei, lange Transportwege zu vermeiden, Energieverbrauch sowie Kosten zu reduzieren und gleichzeitig die einheimische Wirtschaft zu fördern.



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichwort:** *Saisonale* Lebensmittel

**Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.**

Diese Lebensmittelgruppe ermöglicht bei der Gestaltung des Speiseplans Abwechslung. Neben Kartoffeln, Nudeln und Reis können auch Dinkel, Grünkern, Bulgur und Hirse unterschiedlich verarbeitet werden.





- Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 4x in 20 Verpflegungstagen eingesetzt.**  
Frittierte und / oder panierte Komponenten wie Kroketten, Gemüse im Teigmantel, panierte Schnitzel, Hähnchen-Nuggets oder Fischstäbchen nehmen bei der Zubereitung größere Mengen Fett auf. Zu dieser Kategorie zählen auch Speisen, die in Fett schwimmend ausgebacken werden wie z. B. Reibekuchen oder Pfannkuchen.
- In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 4x in 20 Verpflegungstagen im Angebot.**  
Hierzu zählen hochverarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan. Tofu sowie eingelegter Tofu, der nicht weiterverarbeitet ist, zählt in diesem Sinne nicht als industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt.
- Getränke stehen jederzeit zur Verfügung.**  
Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. Gleichzeitig haben die Kinder auch außerhalb der Mahlzeiten jederzeit die Möglichkeit zu trinken. Am besten eignen sich Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Leitungswasser bietet hier eine kostengünstige und ökologisch empfehlenswerte Alternative.
- Der Menü-Zyklus des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach vier Wochen.**  
Um Abwechslung im Speiseplan zu gewährleisten, sollte der *Menü-Zyklus* möglichst lang sein. Gleiche Komponenten innerhalb einer Woche, wie Kartoffeln oder Möhrengemüse, sind möglich, jedoch sollten diese unterschiedlich zubereitet und abwechslungsreich mit anderen Komponenten kombiniert sein.
- Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.**  
Bereits bei der Planung sollte auf eine farblich ansprechende Zusammenstellung der Speisen bzw. der Komponenten geachtet werden.
- Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten möglich.**  
Dies kann durch ein spezielles Essensangebot, eine Auswahl einzelner Komponenten oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes Essen erfolgen. Weitere Informationen sind in Kapitel 4.6 sowie Kapitel 6.3 zu finden.
- Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.**  
Dies gilt beispielsweise für Rohmilchprodukte, Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere, frisches Mett, Tartar sowie streichfähige schnellgereifte Rohwürste wie frische Mettwurst und rohe Eier. Sprossen und tiefgekühlte Beeren sind vor dem Verzehr zu erhitzen [42].
- Wünsche und Anregungen der Kinder sind in der Speiseplanung soweit wie möglich berücksichtigt.**  
Die Kinder (und auch Eltern) sollen die Möglichkeit bekommen, ihre Wünsche und Kritik zum Verpflegungsangebot zu äußern. Dies kann in persönlichen Gesprächen erfolgen oder die Speisen werden z. B. mit Smileys bewertet. Sind Wünsche und Anregungen nicht zu realisieren, ist es empfehlenswert, dies in einer Rückmeldung zu begründen (siehe Kapitel 2.4).
- Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.**  
Werden diese Aspekte berücksichtigt, können sich die Kinder ein Stück weit über das Essen identifizieren. Aktionswochen zu traditionellen Speisen aus unterschiedlichen Ländern oder Regionen, Großereignissen (z. B. Europa- und Weltmeisterschaften) oder Projektwochen in der Kita zu bestimmten Themen (z. B. Getreide, Milch, Kräuter, Nachhaltigkeit) eignen sich dazu besonders gut.



#### 4.1.2 Der Einsatz von *Convenience-Produkten* in der Gemeinschaftsverpflegung

In der Gemeinschaftsverpflegung ist der Einsatz von *Convenience-Produkten* gängige Praxis. *Convenience-Produkte* lassen sich nach ihrem Verarbeitungsgrad einteilen. Die Palette des Angebots seitens der Lebensmittelindustrie reicht von gering bis hoch verarbeiteten Produkten:

Gering verarbeitete Produkte sind beispielsweise Nudeln als Trockenprodukte oder vorgeschnittene *Salate*, tiefgekühltes Gemüse und Obst sowie getrocknete Früchte.

Produkte, die mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen haben, werden als hoch verarbeitete Produkte bezeichnet. Dazu zählen u. a. fertige Menükomponenten wie panierte Schnitzel, Frühlingsrollen, Fleischersatzprodukte, klassische Soßen und Dressings (Trocken- oder Nassprodukte) oder Fertigmahlzeiten wie tiefgekühlte Lasagnen oder Pizzen sowie Fertigsuppen. Sie können je nach Produktgruppe einen hohen Gehalt an Zucker, Fett, dabei insbesondere

ungünstigen gesättigten Fettsäuren, und Salz aufweisen. Durch zahlreiche Verarbeitungsschritte werden zusätzliche Ressourcen wie Energie und Wasser benötigt. Die Verpackungen der *Convenience-Produkte* steigern zudem die Menge an Verpackungsabfällen.

Mit dem Ziel, den Gehalt von Zucker, ungünstigen Fetten und Salz sowie den Energiegehalt in verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren, hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Jahr 2018 die „Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten“ initiiert. Im Rahmen der Strategie hat sich die Lebensmittelwirtschaft dazu verpflichtet, bis zum Jahr 2025 mit Hilfe konkreter Zielvereinbarungen den Zucker-, Fett-, Salz- und / oder Kaloriengehalt in den Produkten zu senken [43].



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichwort:** Zucker, Fett, Salz



### Beim Einsatz von *Convenience-Produkten* gelten folgende Kriterien:

- Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.**

Die genannten Fette enthalten große Mengen ungünstiger Fettsäuren und sind damit aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht empfehlenswert. Werden Produkte mit Palmöl eingesetzt, so ist darauf zu achten, ausschließlich solche aus nachhaltig zertifiziertem Palmöl zu verwenden. Produkte mit Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- oder Olivenöl sollten bevorzugt eingesetzt werden.



#### Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Palmöl

- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte, wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort eingesetzt.**

Aufgrund des höheren Nährstoffgehalts sind bei Gemüse und Obst frische oder tiefgekühlte Produkte den Konserven vorzuziehen. Auch aus ökologischer Sicht sind unverarbeitete oder gering verarbeitete Produkte vorteilhaft. Je mehr Verarbeitungsschritte ein Produkt durchläuft, desto mehr Ressourcen werden verbraucht.

- Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln / Komponenten kombiniert oder ergänzt.**

Regenerierfertige Gemüsetaler lassen sich beispielsweise mit Salzkartoffeln und *Salat* aus *Rohkost* mit selbst zubereitetem Dressing kombinieren.

- Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und / oder Salz sowie einer geringen *Energiedichte* werden ausgewählt.**

Innerhalb der Produktgruppen gibt es bei den *Convenience-Produkten* gravierende Unterschiede in Bezug auf die Gehalte an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz sowie Energie. Daher sollten Produkte sorgfältig ausgewählt und solche Produkte bevorzugt werden, die aus ernährungsphysiologischer Sicht als günstiger zu beurteilen sind. Aufgrund der Unterschiede zwischen den verschiedenen Produktgruppen ist es nicht möglich, allgemeingültige Empfehlungen für Maximalgehalte an Zucker, Fett und Salz zu geben. Hierzu ist eine individuelle Betrachtung der Produktgruppen notwendig. Eine Hilfestellung bei der Bewertung von ausgewählten *Convenience-Produkten* gibt das Dokument „Beurteilung ausgewählter *Convenience-Produkte* in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung“ [44].



### 4.1.3 Der Speiseplan

Ähnlich wie eine Visitenkarte alle wichtigen Informationen über eine Person enthält, sollte es auch bei dem Speiseplan

sein. Er ist die Informationsquelle für Kinder und Eltern sowie das Aushängeschild für die Küche. Bei der Gestaltung sind auch rechtliche Aspekte zu berücksichtigen. Hintergründe dazu liefert Kapitel 6.



#### Folgende Kriterien sind bei der Gestaltung des Speiseplans zu beachten:

- Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.**  
Bei der Gestaltung des Speiseplans ist darauf zu achten, dass Kinder ihn „lesen“ können. In der Praxis hat sich eine Darstellung in Form von Bildern bewährt.
- Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.**  
Damit sich Kinder sowie die Eltern regelmäßig über das Verpflegungsangebot informieren und dieses mit dem Angebot zu Hause abgleichen können, steht der Speiseplan (z. B. als Aushang oder online) vorab zur Verfügung.
- Allergene sind gekennzeichnet oder es wird mündlich darüber informiert.**  
Allergene müssen gemäß der Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) gekennzeichnet werden (siehe Kapitel 4.6 und 6). Eine Allergen Kennzeichnung setzt die Zubereitung nach festem Rezept mit regelmäßig aktualisierten Produktspezifikationen voraus.
- Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.**  
Bei entsprechenden tierischen Produkten fällt die Auswahl leichter, wenn die Tierart bekannt ist. Auch aus religiösen Gründen kann dies wichtig sein.
- Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.**  
Die Kennzeichnung von Nährwerten auf dem Speiseplan ist freiwillig. Sollen die Nährwerte deklariert werden, sind dabei die Vorgaben der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu beachten (siehe Kapitel 6).
- Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sind ausgewiesen.**  
Welche Zusatzstoffe gekennzeichnet werden müssen, ist EU-weit durch die Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 und national für lose abgegebene Lebensmittel in der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuV) festgelegt (siehe Kapitel 6).



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Kennzeichnung





... weiterhin:

- Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.**

In der Kita gibt es für gewöhnlich pro Tag nur eine Menülinie. Sollte es mehrere Menülinien geben (z. B. bei der Erstellung des Speiseplans im Vorfeld),

fällt die Auswahl leichter, wenn das gesundheitsfördernde Angebot auf dem Speiseplan an erster Stelle platziert und farblich oder durch ein Symbol markiert ist.

## 4.2 Einkauf

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Neben der Planung der Speisen und Getränke hat auch der Einkauf einen wesentlichen Einfluss auf ernährungsphysiologische Aspekte sowie solche der Nachhaltigkeit.



Für den Einkauf sind folgende Kriterien zu beachten:

- Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.**

Lebensmittel aus *ökologischer Landwirtschaft* enthalten wenig Schadstoffe und Rückstände. Zudem bringt der ökologische Landbau gegenüber der konventionellen Landwirtschaft eine Reihe von Vorteilen im Bereich Umwelt- und *Ressourcenschutz* mit sich. Zum Beispiel für Böden und Gewässer durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel, eine geringe Verwendung von Antibiotika in der Tierhaltung, eine geringere Belastung der Umwelt mit Pestiziden und damit positiven Auswirkungen auf die Artenvielfalt [41, 45]. Die „Zukunftsstrategie ökologischer Landbau“ der Bundesregierung formuliert für

die Außer-Haus-Verpflegung das Ziel, den Bio-Anteil auf mindestens 20 % zu erhöhen [46].

Der Handlungsleitfaden „Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung“ aus dem Projekt „NACHHALTIG B|UND GESUND“ zeigt, wie sich der Bioanteil in der Gemeinschaftsverpflegung auch mit gegebenem Budget erhöhen lässt [47].



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Ökologisch erzeugte Lebensmittel



✓  
... weiterhin:

- Produkte aus fairem Handel werden verwendet.**  
Der Bezug von Lebensmitteln wie Nüssen oder Bananen aus fairem Handel liefert einen Beitrag dazu, Menschen in den Erzeugerländern ein gerechtes Einkommen zu sichern und für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen zu sorgen. Gleiches gilt für direkte Einkaufskooperationen mit Erzeugern.

- Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.**  
Orientierung beim Einkauf von Fisch bieten die MSC- und ASC-Kennzeichnung des Marine Stewardship Council und des Aquaculture Stewardship Council sowie Biosiegel wie Bioland oder Naturland.



**Weitere Informationen:**  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichworte:** Fisch und Nachhaltigkeit

- Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist im Angebot.**  
Für Fleisch aus artgerechter Haltung setzen sich beispielsweise der Neuland-Verein oder die Tierwohlnitiative „Eine Frage der Haltung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ein. Wenn es aus Kostengründen nicht möglich ist, ausschließlich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung zu beziehen, kann das Angebot z. B. auf einzelne Gerichte begrenzt werden.



**Weitere Informationen:**  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichwort:** Nachhaltigkeit

- Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.**  
Um einen Beitrag zur Reduktion von Verpackungsmüll zu liefern, sollte auf Lebensmittel in Einwegverpackungen verzichtet und stattdessen auf solche aus Mehrwegverpackungen in größeren Gebinden zurückgegriffen werden. Beim Einkauf empfiehlt es sich, auf wiederverwertbare, sortenreine Verpackungsmaterialien zu achten.

- Das First-in-First-out-Prinzip wird angewendet.**  
Lebensmittel, die eine kürzere Haltbarkeit haben bzw. zuerst eingelagert wurden, sollten zuerst verbraucht werden. Dies hilft, Lebensmittel zu nutzen, bevor sie verderben können, und trägt dazu bei, weniger Lebensmittel zu verschwenden.





## 4.3 Zubereitung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Neben der Auswahl von Lebensmitteln beeinflussen auch die Art der Zubereitung sowie anschließende Warmhaltezeiten die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität von Speisen. Werden dabei

Küchengeräte überlegt ausgewählt und eingesetzt, kann zudem ein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit geleistet werden.



### Folgende Kriterien sind bei der Zubereitung von Speisen zu beachten:

- Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.**  
 Rezepte sind die Basis für eine gleichbleibende Speisequalität und ermöglichen diese auch bei Personalwechsel. Sie erleichtern den Prozess der Zubereitung und sind Grundlage für eine zuverlässige Warenkalkulation sowie für ein funktionierendes Allergenmanagement. Erprobte und optimierte Rezepte helfen zudem dabei, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.
- Zucker wird sparsam verwendet.**  
 Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke erhöhen das Risiko für Karies, Übergewicht und *Adipositas* sowie deren Folgekrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2. Der Zusatz von Zucker und alternativen Süßungsmitteln wie Honig oder Fruchtdicksäften ist daher möglichst gering zu halten. Um eine Gewöhnung an den weniger süßen Geschmack zu ermöglichen, empfiehlt sich eine schrittweise Reduktion in Rezepten. Statt Zucker reicht oftmals die Süße aus frischem oder tiefgekühltem Obst.
- Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.**  
 Zu viel Salz im Essen erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr beträgt bei Kindern altersabhängig 3 bis 6 Gramm pro Tag [48]. Lebensmittel wie Brot, Wurst und Käse enthalten bereits größere Mengen Salz, daher bleibt zum Zusalzen nur noch eine geringe Menge übrig. Um die Akzeptanz salzärmerer Speisen zu fördern, kann die Zugabe von Salz langsam und schrittweise reduziert werden, stattdessen können vermehrt Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen.
- Fett wird bewusst eingesetzt.**  
 Aufgrund seines hohen Energiegehalts und Unterschieden in der Zusammensetzung sind Fett und fettreiche Lebensmittel bewusst, d. h. in moderaten Mengen und möglichst in Form hochwertiger pflanzlicher Öle, einzusetzen. Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt, wie fettreiche Käsesorten, Crème fraîche, Schmand oder süße Sahne sollten bei der Zubereitung von Speisen wie Aufläufen, Dressings, Soßen oder Desserts nur in geringen Mengen eingesetzt werden.



Rezepte und Speisepläne sind zu finden unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Rezepte



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Zucker, Fett, Salz



✓  
... weiterhin:

**Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.**

Kräuter und Gewürze können nicht nur dazu beitragen, Salz einzusparen, sondern auch eine größere Vielfalt an Aromen schaffen.

**Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.**

Das Garverfahren beeinflusst neben Aussehen, Geschmack und Konsistenz auch den Nährstoffgehalt der Speisen. Um Verluste von Vitaminen und Mineralstoffen möglichst gering zu halten, sollten Gemüse und Kartoffeln ohne oder mit wenig Fett und Wasser mittels Dünsten, Dämpfen oder Grillen gegart werden.

Bei der Zubereitung von Fleisch zählen Dünsten, Braten, Schmoren, Grillen und Niedrigtemperaturgaren in wenig Fett zu den fettärmeren Garmethoden. Bei Fisch sind dies Dämpfen, Dünsten, Grillen sowie Kurzbraten in wenig Fett.

**Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.**

Längeres Garen führt zu unnötigen Vitaminverlusten und einem Mehrverbrauch an Energie, zudem leiden Aussehen, Geschmack und Textur der Speisen. Werden Gemüse und Obst im Anschluss püriert, reicht ebenfalls eine kurze Garzeit.

**Warmhaltezeiten erhitzter Speisen betragen maximal drei Stunden.**

Mit zunehmender Warmhaltezeit gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren und Aussehen, Geschmack sowie Konsistenz der Speisen leiden. Speisen über einen längeren Zeitraum heißzuhalten, verbraucht zudem zusätzliche Energie. Laut DIN 10508:2019-03 [49] und der „Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie“ der Bundesanstalt

für Landwirtschaft und Ernährung und des Bundesinstituts für Risikobewertung [50] sollte die Warmhaltezeit, also die Zeit zwischen Ende des Garprozesses und Abgabe der Speise an das letzte Kind, maximal drei Stunden betragen. Ist eine dreistündige Warmhaltezeit nicht umsetzbar, sind die Speisen laut DIN 10536:2016-03 [51] unmittelbar nach der Zubereitung herunterzukühlen und vor der Ausgabe chargenweise zu regenerieren.

**Die Warmhaltetemperatur erhitzter Speisen beträgt mindestens 65 °C.**

Um Speisen vor Verderb zu schützen und das Risiko einer Lebensmittelinfektion oder -vergiftung zu minimieren, beträgt die Warmhaltetemperatur von Speisen laut DIN 10508:2019-03 mindestens 65 °C. Dies gilt für die Lagerung ebenso wie für den Transport und die Ausgabe [49].



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichwort:** Warmhalten und Regenerieren

**Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.**

Auch kalte Speisen wie *Salate* oder Desserts können leicht verderben. Um sie davor zu schützen, empfehlen die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und das Bundesinstitut für Risikobewertung [50] analog zur DIN-Norm [49] eine Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von maximal 7 °C. Kalte Speisen sollten bis zur Ausgabe entsprechend gekühlt und nach der Ausgabe umgehend verzehrt werden.





... weiterhin:

**Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.**

Küchengeräte unterscheiden sich stark in ihrem Energie- und Wasserverbrauch. Gasbetriebene Geräte und Induktionsgeräte sind in der Regel sehr effizient. Die Größe der Geräte sollte entsprechend der Menge der Speisen ausgewählt werden, die zubereiten sind. Zu groß gewählte Geräte verbrauchen unnötig viel Energie und Wasser. Zudem sollte bei energieintensiven Prozessen wie (Tief-) Kühlen oder Spülen auf die Nutzung energieeffizienter Geräte geachtet werden. Alte Geräte durch neue auszutauschen, kann sich schon nach verhältnismäßig kurzer Zeit amortisieren [22].

**Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.**

Um Energie einzusparen, sollten Geräte nicht länger als notwendig in Betrieb sein. Dafür können die Einschaltzeiten aller in der Küche verwendeten Geräte mit den tatsächlichen Nutzungszeiten abgeglichen und entsprechend angepasst werden [52]. Zudem sollte bei energieintensiven Prozessen wie (Tief-) Kühlen oder Spülen auf eine effiziente Auslastung der Geräte geachtet werden. So kann z. B. durch das Ausschalten von (Tief-) Kühlgeräten während der Ferienzeiten oder die effiziente Beladung der Spülmaschine Energie eingespart werden [22].



## 4.4 Ausgabe

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Die Verpflegung endet nicht an der Küchentür, denn erst mit der Ausgabe, also der Übergabe der Speise an die Kinder, erreicht das Essen den Tischgast. In der Kita findet das Essen in Tischgemeinschaften statt und die Ausgabe der Speisen erfolgt häufig durch das *pädagogische Personal*. Dabei haben die Präsentation der Speisekomponenten, egal ob sie in der Küche oder durch die Mitarbeitenden der Ausgabe (*pädagogisches Personal*) stattfindet, ebenso wie die sensorische Qualität des Essens eine hohe Bedeutung für die Akzeptanz der Mahlzeit. Die Ausgabe (*pädagogisches Personal*) ist eine wichtige Schnittstelle zwischen der Küche und den Kindern. Sie unterstützt bei der Auswahl

und während des Essens, sammelt Rückmeldungen und Wünsche der Kinder und gestaltet die Esssituation angenehm.

Dieses Kapitel enthält Kriterien dazu, wie die Ausgabesituation gestaltet werden kann, z. B. durch eine ansprechende Präsentation des Essens auf dem Teller oder am Buffet. Auch die oben genannten Heißhaltezeiten und Temperaturen spielen bei der Ausgabe eine wichtige Rolle. Darüber hinaus kann die Kommunikation mit den Kindern im Sinne einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung entscheidend zu einer wünschenswerten Auswahl beitragen.

### Folgende Kriterien sind für die Ausgabe zu berücksichtigen:

- Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.**  
Kurze Warmhaltezeiten lassen sich u. a. durch eine gute Organisation oder durch ein chargenweises Regenerieren der Speisen erreichen. Hierdurch können auch Lebensmittelabfälle vermieden werden.
- Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.**  
Dies umfasst die Information, aus welchen Komponenten die Mahlzeit besteht, mit welcher Portionsgröße oder Stückzahl kalkuliert wurde und welche Komponenten ausgetauscht werden können. In der Praxis bietet sich eine kurze Besprechung zwischen Küche und Ausgabe an. So behalten die Ausgabekräfte (das *pädagogische Personal*) einen Überblick, können auf die Wünsche der Kinder eingehen und bei Bedarf Komponenten nachordern.
- Den Kindern werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.**  
Kinder sollen die Möglichkeit haben, selbst die Portionsgrößen zu bestimmen. Trotzdem bedarf es, gerade bei kleineren Kindern, einer Anleitung zur Wahl der richtigen Menge. Mit der Zeit lernen sie, sich ihrem Hunger und Appetit entsprechende Portionen zu nehmen. Die kalkulierten Mengen regelmäßig mit den ausgegebenen Mengen abzugleichen hilft dabei, besser planen zu können.

## 4.5 Entsorgung und Reinigung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Nach der Ausgabe der Speisen und Getränke lohnt sich der Blick auf die nicht regenerierten Komponenten, die Speiserückläufe aus der Ausgabe bzw. den Tischgemeinschaften und die Lebensmittelabfälle, die in der Spülküche anfallen. Soweit möglich sollten die Rückläufe je Komponente über einen gewissen Zeitraum gemessen werden. Die Ergebnisse helfen dabei, die Speiseplanung, das Verfahren und die Organisation der Bestellung, den Einkauf, die Produktion, die Präsentation der Speisen ebenso wie deren kalkulierte Mengen zu überdenken und ggf. anzupassen. All dies sind Ansatzpunkte, um eine Überproduktion und Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Denn während nicht regenerierte Komponenten unter Einhaltung der Kühlkette am folgenden Tag wieder in das Speisenangebot integriert werden können, müssen Speiserückläufe aus der Ausgabe oder Spülküche entsorgt werden.

mittelabfälle angeboten werden. Zudem ist für die Interpretation der Speiserückläufe eine gute Kommunikation zwischen Ausgabe (*pädagogischem Personal*) und Kindern bzw. Küchenpersonal von großer Bedeutung. In der Küche fehlen oftmals Informationen über die Ursachen von Tellerresten. War die Portionsgröße nicht angemessen? Haben einzelne Komponenten nicht geschmeckt? War die Zeit zum Essen zu kurz? Werden diese Informationen systematisch gesammelt und an die Küche oder den *Essensanbieter* herangetragen, kann diese\*r spezifisch auf die Speiserückläufe reagieren.



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Lebensmittelabfälle vermeiden



Die Messung von Lebensmittelabfällen ist eine einfache Methode, um Einsparpotenziale zu erkennen. Der (vermeintliche) Aufwand lohnt sich, birgt eine Messung doch die Möglichkeit, Kosten für Einkauf, Entsorgung sowie für unnötig erbrachte Arbeitsleistungen einzusparen!

Der ressourcenschonende Umgang mit Lebensmitteln und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen ist ein wichtiger Punkt in der Kalkulation, der Speiseplanung und in der abschließenden Entsorgung und sollte auch Berücksichtigung im *Verpflegungskonzept* finden. Um die Kinder für das Thema zu sensibilisieren, können gemeinsame Projekte und pädagogische Angebote rund um das Thema Lebens-



### Folgende Kriterien sind bei der Entsorgung zu beachten:

- Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.**  
Sind die Portionsgrößen richtig kalkuliert? Welche Gerichte sind weniger beliebt und verursachen größere Mengen an Rückläufen? Eine Kontrolle der Speiserückläufe dient als Grundlage, um die Speiseplanung, -zubereitung und -präsentation zu optimieren.
- Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.**  
Aus organischen Abfällen und Speiseresten lassen sich in Biogasanlagen Wärme und Strom produzieren, Alt fett kann zur Biodieselherzeugung genutzt werden. Inzwischen gibt es eine Reihe von Unternehmen, die sich auf die Abholung und nachhaltige Verwertung solcher Reste spezialisiert haben.

Bei der Reinigung des Ausgabe- und Küchenbereichs sowie der Lagerräume muss ein festgelegter Reinigungsplan und gegebenenfalls ein entsprechender Desinfektionsplan vorliegen. Die Umsetzungspläne enthalten unter anderem Angaben über die einzusetzenden Reinigungs- und Desinfektionsmittel, deren Verwendung und Dosierung.

### Die nachfolgenden Kriterien zu Reinigung und Desinfektion sind zu beachten:

- Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.**  
In Küchen werden täglich große Mengen Reinigungsmittel für die Reinigung von Oberflächen, Geschirr und Wäsche eingesetzt. Diese gelangen nach ihrer Verwendung in das Abwasser. Je nach Inhaltsstoffen können sie eine Gefährdung für die Umwelt und die Gesundheit darstellen. Daher sind umweltverträgliche Reinigungsmittel zu bevorzugen, die beispielsweise durch das EU-Ecolabel und/oder „Blauer Engel“ gekennzeichnet sein können. Wenn die Reinigungsmittel Palm(kern)öl-basierte Tenside enthalten, sollte nachhaltig zertifiziertes Palmöl verwendet worden sein.
- Dosierhilfen werden verwendet.**  
Neben den Inhaltsstoffen der Reinigungsmittel spielt auch die verwendete Menge eine wichtige Rolle. Dosierhilfen unterstützen dabei, nicht mehr Reinigungsmittel als notwendig einzusetzen. Das schont die Umwelt und senkt gleichzeitig die Kosten.
- Hygieneanforderungen werden beachtet.**  
Die Grundsätze einer Guten Hygienepraxis und des „*Hazard Analysis and Critical Control Points*“-Konzeptes (HACCP-Konzept) sind konsequent einzuhalten. Eine vorbildliche Hygienepraxis und die Einhaltung entsprechender Gesetze und Normen sichern die Gesundheit von Mitarbeitenden und Tischgästen (siehe Kapitel 6).



**Weitere Informationen:**  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
Stichwort: Hygiene

## 4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

Weihnachtsfeier, Sommerfest oder Geburtstage sind nur einige Anlässe, bei denen der geregelte „Ess-Alltag“ in der Kita zur Ausnahme wird. Gibt es normalerweise ein definiertes Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Mittagessen, kann an diesen Tagen häufig ein breites Spektrum von Speisen von zu Hause mitgebracht werden.

Zusätzlich fordern spezielle Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien einen differenzierten Blick auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder. Kitas sowie *Essensanbieter* stehen häufig vor der Herausforderung, wie sie im Alltag damit umgehen können.

Es ist wichtig, dass es klar definierte Regeln zur Verpflegung in besonderen Situationen bzw. bei speziellen Anforderungen gibt, die transparent und allen zugänglich sind. Wie diese Regelungen aussehen, ist abhängig von den Gegebenheiten und Strukturen vor Ort. Die Kita kann diese Vorgehensweisen z. B. zusammen mit den Eltern festlegen und entsprechend im *Verpflegungskonzept* verankern. Der Träger kann aber auch zentrale Vorgaben für besondere Verpflegungssituationen definieren. Ebenso sollte im Leistungsverzeichnis des *Essensanbieters* das Leistungsportfolio für spezielle Verpflegungssituationen eindeutig beschrieben sein: Welches Angebot kann er bieten? Ist es im Rahmen des Produktionsprozesses möglich, auf spezielle Allergien einzugehen? Gibt es ein spezielles Angebot für Kinder unter drei Jahren?

Es muss allen Beteiligten klar sein, dass im Rahmen der Kita-Verpflegung Raum für individuelle Bedürfnisse und situative Gegebenheiten vorhanden sein muss. Gleichzeitig gibt es jedoch Grenzen und nicht jede Vorliebe ist umsetzbar.

Zur leichteren Umsetzung in die Praxis werden im Folgenden einige Situationen rund um den Verpflegungsalltag dargestellt.

### 4.6.1 Feste und Feierlichkeiten in der Kita

Die Möglichkeiten, Feste und Feierlichkeiten mit einem besonderen Verpflegungsangebot zu bereichern, sind vielfältig. Üblicherweise gibt es zu jedem Fest ein besonderes Speiseangebot. Der schön gedeckte Tisch zu Weihnachten, der liebevoll gebackene Geburtstagskuchen oder das bunte Buffet zum Sommerfest sind nur einige Beispiele dafür. Dementsprechend sollten Feste und Feierlichkeiten in der Kita durch ein spezielles kulinarisches Angebot begleitet werden. Sie sind ein wichtiger Pfeiler der Esskultur. Manchmal bietet der *Essensanbieter* für solche Anlässe etwas Besonderes an. Aber auch im Rahmen des pädagogischen Angebots werden gemeinsam mit Kindern Kuchen gebacken oder Obstsalat zubereitet. Welche Lebensmittel dabei auf den Tisch kommen und wer diese bereitstellt oder zubereitet, kann ganz unterschiedlich sein. Bringen Eltern Speisen von zu Hause mit, sollte es Regeln zum Lebensmittelangebot sowie zu Hygieneanforderungen geben (siehe Kapitel 6). Empfehlenswert ist, diese Regeln im Rahmen eines partizipativen Ansatzes zu entwickeln und entsprechend im *Verpflegungskonzept* festzuhalten.

### 4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder lieben Süßes – sei es als Dessert, als süßen Brotaufstrich, als Gummibärchen oder süße Getränke. Süßigkeiten sind im Alltag allgegenwärtig und häufig gut verfügbar. Für eine ausgewogene Verpflegung sind Süßigkeiten nicht notwendig. Süße Speisen, Süßigkeiten sowie süße Getränke enthalten meist viel Zucker und ggf. Fett. Zudem liefern sie wenig Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Umso wichtiger ist die Frage, wie geht die Kita mit dem Thema Süßigkeiten um?

Soll es zur Förderung der Remineralisierung der Zähne einen „zuckerfreien“ Vormittag geben? Soll das Süßigkeiten-Angebot zentral von der Kita gesteuert werden? Dürfen Süßigkeiten in die Brotbox?

Im Rahmen der Speiseplanberechnungen des DGE-Qualitätsstandards für die Kita wurden 10 % der Gesamtenergie für Lebensmittel mit geringer *Nährstoff-* und hoher *Energiedichte* berücksichtigt. Hierzu zählen neben den klassischen

Süßigkeiten süße Getränke, süßer Brotaufstrich, gezuckerte Frühstückscerealien sowie Chips und Salzgebäck. Bei vier- bis unter siebenjährigen Kindern sind dies ca. 150 kcal pro Tag. Diese stecken z. B. in 10 Gummibärchen und 15 g (ca. 1 Teelöffel) Nuss-Nougat-Creme. Manche Einrichtungen sprechen ein striktes Süßigkeiten-Verbot in der Kita aus oder vereinbaren dies partizipativ mit den Eltern. Unabhängig von der Gestaltung des Kita-Alltags sind klar definierte Regeln elementar für einen adäquaten Umgang mit Süßigkeiten.

Beispiele für solche Regelungen:

- › Damit Kinder einen angemessenen Umgang mit Süßigkeiten lernen, gibt es sie nur zu definierten Zeiten bzw. besonderen Anlässen (z. B. Geburtstag, Sommerfest).
- › Süßigkeiten sind grundsätzlich kein Bestandteil von Frühstück und Zwischenmahlzeiten. Dies gilt auch für die sogenannten Kinderlebensmittel.
- › Süßigkeiten werden nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt.
- › Desserts gibt es z. B. nur an ausgewählten Tagen.

Nicht zu vergessen – Eltern sollten auch mit diesen Regeln konformgehen und entsprechend sollten sie im *Verpflegungskonzept* platziert werden.



Weitere Informationen:  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichworte: Süßigkeiten und Zahngesundheit

#### 4.6.3 Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien

Lactoseintoleranz, Zöliakie, Erdnussallergie – Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien sind im Kita-Alltag keine Seltenheit mehr. Doch wie kann eine Kita oder auch ein *Essensanbieter* damit umgehen? Oberstes Ziel sollte es sein, dass jedes Kind soweit wie möglich uneingeschränkt an der Verpflegung teilnehmen kann. Dies kann erfolgen durch:

- › ein spezielles Essensangebot,
- › eine Auswahl einzelner Komponenten oder
- › (falls nicht anders möglich) ein von zu Hause mitgebrachtes Essen.

Unabdingbar ist, im Aufnahmegespräch mit den Eltern diesen Aspekt anzusprechen. Nur wenn Kita und *Essensanbieter* wissen, ob eine Lebensmittelunverträglichkeit wie eine Allergie vorliegt, können beide entsprechend darauf reagieren. Für Eltern ist es im Vorfeld wichtig zu wissen, wie ihr Kind im Rahmen des Kita-Alltags verpflegt werden kann. Ist es möglich, ein entsprechendes Angebot bereitzustellen? Können, sollen und dürfen Eltern das Essen mit in die Einrichtung bringen? Wie ist eine Verwechslung des Essens auszuschließen? Sind diese Fragen im Vorfeld geklärt, erleichtern sie den Kita-Alltag. Die Absprachen zeigen gleichzeitig Möglichkeiten sowie Grenzen auf.

Um hier entsprechende Maßnahmen zu planen, empfiehlt sich ein ärztliches Attest oder ein Allergie-Pass. Nur wenn die Kita und der *Essensanbieter* wissen, ob Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien vorliegen, können beide entsprechend darauf reagieren.

Seit Ende 2014 ist eine Allergenkennzeichnung bei unverpackten Speisen (siehe Kapitel 6) verpflichtend [53]. Die Information über die 14 Hauptallergene kann schriftlich oder mündlich erfolgen. Erfolgt eine schriftliche Information, müssen die Angaben gut sichtbar, deutlich und gut lesbar sein.

Eine ärztliche Bescheinigung ist in Kopie in der Akte des Kindes festzuhalten. Im Zweifel ist so dokumentiert, um welche Lebensmittelunverträglichkeit es sich handelt.

Darüber hinaus sollten entsprechende Handlungsanweisungen mit den Eltern abgestimmt und ebenfalls dokumentiert werden. Ein Informationsblatt zu Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien sollte folgende Punkte enthalten:

- › Name des Kindes,
- › Gruppe des Kindes,
- › Form der Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien,
- › Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/ Allergene,
- › ggf. Auflistung von „Ersatzlebensmitteln“, die vertragen werden und in der Einrichtung deponiert werden können,
- › Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern) sowie
- › Telefonnummer von Ansprechpersonen.



Diese Informationen müssen für alle betreuenden und verantwortlichen Personen (z. B. *pädagogisches Personal*, Küchenpersonal, Praktikant\*in) jederzeit leicht zugänglich sein.



**Weitere Informationen:**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Stichworte:** Kennzeichnung und Lebensmittelunverträglichkeiten

#### 4.6.4 Die Besonderheiten bei der Verpflegung von unter Dreijährigen

Seit 2013 haben Kinder ab dem ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz (§ 24 Absatz 2 Satz 1 SGB VIII). Die Zahl der unter Dreijährigen in Kitas oder Tagespflege steigt stetig [54]. Somit gewinnt das Thema der Verpflegung von Kindern dieser Altersklasse an Bedeutung. Allerdings zeigt sich, dass Säuglinge (0 – 1 Jahre) eher seltener eine Tageseinrichtung besuchen (Betreuungsquote 2018 bundesweit durchschnittlich ca. 2 %) [54]. Daher ist die Verpflegung von Säuglingen nicht Gegenstand dieses DGE-Qualitätsstandards. Eine Übersicht der wichtigsten Fakten zur Verpflegung von Säuglingen in der Kita gibt es auf der Internetseite [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de). Handlungsempfehlungen, vertiefende Informationen, Materialien sowie Schulungen bietet das Netzwerk „Gesund ins Leben“ unter [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de). Es handelt sich hierbei um einen Zusammenschluss von wichtigen Fachgesellschaften und Institutionen, die sich mit dem Thema Ernährung und Gesundheit in der Schwangerschaft, in der Stillzeit, von Säuglingen und im Kleinkindalter beschäftigen [55, 56].

Abhängig von dem Entwicklungsstand erfolgt der Übergang von der Säuglingsernährung zur allgemeinen Familienkost fließend. D. h. Kinder können, je nach Alter, ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit den „Großen“ gemeinsam essen. Sie benötigen kein gesondertes Speiseangebot, wie z. B. Säuglinge. Allerdings brauchen sie beim eigenständigen Essen und Trinken Hilfe und Unterstützung. Kauen und Schlucken von fester Nahrung muss erst gelernt werden. Dies braucht Zeit und eine intensivere Betreuung.

Es ist wichtig, die Kinder immer wieder zum selbstständigen Essen mit Besteck zu motivieren. Manchmal ist es hilfreich, Lebensmittel zu zerkleinern bzw. zu zerdrücken. Dies bedeutet aber nicht, Lebensmittel zu Brei zu verarbeiten. Zur Stärkung der Kaumuskulatur sollten Kinder z. B. das Brot in Stücke geschnitten, aber trotzdem mit Rinde essen. Für viele Kinder ist es leichter aus einer Schüssel zu essen als von flachen Tellern. Bei der Lebensmittelauswahl sind, bis auf wenige Ausnahmen, keine Einschränkungen erforderlich.

##### › Kohl, Hülsenfrüchte und Co

Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln sind nicht verboten. Sie sollten allerdings schrittweise eingeführt werden.

##### › Scharfkantige, harte, runde Lebensmittel

Scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel, wie z. B. Nüsse, sind schwierig zu kauen und können leicht verschluckt werden [57]. Auch bei runden Lebensmitteln wie Weintrauben, Heidelbeeren oder Oliven besteht eine erhöhte Gefahr, sich zu verschlucken. Daher sollten diese Lebensmittel zerkleinert werden.

##### › Fleisch lieber zart statt hart

Große Fasern, scharf angebratenes oder trockenes / hartes Fleisch lässt sich schlecht kauen. Somit sollte Fleisch von zarter Konsistenz angeboten werden.



#### Muttermilch in der Kita – geht das?

Ja, selbstverständlich geht das. Worauf Kitas dabei achten müssen, erläutert das Merkblatt des Bundesinstituts für Risikobewertung „Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita“ unter [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de).



# 5

## Der Blick über den Tellerrand

Ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in der Kita ist unerlässlich. Doch der Blick muss über den Tellerrand hinausgehen. Nicht nur „was“ gegessen wird spielt eine Rolle, sondern auch „wie“. Dies bedeutet, dass verschiedene Rahmenbedingungen wie die Essumgebung oder die Ernährungsbildung von Bedeutung sind: Denn, das, was Kinder in frühen Jahren an Geschmacksvielfalt kennenlernen und was sie mit einer positiven Essatmosphäre verbinden, hat meist Bestand bis ins Erwachsenenalter und wird beibehalten. Damit bietet das Setting Kita als Bildungsort mit unterschiedlichen Mahlzeiten ideale Voraussetzungen, das Ernährungsverhalten von Kindern von Anfang an positiv zu beeinflussen.

- 
- 5.1 Akteur\*innen rund um die Kitaverpflegung 59
  - 5.2 Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung 61



## 5.1 Akteur\*innen rund um die Kitaverpflegung

Um ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot bereitzustellen sowie eine förderliche Essumgebung und entsprechende Bildungsangebote rund um den Teller zu gestalten, ist die Zusammenarbeit von verschiedenen Akteur\*innen mit unterschiedlichen Kompetenzen nötig. Abbildung 6 zeigt ausgewählte Akteur\*innen rund um die Kitaverpflegung und verdeutlicht die Komplexität von Verpflegung und Ernährungsbildung. Sie sind entsprechend ihrer Aktionsbereiche in drei Gruppen eingeteilt: **Essensanbieter**, die das Verpflegungsangebot in bzw. für Kitas planen, herstellen und / oder anbieten (grün), alle Akteur\*innen rund um die **Kitalandschaft** (orange) sowie die **Eltern und Kinder** (gelb), die als Gäste bzw. Angehörige zu verstehen sind. Sie alle haben auf die Gestaltung und Qualität der Kitaverpflegung und deren Rahmenbedingungen direkten sowie indirekten Einfluss.



Eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten ist unerlässlich für das Gelingen einer guten Kitaverpflegung. Dafür kann ein *Verpflegungsausschuss* (sogenannter „runder Tisch“) gegründet werden, in dessen Rahmen sich alle Akteur\*innen in regelmäßigen Abständen treffen (siehe Kapitel 2).

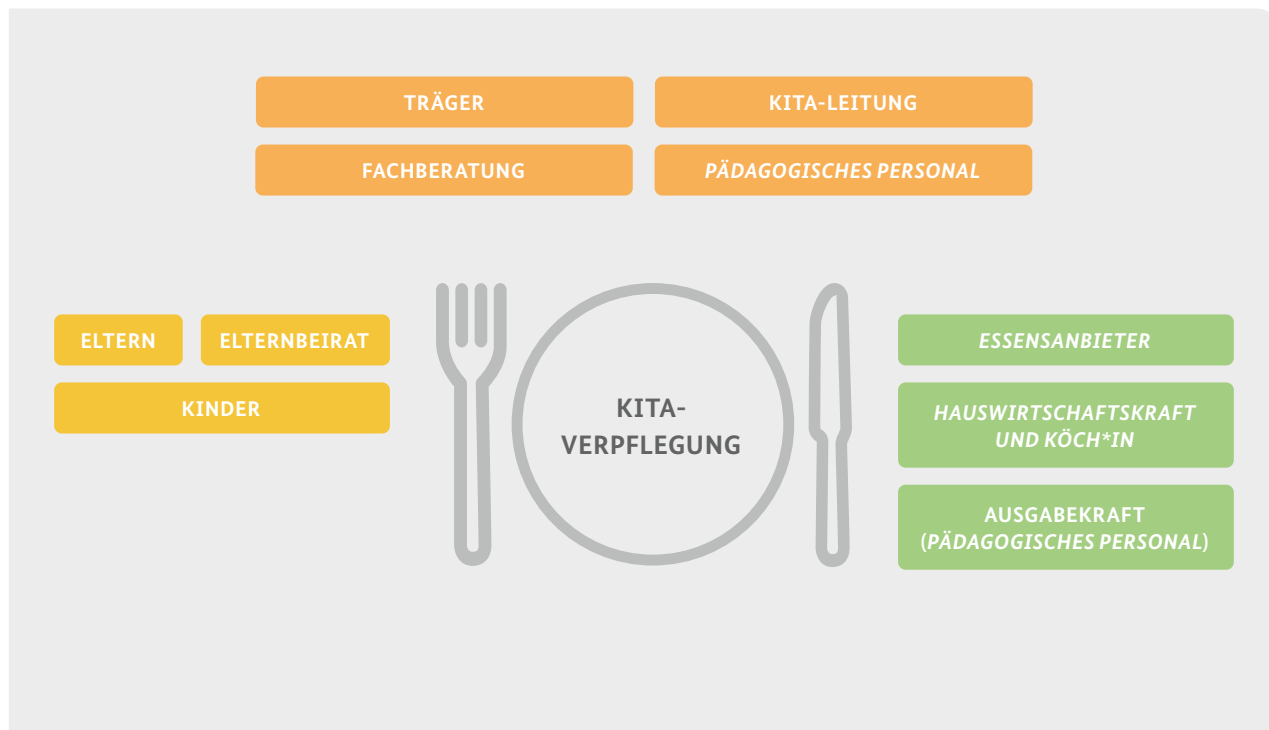


Abbildung 6: Ausgewählte Akteur\*innen in der Kitaverpflegung

Im Folgenden werden die Akteur\*innen mit ihren Aufgaben und Einflussmöglichkeiten dargestellt. Im Anschluss daran werden einige Rahmenbedingungen betrachtet, auf welche die Akteur\*innen Einfluss nehmen können. Dieses Kapitel soll für die verschiedenen Themenfelder sensibilisieren und Anregungen zum Transfer in die Praxis geben. Aufgrund der Vielzahl an Akteur\*innen und verschiedensten Rahmenbedingungen in der Kitaverpflegung sind diese nicht umfassend darstellbar und können nur beispielhaft abgebildet werden.

#### Träger, Fachberatung, Kita-Leitung, pädagogisches Personal

Diese Personengruppe beeinflusst nicht nur das Angebot auf dem Teller, sondern hat auch direkten Einfluss auf die Rahmenbedingungen des Essumfelds. Sie agiert hier auf unterschiedlichen Ebenen mit indirektem oder direktem Kontakt zum Kind. Während der Träger über die sächlichen und personellen Rahmenbedingungen entscheidet, gestaltet das *pädagogische Personal* aktiv die Esssituation in der

Kita. Bei Entscheidungen über die Ausrichtung der Verpflegung und die Einbindung in das *pädagogische Konzept* sowie den Stellenwert der Verpflegung in der Kita haben Träger, Fachberatung, Kita-Leitung sowie pädagogisches Personal eine zentrale Rolle.

#### Eltern, Elternbeirat, Kinder

Die Basis für das Ess- und Trinkverhalten wird im Elternhaus gelegt. Eltern prägen in ihrer Vorbildfunktion Einstellungen und Ernährungsgewohnheiten des Kinds. Mit Eintritt in die Kita erweitert sich das Essumfeld des Kinds. Da es häufig mehrere Mahlzeiten des Tages in der Einrichtung einnimmt, gewinnt die Kita zunehmend an Einfluss [58].

Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, bietet sich, wenn Eltern und Kita zusammenarbeiten und sich ergänzen. Somit sind Eltern sowie Elternvertreter\*innen wichtige Partner rund um das Thema Essen und Trinken sowie für die Ernährungsbildung [59]. Ein regelmäßiger Austausch zwischen allen Beteiligten



fördert die Transparenz, ist elementar für die Qualitätsentwicklung und schafft gegenseitiges Verständnis (siehe hierzu Kapitel 2).

### **Essensanbieter, Hauswirtschaftskraft, Köch\*in, Ausgabekraft (pädagogisches Personal)**

Der *Essensanbieter* bzw. das Küchenteam sorgen für das Angebot auf dem Teller. Je nach Rahmenbedingungen haben sie mit ihren Handlungsmöglichkeiten einen direkten oder indirekten Einfluss auf die Verpflegungssituation.

Werden in der Kita die Speisen selbst zubereitet oder regeneriert, so erleben die Kinder diesen Prozess direkt mit. Sie kennen das Küchenteam, riechen den Duft während der Zubereitung der Speisen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Werden Speisen von einem *Essensanbieter* geliefert, ist der Einfluss eher indirekt. Ein bebildeter Speiseplan als Service für die Kinder oder auch regelmäßige Hintergrundinformationen zu Speisen oder Lebensmitteln für die Eltern sind nur einige Beispiele, wie ein *Essensanbieter*, weit über das Zubereiten der Speisen hinaus, auf die Verpflegungssituation einwirken kann. In der Kita erfolgt die Ausgabe der Speisen meist durch das *pädagogische Personal*. Sie stehen im direkten Kontakt zu den Kindern, haben Einfluss auf die Akzeptanz der Speisen, begleiten die Mahlzeitsituation, regen zum selbstständigen Essen und Trinken an und motivieren, neue Speisen zu probieren. Unabhängig davon, ob die Speisen in der Einrichtung direkt zubereitet oder geliefert werden, sind das *pädagogische Personal* und das Verpflegungsteam ein wichtiges Bindeglied zur optimalen Gestaltung der Mahlzeiten.

In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, einen *Verpflegungsausschuss* unter Beteiligung der genannten Akteur\*innen (siehe Kapitel 2.1) zu gründen.

## 5.2 Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung

Die Vielzahl der dargestellten Akteur\*innen verdeutlicht verschiedene Zuständigkeiten, die es aufeinander abzustimmen gilt, damit Verpflegung auf und um den Teller optimal gestaltet werden kann (siehe Kapitel 2.2). Neben den Akteur\*innen gibt es noch gestaltbare Rahmenbedingungen und Aktivitäten, die das Essen und Trinken in der Kita beeinflussen können. Diese Rahmenbedingungen und Aktivitäten können variieren, je nach Struktur und Gegebenheiten vor Ort.

### 5.2.1 Entwicklung eines Verpflegungskonzepts

Aufgrund der längeren Betreuungszeiten gewinnt die Verpflegung in der Kita an Bedeutung – vor allem bei Eltern. Teilweise kann das Verpflegungsangebot auch das Entscheidungskriterium für oder gegen eine Kita sein. Familien haben ihre eigenen Essgewohnheiten, die geprägt sind von unterschiedlichen Einstellungen, Vorlieben, Wünschen und Sichtweisen. Diese alle in der Kita zu vereinen, ist unmöglich. Ein *Verpflegungskonzept* zeigt, wie Essen und Trinken in der Kita „gelebt“ wird. Es dient der Kommunikation nach außen (z. B. für Eltern). Es schafft Vertrauen, Sicherheit und Transparenz. Gleichzeitig definiert es einen Hand-



lungsrahmen für Mitarbeitende und ist ein Instrument der Qualitätsentwicklung (siehe Kapitel 2). Optimal ist, wenn das *Verpflegungskonzept* fest im *pädagogischen Konzept* verankert ist. Wie ein *Verpflegungskonzept* letztendlich aussieht, welche Punkte darin angesprochen, definiert und geregelt werden, ist von den jeweiligen Rahmenbedingungen und Strukturen der Kita abhängig. Um ein eigenes *Verpflegungskonzept* für die Einrichtung zu entwickeln, ist es hilfreich, alle Beteiligten miteinzubeziehen (siehe Kapitel 2). Dieser partizipative Prozess schafft Transparenz und Verständnis für die unterschiedlichen Belange und fördert somit die Akzeptanz.

### 5.2.2 Gestaltung der Essumgebung und Essatmosphäre

Ob es den Kindern schmeckt und das Verpflegungsangebot akzeptiert wird, ist auch abhängig davon, wie gegessen wird. Die Essatmosphäre nimmt dabei eine große Bedeutung ein. Eine ansprechende Essatmosphäre schafft Raum für gemeinsame Gespräche. Sie gibt den Kindern genügend Zeit, das Essen zu genießen und die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Zuhören, Rücksicht nehmen und gegenseitige Hilfestellung zu erlernen. Zu den wichtigsten Faktoren, die die Essumgebung und Essatmosphäre positiv beeinflussen, zählen die

- › Raum- und Tischgestaltung,
- › die Essenzeiten sowie
- › die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten.



#### Folgende Kriterien sind bei der Gestaltung der Essatmosphäre zu beachten:

- Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.**

Optimal ist es, wenn es in der Kita einen separaten Speiseraum gibt. Ein Speiseraum erleichtert den täglichen Mahlzeitenablauf, da z. B. Geschirr, Besteck und Gläser zentral gelagert werden können. Er sollte hell sein und kann rund um das Thema Essen und Trinken gestaltet werden. Ausreichend Platz, altersgerechtes Mobiliar sowie Bewegungsfreiheit am Tisch erleichtern den Umgang mit Besteck und das eigenständige Füllen des Tellers. Entsprechend sollte auch das Geschirr kindgerecht sein. Zu große Löffel passen nicht in den Mund. Große Messer sind häufig zu schwer zum Halten. Neben der räumlichen Gestaltung hat auch die Lautstärke während der Mahlzeit Einfluss auf die Essatmosphäre. Klare Kommunikationsregeln helfen, den Geräuschpegel zu senken.

- Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt und Essenzeiten sind festgelegt.**

Feste Essenzeiten geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder wichtig ist und ihnen Sicherheit gibt. Daher sollte die Einrichtung feste Essenzeiten bzw. Essenszeiträume definieren. Dies gilt für alle Mahlzeiten. Gibt es keinen separaten Speiseraum, sollen die Mahlzeiten klar von den übrigen Aktivitäten getrennt sein. Dies signalisiert den Kindern deutlich, dass nun die Essenszeit beginnt. Sie werden nicht durch andere Aktivitäten abgelenkt.



**... weiterhin:**

Die Dauer der Mahlzeit entspricht den Bedürfnissen der Kinder. Ein kontinuierliches Essensangebot wie beispielsweise ein Obstteller, der zur ständigen Verfügung steht, ist nicht empfehlenswert. Ein permanentes Essensangebot ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann dazu führen, dass Kinder über ihren Hunger und Energiebedarf hinaus essen. Daher sind „essensfreie“ Zeiten absolut sinnvoll und empfehlenswert. Nach einer vollständigen Mahlzeit können dies durchaus zwei bis drei Stunden sein. Die Möglichkeit zu trinken muss immer gegeben sein. Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind hier das Angebot der ersten Wahl.

Während das Mittagessen in Kitas meistens gemeinsam eingenommen wird, gibt es beim Frühstück und der Zwischenverpflegung unterschiedliche Konzepte. Je nach Struktur und Gegebenheiten in der Einrichtung kann es ein offenes / freies Frühstück bzw. Zwischenmahlzeit (mit definierten Essenszeiträumen z. B. von 8 Uhr bis 10 Uhr) oder ein geschlossenes / gemeinsames Frühstück bzw. Zwischenmahlzeit (gemeinsamer Anfang und gemeinsames Ende) sein.

Beide Ansätze haben Vorteile. Entscheidet sich die Einrichtung für ein gemeinsames Frühstück, so bietet dies meist eine ruhigere Atmosphäre, Tischrituale können gepflegt werden und die Vorbildfunktion des *pädagogischen Personals* kommt vermehrt zum Tragen. Gleichzeitig können „schlechte Esser“ durch die Gruppengemeinschaft motiviert werden. Oftmals werden so auch unbekannte Lebensmittel eher probiert.

Wird das offene Frühstück favorisiert, haben Kinder mehr Entscheidungsspielraum für ihr Handeln. Sie sind nicht gezwungen, abrupt ihr Spiel zu unterbrechen und können sich mehr an ihrem eigenen Hunger- und Sättigungsgefühl orientieren. Dies beeinflusst auch die Dauer der Mahlzeit. Wenn das Kind satt ist, kann es wieder aufstehen. Die Selbstständigkeit wird verstärkt gefördert, da es selbst für das Auf- und Abdecken des Geschirrs verantwortlich ist.

**Alle Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut.**

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten das Verhalten und ahmen es nach [58, 60]. Dieser Lernprozess findet auch bei den Mahlzeiten statt. Daher hat das *pädagogische Personal*, gerade bei den Mahlzeiten, eine Vorbildfunktion. Es vermittelt den Kindern Fertigkeiten und erklärt unbekannte Lebensmittel. Wie die Begleitung der Mahlzeit aussieht, sollte daher im Rahmen des Qualitätsmanagements definiert und festgelegt sein. Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe. Bei Kleinkindern ist oftmals ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Demzufolge ist die gemeinsame Mahlzeit keine Pausenzeit.



### 5.2.3 Ernährungsbildung

„Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“ (§ 1 Abs. 1 SGB VIII). Neben der Aufgabe der Betreuung und Erziehung haben Tageseinrichtungen einen Bildungsauftrag (§ 22 Abs. 3 SGB VIII) [61]. Auch wenn die Bundesländer unterschiedliche Orientierungs- und Bildungspläne für die frühkindliche Bildung und Erziehung in der Kita haben, so vereint sie alle ein gemeinsames Ziel: Die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes soll gefördert werden [62].

Im Rahmen der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens spielt die Ernährungsbildung eine elementare Rolle. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Ernährungswissen. Die Einteilung von Lebensmitteln in „ge-

sund“ und „ungesund“ ist dabei wenig zielführend. Essen und Trinken sollen vor allem erlebbar werden. Dies muss nicht zwingend in speziellen pädagogischen Angeboten zur Ernährungsbildung erfolgen. Der Kita-Alltag bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Ernährungsbildung. Kinder sollten z. B. die Möglichkeit haben, durch einen abwechslungsreichen Speiseplan die **Lebensmittelvielfalt** kennenzulernen. Ebenso können sie durch die Vermittlung von Tischsitten, Regeln bei den Mahlzeiten oder durch das Angebot regionaler und länderspezifischer Lebensmittel **Esskultur und Kulturtechniken** erfahren. Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Diese Wahrnehmung gilt es zu erhalten. Unterstützt wird dies z. B. durch ein selbstständiges Bedienen bei den Mahlzeiten. So lernen sie mit der Zeit nicht nur, die richtige Portionsgröße entsprechend des Hungers einzuschätzen, sondern vermeiden dadurch auch Speisereste und lernen die **Wertschätzung von Lebensmitteln** [15].

Durch die (Ess-) Erlebnisse und frühen Erfahrungen der Geschmacksvielfalt ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kinder auch im Erwachsenenalter aus einem breiten Lebensmittelangebot auswählen [60, 63].

Neben der Ernährungsbildung ist auch die Zusammenarbeit mit dem Elternhaus wichtig. Ergänzen sich hierbei Kita und Eltern, sind das gute Voraussetzungen, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Somit ist die Kita ein idealer Ort, um Kinder an ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verhalten heranzuführen und beim Erwerb von Alltagskompetenzen zu unterstützen [60].

### 5.2.4 Kommunikation und Elternarbeit

Eltern sind für die Einrichtung die wichtigsten Partner. Eine gute Kommunikation rund um die Verpflegung ist das A und O.

Was sich als gute und praktikable Kommunikation rund um die Verpflegung erweist, kann von Kita zu Kita unterschiedlich sein. Wesentlich ist, dass Informationen weitergegeben werden und Transparenz geschaffen wird. Dies gibt Sicherheit, schafft Vertrauen und bildet eine gute Basis im





Sinne einer Erziehungspartnerschaft. Dabei muss nicht nur das *pädagogische Personal* die Informationen vermitteln. *Essensanbieter* sowie hauswirtschaftliches Personal sind relevante Akteure, die die Kommunikation rund um die Verpflegung fachspezifisch unterstützen können. Und auch das Anliegen der Eltern sowie die Wünsche der Kinder sollten in die Kommunikation einfließen (siehe Kapitel 2.4). Wichtig ist dabei der professionelle Blick auf das Thema Verpflegung. Fragen wie „Wie viel Fleisch sollte es geben?“ oder „Warum sind Vollkornprodukte wichtig?“ sollen von jeder Person gleich und korrekt beantwortet werden. Die eigene Essbiografie des *pädagogischen Personals*, individuelle Vorlieben und Abneigungen sind an dieser Stelle tabu. Wichtig sind verlässliche, wissenschaftlich basierte Informationen. Dies bietet der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“.

Im Folgenden werden einige Kommunikationsmöglichkeiten beispielhaft dargestellt, die die Umsetzung in die Praxis erleichtern sollen.

- › **Speiseplan:** Der Speiseplan ist das wichtigste Kommunikationsmittel, wenn es um die Verpflegung geht. Neben bestimmter verpflichtender Kennzeichnungen (siehe Kapitel 6) sollte der Speiseplan so gestaltet sein, dass deutlich zu erkennen ist, was es zu essen gibt. Hierzu gehört nicht nur das Mittagessen inkl. Vor- und Nachspeise, sondern auch Angaben zum Frühstück und den Zwischenmahlzeiten. Bilder, Piktogramme, Zeichnungen oder ein Beispielteller (mit Lebensmittelattrappen bestückt) geben auch Kitakindern die Möglichkeit, den Speiseplan „zu lesen“.
- › **Verpflegungskonzept:** Ein *Verpflegungskonzept* beschreibt im Detail, wie die Verpflegung in der Kita gelebt wird. Optimal ist, wenn es verschriftlicht und den Eltern von Anfang an bekannt ist (siehe Kapitel 5.2.1).

- › **Aushänge, Flyer, Broschüren, Elternzeitung:** Diese Kommunikationsmittel geben Spielraum für ganz unterschiedliche Inhalte und Informationstiefe. Es kann z. B. ein Rezept / Lebensmittel des Monats zum Nachkochen vom *Essensanbieter* oder der Hauswirtschaftskraft sein. Ebenso können es bestimmte Informationen zu pädagogischen Angeboten rund ums Essen und Trinken sein. Vielleicht findet auch das Lieblingsrezept der Familien Platz zum Aushang. Dies regt zum Austausch und Nachkochen an. Den Möglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt und das Thema Verpflegung bleibt im Gespräch.
- › **Elternaktionen:** Hier stehen das Miteinander und der Austausch rund ums Essen und Trinken im Vordergrund. Neben der reinen Informationsvermittlung machen Elternaktionen die Arbeit des *pädagogischen Personals*, des *Essensanbieters* sowie der Hauswirtschaftskraft transparent und schaffen Verständnis. Offen sein für Anregungen und Hilfen seitens der Elternschaft fördert die Erziehungspartnerschaft. Neben den beliebten Koch- und Backaktionen zu bestimmten Themen können dies auch ein Besuch bei einem Erzeugerbetrieb oder dem *Essensanbieter* sein. Gerade dann, wenn das Kita-Jahr beginnt und viele neue Kinder die Einrichtung besuchen, bietet sich ein Elternabend zum Thema Essen und Trinken an.



# 6

## Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung

Kitas, in denen eine Verpflegung angeboten wird, müssen eine Vielzahl rechtlicher Vorgaben beachten. Eine ganz zentrale Bedeutung hat dabei das Lebensmittel- und Hygienerecht, dessen primäre Ziele die Lebensmittelsicherheit, der Schutz vor Irreführung und Täuschung und die Information der Verbraucher\*innen bzw. Gäste sind. Wie diese Ziele erreicht werden sollen, regeln über 200 europäische und nationale Rechtsnormen. Nicht über alle davon muss jede\*r Lebensmittelunternehmer\*in im Detail Bescheid wissen. Im Sinne der lebensmittelrechtlichen Sorgfaltspflicht muss er\*sie jedoch alle für die unternehmerische Tätigkeit einschlägigen Verantwortlichkeiten kennen und auch einhalten. Zudem ist er\*sie verpflichtet, sich über etwaige Rechtsänderungen auf dem Laufenden zu halten.

---

6.1 Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechts	67
6.2 Hygiene und Infektionsschutz	70
6.3 Kennzeichnung und Verbraucherinformation	72



## 6.1 Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechts

Zentrale Vorschrift des Lebensmittelrechts ist die Lebensmittel-Basisverordnung (EG) Nr. 178/2002 (LM-BasisVO). Sie gilt – wie alle EU-Verordnungen – unmittelbar in allen EU-Mitgliedstaaten und regelt grundlegend, wie der Gesundheits- und Täuschungsschutz über alle Prozessstufen hinweg („from farm to fork“ bzw. „vom Acker bis zum Teller“) gewährleistet werden soll. Sie beinhaltet eine Reihe von Grundprinzipien, wie z. B. die Lebensmittelsicherheit, die Transparenz bzw. den Grundsatz der Information der Öffentlichkeit, das Krisenmanagement und die Rückverfolgbarkeit. Ein weiteres Grundprinzip ist die Verantwortlichkeit des Lebensmittelunternehmens bzw. die unternehmerische Sorgfaltspflicht, zu dem u. a. das Prinzip der Stufenverantwortlichkeit gehört: Jede\*r Lebensmittelunternehmer\*in ist für das verantwortlich, was in seinem\*ihrem eigenen, beherrschbaren Bereich geschieht. Seine\*Ihre Primärverantwortung endet, wenn andere Unternehmer\*innen Einfluss auf das Lebensmittel nehmen, wenn also eine neue Stufe der *Wertschöpfungskette* beginnt. Wird in einem Betrieb der Gemeinschaftsverpflegung beispielsweise tiefgekühltes Gemüse zur Weiterverarbeitung angeliefert, kann die Küchenleitung grundsätzlich davon ausgehen, dass die Ware sicher ist. Sie muss allerdings stets auch ihre eigenen lebensmittelrechtlichen Sorgfaltspflichten erfüllen, indem sie beispielsweise die Temperatur und die Verpackung beim Wareneingang überprüft, die Temperaturvorgaben während der Lagerung und Weiterverarbeitung einhält sowie Kriterien zur Lieferantenauswahl festlegt und umsetzt.

In Deutschland gilt darüber hinaus das Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFBG), das ergänzend zur europäischen LM-BasisVO Detailregelungen für Deutschland enthält. Dies sind beispielsweise Vorgaben zur Überwachung, Straf- und Bußgeldvorschriften sowie Regelungen zur Information der Öffentlichkeit.

Eine weitere zentrale Verordnung ist die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 – die europäische Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV). Sie enthält grundlegende Vorgaben für die Gemeinschaftsverpflegung, z. B. für die Nährwert- sowie die Allergenkennzeichnung. Konkretisiert bzw. ergänzt wird diese durch die nationale Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV). Diese regelt z. B., dass in Deutschland vermarktete Lebensmittel grundsätzlich in deutscher Sprache zu kennzeichnen sind und wie die Allergenkennzeichnung bei nicht vorverpackten Lebensmitteln zu erfolgen hat. Eine Übersicht über ausgewählte Rechtsvorschriften und Auslegungshilfen für die Gemeinschaftsverpflegung liefert Tabelle 4.



**Tabelle 4:** Ausgewählte Rechtsvorschriften und Auslegungshilfen für die Gemeinschaftsverpflegung

Themenfeld	Gesetze und Verordnungen	
	EU-Ebene	Nationale Ebene
<b>Basisvorschriften</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebensmittel-Basisverordnung (EG) Nr. 178/2002 (LM-BasisVO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)</li> </ul>
<b>Hygiene und Infektionsschutz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› VO (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene</li> <li>› VO (EG) Nr. 853/2004 über Lebensmittelhygiene mit spezifischen Vorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)</li> <li>› Tierische Lebensmittelhygiene-Verordnung (Tier-LMHV)</li> <li>› Zoonose-Überwachungsverordnung (ZoonLMÜV)</li>   <li>› Infektionsschutzgesetz (IfSG)</li> </ul>
<b>Amtliche Überwachung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Delegierte VO (EU) Nr. 2019/624 mit besonderen Bestimmungen für die Durchführung amtlicher Kontrollen der Fleischerzeugung sowie von Erzeugungs- und Umsetzgebieten für lebende Muscheln</li> <li>› Durchführungs-VO (EU) Nr. 2019/627 zur Festlegung einheitlicher praktischer Modalitäten für die Durchführung der amtlichen Kontrollen in Bezug auf für den menschlichen Verzehr bestimmte Erzeugnisse tierischen Ursprungs</li> <li>› VO (EU) Nr. 2017/625 über amtliche Kontrollen</li> </ul>	
<b>Kennzeichnung und Verbraucherinformation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV)</li> <li>› Im Falle nährwertbezogener Werbung: Health-Claims-Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (HCVO)</li> <li>› VO (EU) 2018/848 über die ökologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen Erzeugnissen</li> <li>› VO (EG) Nr. 1333/2008 über Lebensmittelzusatzstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV)</li> <li>› Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuV)</li> <li>› Im Falle der Bio-Auslobung: u. a. Öko-Landbaugesetz (ÖLG)</li> </ul>

### Rechtlich unverbindliche Hilfen für die praktische Umsetzung

- › Leitlinien der EU-Kommission über die Anwendung der Art. 11, 12, 16, 17, 18, 19 und 20 VO (EG) Nr. 178/2002 (Dez. 2004)
  - › „Leitlinien zur Guten Hygienepraxis“
    - › Leitlinie zur Guten Lebensmittelhygienepraxis in sozialen Einrichtungen, 2. Auflage (9/2020)
    - › Leitlinie zur Guten Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege (2014)
  - › DIN-Normen zu Lebensmittelhygiene
    - › 10506: Lebensmittelhygiene – Gemeinschaftsverpflegung
    - › 10508: Temperaturen für Lebensmittel
    - › 10514: Lebensmittelschulung
    - › 10516: Reinigung und Desinfektion
    - › 10524: Arbeitsbekleidung in Lebensmittelbetrieben
    - › 10526: Rückstellproben in der Gemeinschaftsverpflegung
    - › 10536: Cook & Chill
  - › Veröffentlichung des Bundesinstituts für Risikobewertung
    - › Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, 2017
  - › Veröffentlichung des Bundesinstituts für Risikobewertung in Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
    - › Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie, 2020
  - › Bekanntmachung der EU-Kommission bzgl. HACCP (ABl. EU Nr. 278/1 vom 30. Juli 2016)
- 
- › Mitteilung der EU-Kommission: Fragen und Antworten zur LMIV (ABl. EU C 196 v. 8.6.2018, S. 1 ff.)
  - › Zur Ermittlung der Verkehrsauffassung:
    - › Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches

### Von der rechtlichen Pflicht zur praktischen Umsetzung

Gesetze und Verordnungen regeln rechtlich verbindlich eine Vielzahl von Sachverhalten für einen unbestimmten Personenkreis. So gilt das Lebensmittelrecht beispielsweise für alle Lebensmittelunternehmer\*innen – egal, ob lediglich belegte Brötchen oder eine umfangreiche warme Mittagsverpflegung angeboten wird, ob die Speiseabgabe mit einer Gewinnerzielungsabsicht verbunden ist oder nicht, ob die Einrichtung privat oder öffentlich geführt wird, ob es sich um eine kleine Tageseinrichtung für Kinder handelt oder um einen großen Cateringbetrieb. Praktiker\*innen fällt es daher mitunter schwer zu erkennen, wie sie die allgemein geltenden rechtlichen Pflichten bezogen auf ihr individuelles Tätigkeitsfeld umsetzen müssen. Eine Orientierungshilfe bieten verschiedene, rechtlich unverbindliche Veröffentlichungen, beispielsweise die gesetzesbegleitenden technischen Normen des Deutschen Instituts für Normung e. V. (DIN), Stellungnahmen und Empfehlungen von Behörden wie dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) oder die branchenspezifischen, teilweise von den zuständigen Behörden geprüften „Leitlinien zur Guten Hygienepraxis“. Außerdem veröffentlicht die EU-Kommission mitunter rechtlich unverbindliche Leitlinien, mit denen sie zur EU-weit einheitlichen Anwendung des EU-Rechts beitragen möchte.

## 6.2 Hygiene und Infektionsschutz

Ein umfassendes Hygienemanagement ist in jedem Lebensmittelbetrieb Pflicht. Welche Anforderungen Lebensmittelunternehmer\*innen dabei erfüllen müssen, ergibt sich im Wesentlichen aus zwei europäischen Verordnungen sowie den diese ergänzenden nationalen Verordnungen:

- › **VO (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene:** Die betriebliche Hygiene muss einem hohen Standard entsprechen, um dem Grundsatz der Gewährleistung einer optimalen Produktsicherheit gerecht zu werden. Dafür muss das betriebliche Hygienemanagement über ein sogenanntes Basishygienekonzept verfügen, das durch ein verpflichtendes „*Hazard Analysis and Critical Control Points*“-Konzept (HACCP-Konzept) ergänzt wird. Anhang II der Verordnung konkretisiert diese Anforderung. Dabei gilt: Notwendig ist ein betriebsspezifischer Ansatz. Das heißt, jeder Betrieb muss zur Einhaltung seiner hygienischen Sorgfaltspflicht alle jene Vorgaben bzw. Anforderungen umsetzen, die seine individuellen Gegebenheiten vor Ort erfordern, z. B. im Bereich der Vorgaben für die Warenannahme, innerhalb der Betriebsräume für die Fußböden oder Fenster sowie jene für die Lagerräume. Auslegungshilfen für die praktische Umsetzung des Anhangs II geben branchenspezifische „Leitlinien zur Guten Hygienepaxis“ sowie die einschlägigen DIN-Normen, wie z. B. DIN 10506:2018-07: Lebensmittelhygiene – Gemeinschaftsverpflegung, DIN 10508:2019-03: Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel.
- › **VO (EG) Nr. 853/2004 über Lebensmittelhygiene mit spezifischen Vorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs:** Die Verordnung ergänzt die VO (EG) Nr. 852/2004 in Bezug auf die Verarbeitung von Lebensmitteln tierischen Ursprungs. Von ihrem Anwendungsbereich ausgenommen sind Lebensmittel, die sowohl Zutaten pflanzlichen als auch Verarbeitungsprodukte tierischen Ursprungs enthalten, beispielsweise

Salami-Pizza oder panierte Schnitzel. Von besonderer praktischer Bedeutung für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung sind die in den Anhängen der VO (EG) Nr. 853/2004 geregelten Lagertemperaturen (siehe DIN 10508:2019-03) für bestimmte Lebensmittel, sowie die in Artikel 4 Absatz 2d festgelegte verbindliche EU-Zulassung, sofern die dort festgeschriebenen Gegebenheiten von dem jeweiligen Betrieb erfüllt werden.

Ergänzt wird die EU-Verordnung durch die nationale Tierische Lebensmittelhygieneverordnung (Tier-LMHV), in der u. a. in § 20a auf die besonderen Anforderungen bei der Abgabe von roheihaltigen Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung eingegangen wird.

Ergänzend zu diesen beiden Kernvorschriften gibt es weitere europäische sowie nationale Hygienevorschriften, aus denen sich Pflichten für die Praxis ergeben (s. Tabelle 4).

### Gute Hygienepaxis

Nach dem EU-Recht müssen Lebensmittelunternehmer\*innen ihr Hygienemanagement nach den Grundprinzipien der Guten Hygienepaxis aufbauen. Deren Einhaltung sichert die Basishygiene im Betrieb. Bestandteile einer Guten Hygienepaxis sind insbesondere

- › die Gewährleistung einer angemessenen baulichen Ausstattung,
- › die Geräte- und Transporthygiene,
- › der hygienische Umgang mit Lebensmitteln,
- › die Personalhygiene,
- › die Reinigung und Desinfektion,
- › die Vorratspflege und das Schädlingsmanagement sowie
- › das Abfallmanagement.

Eine Orientierung, wie diese Aspekte praktisch umgesetzt werden sollten, geben insbesondere die branchenspezifischen „Leitlinien zur Guten Hygienepaxis“, z. B. vom Deutschen Hotel- und Gaststättenverband e. V. (DEHOGA).



### Verpflichtende Eigenkontrollen nach „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Grundsätzen

Ergänzend zur „Guten Hygienepraxis“ müssen Lebensmittelunternehmer\*innen ein dokumentiertes Eigenkontrollsystem nach den „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Grundsätzen in ihren Betrieben / Einrichtungen einführen, anwenden und pflegen (siehe VO (EG) Nr. 852/2004 Artikel 5). Dieses baut auf der allgemeinen betrieblichen Hygienesicherung auf. Ziel eines solchen Eigenkontrollsystems ist es, mögliche gesundheitliche Gefahrenquellen bereits während der Lebensmittelherstellung zu identifizieren, zu bewerten und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren bzw. zu eliminieren. Werden beispielsweise Kühltemperaturen für bestimmte Lebensmittel festgelegt und planmäßig kontrolliert, können bei Abweichungen Gesundheitsgefährdungen bereits im Produktionsprozess ausgeschlossen und so die Sicherheit des Endprodukts erhöht werden. Die amtliche Lebensmittelüberwachung prüft das „Hazard Analysis and Critical Control Points“-System einschließlich damit verbundener Dokumentationen im Rahmen ihrer Kontrolltätigkeit [64].



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Hygiene

### Schulungspflicht

Alle Mitarbeitende, die Lebensmittel bzw. Speisen herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an die Kinder abgeben, müssen regelmäßig zur Lebensmittelhygiene geschult werden (siehe VO (EG) Nr. 852/2004, Anhang II, Kapitel XII in Kombination mit der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV § 4). Diese Regelung gilt auch für jene Personen, die z. B. lediglich Essen an die Kinder ausgeben, wie pädagogische Fachkräfte oder auch Praktikant\*innen. Eine gute Orientierungshilfe über die notwendigen inhaltlichen Anforderungen an diese Schulung liefern die Anlage 1 der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV) sowie die DIN 10514:2009-05: Lebensmittelhygiene – Hygieneschulungen. Letztgenannte beinhaltet zudem spezielle inhaltliche Anforderungen für die Unterweisung für Personen, die für die Entwicklung und Anwendung des „Hazard Analysis

and Critical Control Points“-Konzeptes verantwortlich sind. Im Sinne einer guten Hygienepraxis sollten die Mitarbeitenden mindestens einmal jährlich geschult werden. Die Norm empfiehlt zudem eine Erfolgskontrolle sowie eine Dokumentation.

### Belehrungspflicht

Nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) besteht zudem eine Belehrungspflicht für alle Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an Gäste abgeben. Auch diese Regelung bezieht sich – analog wie bei der Schulungspflicht – wiederum auf alle Personen, die in irgendeiner Weise in Kontakt mit dem auszugebenden Essen kommen. Ziel der Infektionsschutzgesetz-Belehrung ist es, das Personal über spezifische Rechte und Pflichten in Zusammenhang mit dem Infektionsschutz zu belehren, unter anderem über bestehende Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote gemäß § 42 des Infektionsschutzgesetzes. Hintergrund ist, die Eigenverantwortlichkeit der Betriebsangehörigen zu stärken. Zuständig für die Erstbelehrung und eine entsprechende Bescheinigung ist in der Regel das örtliche Gesundheitsamt. Die Bescheinigung darf bei Tätigkeitsaufnahme nicht älter als drei Monate sein. Bei Arbeitsantritt und anschließend alle zwei Jahre ist eine Folgebelehrung im Betrieb erforderlich. Diese kann durch den Arbeitgebenden erfolgen.



### 6.3 Kennzeichnung und Verbraucherinformation

In der Gemeinschaftsverpflegung werden Speisen in der Regel unverpackt angeboten. Verpflichtende Informationsangaben gegenüber Kund\*innen (z. B. Kindern und Eltern) gibt es daher nur im Bereich der Allergenkennzeichnung und der Kenntlichmachung bestimmter Zusatzstoffe.

Ansonsten gilt: Angaben bzw. Bezeichnungen müssen zutreffend sein und dürfen Verbraucher\*innen nicht täuschen. Bezeichnungen auf der Speisekarte beispielsweise müssen der berechtigten Verbrauchererwartung entsprechen. Teils gibt es dazu rechtliche Vorgaben, etwa darüber, was als „Käse“ bezeichnet werden darf und was nicht. In anderen Fällen muss die allgemeine Verkehrsauffassung ermittelt werden. Die Leitsätze des „Deutschen Lebensmittelbuches“ beispielsweise beschreiben als eine Art vorweggenommenes Sachverständigengutachten, was gemeinhin z. B. von einem als „Roggenbrot“ oder „Milcheis“ bezeichneten Produkt zu erwarten ist.

In einigen Fällen gelten Sondervorschriften. Wer beispielsweise seine Speisen als „bio“ oder „öko“ ausloben möchte, muss die einschlägigen europäischen und nationalen Vorschriften über Lebensmittel aus dem ökologischen Landbau erfüllen [65].



Die 14 Lebensmittel bzw. -gruppen (Hauptallergene) sind:

- › Glutenthaltiges Getreide
- › Krebstiere
- › Eier
- › Fisch
- › Erdnuss
- › Soja
- › Milch
- › Schalenfrüchte
- › Sellerie
- › Senf
- › Sesam
- › Schwefeldioxid und Sulfite
- › Lupinen
- › Weichtiere

#### Verpflichtende Allergeninformationen

Im gesamten Speiseangebot muss erkennbar sein, ob eines oder mehrere der 14 Lebensmittel bzw. -gruppen, die bei der europäischen Bevölkerung am häufigsten Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten auslösen, in einer Speisekomponente enthalten sind. Diese Pflicht ergibt sich aus der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV, siehe Artikel 9, Absatz 1c) beziehungsweise der Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV), die konkrete Vorgaben zur praktischen Umsetzung von Allergeninformationen macht. Welche Zutaten kennzeichnungspflichtig sind, bestimmt Anhang II der Lebensmittelinformations-Verordnung.

In der Gemeinschaftsverpflegung – analog zur gesamten Gastronomie – können die Angaben zu den enthaltenen Allergenen grundsätzlich auf Speiseplänen und Getränkekarten oder in Preisverzeichnissen erfolgen. Dabei können – wie auch bei der Kenntlichmachung von Zusatzstoffen – Fußnoten genutzt werden, sofern auf diese bei der Bezeichnung des Lebensmittels bzw. der Speise deutlich





erkennbar hingewiesen wird. Es ist darauf zu achten, dass es bei dieser Benennung nicht zu einer Verwechslung mit den Zusatzstoffen kommt. Eine weitere – gleichrangige – Möglichkeit ist die mündliche Auskunft. Hierzu muss auf der Speisekarte, auf den entsprechenden Speiseaushängen oder anderen z. B. für die Eltern deutlich sichtbaren Aushängen darauf hingewiesen werden, dass die Eltern Angaben zu den Allergenen bei dem entsprechenden Personal erhalten können. Voraussetzung für die mündliche Auskunft ist eine schriftliche Dokumentation aller Speisen mit den jeweils enthaltenden Allergenen, die die Eltern auf Verlangen einsehen können, sowie eine Schulung des Personals. Genaue Vorgaben für diese Schulungen liegen derzeit nicht vor. Zu empfehlen ist es in diesem Zusammenhang, ein Allergenmanagement als Teil des Hygienemanagements zu konzipieren und zu implementieren. Es schafft nicht nur Sicherheit bei den Mitarbeitenden, sondern auch Vertrauen bei den Eltern.

### Kennzeichnung von Zusatzstoffen

Gemäß § 9 der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuLV) müssen Zusatzstoffe bestimmter Klassen beim Angebot loser Ware angegeben werden. Dabei muss – anders als bei vorverpackter Ware – nicht der Zusatzstoff selbst namentlich genannt werden, sondern es reicht die Angabe seiner Funktionsklasse, also beispielsweise „mit Konservierungsmittel“ oder „mit Farbstoff“. Eine Kurzinformation über Fußnoten in der Speisekarte, Preisliste oder über einen Aushang ist zulässig.



Weitere Informationen:

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stichwort: Kennzeichnung



### Informationen rund um den Nährwert

Nährwertinformationen sind beim unverpackten (losen) Speiseangebot – anders als bei vorverpackter Ware – nicht verpflichtend. Wer jedoch freiwillig über Nährwerte informieren möchte, muss die Vorgaben von Art. 30 Abs. 5 der Lebensmittelinformations-Verordnung beachten. Angegeben werden dürfen danach entweder

- › allein der Brennwert (in kcal und kJ) oder
- › der Brennwert sowie die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz,

jeweils bezogen auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter. Es ist außerdem erlaubt, die Information auf eine Portion zu beziehen, sofern diese eindeutig quantifiziert ist.

Nährwertbezogene Angaben wie „fettarm“ oder „Vitamin-C-reich“ sind separat geregelt. Sie sind nur zulässig, wenn die Vorgaben der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (Health-Claims-Verordnung, HCVO) erfüllt sind [65].



## Checkliste

Die folgende Checkliste gibt eine Übersicht über alle Kriterien dieses DGE-Qualitätsstandards. Sie ermöglicht es *Essensanbietern* und *Kitas*, ihre aktuelle Verpflegungssituation eigenständig zu überprüfen und ggf. Potenziale zur Verbesserung aufzudecken. Damit kann sie Ausgangspunkt für die Planung entsprechender Maßnahmen sein und auf dem Weg zu mehr Qualität in der Verpflegung (siehe Kapitel 2) unterstützen. Die Kriterien sind entlang der einzelnen Kapitel des DGE-Qualitätsstandards aufgeführt. Erläuterungen zu den Kriterien sind im jeweiligen Kapitel zu finden.

Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Ein <i>Verpflegungskonzept</i> liegt vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eltern erhalten Informationen zum <i>Verpflegungskonzept</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Akteur*innen sind beteiligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein*e <i>Verpflegungsbeauftragte*r</i> ist vorhanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeitende des <i>Verpflegungsbereichs</i> werden kontinuierlich weitergebildet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

nicht  
erfülltteilweise  
erfüllt

erfüllt

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

### Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG in der MISCHKOST für fünf Verpflegungstage

#### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln mind. 10 x (mind. 2 x täglich)

Vollkornprodukte, Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel

davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten

#### Gemüse und Salat

mind. 5 x (mind. 1 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, Salat

davon: mind. 3 x als Rohkost

#### Obst

10 x (2 x täglich)

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 2 x als Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

#### Milch und Milchprodukte

mind. 10 x (mind. 2 x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut

Speisequark: max. 5 % Fett absolut

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30 % Fett absolut

#### Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

0 x Fleisch / Wurstwaren

#### Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

#### Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
--	------------------	----------------------	---------

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG  
in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST für fünf Verpflegungstage**

**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**

**mind. 10 x (mind. 2 x täglich)**

Vollkornprodukte, Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel

davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Gemüse und Salat**

**mind. 5 x (mind. 1 x täglich)**

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, Salat

davon: mind. 3 x als Rohkost

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Obst**

**10 x (2 x täglich)**

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Milch und Milchprodukte**

**mind. 10 x (mind. 2 x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:**

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut

Speisequark: max. 5% Fett absolut

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30% Fett absolut

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Öle und Fette**

**Rapsöl ist Standardfett**

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Getränke**

**Getränke sind jederzeit verfügbar**

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<b>Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG in der MISCHKOST für fünf Verpflegungstage</b>			
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> <b>5 x (1 x täglich)</b> Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart) <i>Parboiled</i> Reis oder Naturreis  davon: mind. 1 x Vollkornprodukte  max. 1 x <i>Kartoffelerzeugnisse</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gemüse und Salat</b> <b>5 x (1 x täglich)</b> Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, <i>Salat</i>  davon: mind. 2 x als <i>Rohkost</i>  mind. 1 x Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Obst</b> <b>mind. 2 x</b> Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten  davon: mind. 1 x als <i>Stückobst</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Milch und Milchprodukte</b> <b>mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten</b> Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % <i>Fett absolut</i> Speisequark: max. 5 % <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30 % <i>Fett absolut</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier</b> <b>max. 1 x Fleisch / Wurstwaren</b> mageres Muskelfleisch  davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen  <b>1 x Fisch</b>  davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Öle und Fette</b> <b>Rapsöl ist Standardfett</b> Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Getränke</b> <b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b> Wasser, Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<b>Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST für fünf Verpflegungstage</b>			
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> <b>5 x (1 x täglich)</b> Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart) <i>Parboiled</i> Reis oder Naturreis davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x <i>Kartoffelerzeugnisse</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Gemüse und Salat</b> <b>5 x (1 x täglich)</b> Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, <i>Salat</i> davon: mind. 2 x als <i>Rohkost</i> mind. 1 x Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Obst</b> <b>mind. 2 x</b> Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten davon: mind. 1 x als <i>Stückobst</i> mind. 1 x als Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Milch und Milchprodukte</b> <b>mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten</b> Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i> Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Öle und Fette</b> <b>Rapsöl ist Standardfett</b> Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Getränke</b> <b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b> Wasser, Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<b>weitere Kriterien der Speiseplanung</b>			
Ein <i>ovo-lacto-vegetarisches</i> Angebot ist täglich zu allen Mahlzeiten verfügbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das <i>saisonale</i> Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen im Angebot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getränke stehen jederzeit zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der <i>Menü-Zyklus</i> des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach vier Wochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünsche und Anregungen der Kinder sind in der Speiseplanung soweit wie möglich berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulturspezifische, <i>regionale</i> und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kriterien zum Einsatz von <i>Convenience-Produkten</i> in der Gemeinschaftsverpflegung</b>			
Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte, wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort bevorzugt eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln / Komponenten kombiniert oder ergänzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und / oder Salz sowie einer geringen <i>Energiedichte</i> werden ausgewählt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<b>Kriterien zum Speiseplan</b>			
Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergene sind gekennzeichnet oder es wird mündlich darüber informiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sind ausgewiesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speisen sind eindeutig bezeichnet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung &amp; Reinigung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produkte aus fairem Handel werden verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist im Angebot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das First-in-First-out-Prinzip wird angewendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; border-bottom: 1px solid black;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Planung</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Einkauf</span> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Zubereitung</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Ausgabe</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Entsorgung &amp; Reinigung</span> </div> </div>			
Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fett wird bewusst eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zucker wird sparsam verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warmhaltezeiten erhitzter Speisen betragen maximal drei Stunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Warmhaltetemperatur erhitzter Speisen beträgt mindestens 65 °C.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; border-bottom: 1px solid black;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Planung</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Einkauf</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Zubereitung</span> <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Ausgabe</span> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 10px; border-radius: 5px;">Entsorgung &amp; Reinigung</span> </div> </div>			
Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den Kindern werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
<p>Planung → Einkauf → Zubereitung → Ausgabe → <b>Entsorgung &amp; Reinigung</b></p>			
Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dosierhilfen werden verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hygieneanforderungen werden beachtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Der Blick über den Tellerrand

Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt und Essenszeiten sind festgelegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Mahlzeiten werden durch das <i>pädagogische Personal</i> betreut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Literaturverzeichnis

- [1] Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S et al.: Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* (2018) 16 – 23
- [2] Statistisches Bundesamt (Destatis): Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe (2019)
- [3] Arens-Azevêdo U, Tecklenburg ME, Häusler M et al.: Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKiTa). In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 13. DGE-Ernährungsbericht (2016) 103 – 160
- [4] Krug S, Finger JD, Lange C et al.: Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* (2018) 3 – 22
- [5] Mensink GBM, Haftenberger M, Brettschneider A K et al.: EsKiMo II – die Ernährungsstudie als Modul in KiGGS Welle 2. *Journal of Health Monitoring* (2017) 38 – 46
- [6] Bundesärztekammer (Arbeitsgemeinschaft der deutschen Ärztekammern) und Kassenärztliche Bundesvereinigung (Hrsg.): Jedes siebte Kind in Deutschland zu dick oder fettleibig <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/91831/Jedes-siebte-Kind-in-Deutschland-zu-dick-oder-fettleibig> (eingesehen am 12.07.2020)
- [7] Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen: *Welt im Wandel* (2011)
- [8] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE* (2018)
- [9] Hauff V: *Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. Eggenkamp Verlag, Greven (1987)
- [10] Koerber K v., Kretschmer J: Ernährung nach den vier Dimensionen. *Ernährung & Medizin* 21 (2006) 178 – 185
- [11] Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ): *Der Zukunftsvertrag für die Welt* (2017)
- [12] Burlingame B, Dernini S: *Sustainable diets and Biodiversity – Directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium „Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger“, Rome* (2010)
- [13] High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition (HLPE): *Food losses and waste in the context of sustainable food systems, Rome* (2017)
- [14] Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL: *Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungs-umgebungen gestalten. Gutachten, Berlin (Juni 2020)*
- [15] Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) & Wissenschaftlicher Beirat für Waldpolitik beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBW): *Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung – Sonderheft Nr. 222* (2016)
- [16] Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC): *Climate change and land. An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Summary for policy-makers.* (2019)
- [17] Food and Land Use Coalition: *Growing better: Ten critical transitions to transform food and land Use. Global Consultation Report of the Food and Land Use Coalition.* (2019)
- [18] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): *Reduzierte Bodenbearbeitung – schont Boden und Klima* <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/grundlagen-pflanzenbau/boden/reduzierte-bodenbearbeitung/> (eingesehen am 29.06.2020)

- [19] Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (Hrsg.): Industrielle Tierhaltung braucht Antibiotika – und erhöht das Risiko resistenter Bakterien <https://www.bund.net/massentierhaltung/antibiotika/> (eingesehen am 29.06.2020)
- [20] Umweltbundesamt (Hrsg.): Pflanzenschutzmittel in der Landwirtschaft <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/pflanzenschutzmittel-in-der-landwirtschaft> (eingesehen am 29.06.2020)
- [21] Umweltbundesamt (Hrsg.): Stickstoff <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/stickstoff#einfuehrung> (eingesehen am 29.06.2020)
- [22] Scharp M, Engelmann T, Muthny J: KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, Friedberg und Berlin (2019)
- [23] Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg (Hrsg.): Klimatarier CO<sub>2</sub>-Rechner [https://www.klimatarier.com/de/CO2\\_Rechner](https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner)
- [24] Scharp M, Engelmann T, Muthny et al.: KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, 2019 [https://www.izt.de/fileadmin/publikationen/KEEKS\\_Leitfaden\\_2019.pdf](https://www.izt.de/fileadmin/publikationen/KEEKS_Leitfaden_2019.pdf) (eingesehen am 14.09.2020)
- [25] Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): Mit einfachen Schritten zu mehr Klimaschutz in hessischen Großküchen [https://umwelt.hessen.de/sites/default/files/media/hmuelv/handreichung\\_zum\\_modellprojekt\\_co2ok\\_0.pdf](https://umwelt.hessen.de/sites/default/files/media/hmuelv/handreichung_zum_modellprojekt_co2ok_0.pdf) (eingesehen am 24.08.2020)
- [26] Fachhochschule Münster, Institut für Nachhaltige Ernährung: NAHGAST <https://www.nahgast.de/nachhaltigkeitsmanagement/praxishandbuch/>
- [27] Fachhochschule Münster, Institut für Nachhaltige Ernährung (Hrsg.): Der Nahgast Rechner <https://www.nahgast.de/rechner/>
- [28] EAT–Lancet Commission: FOOD PLANET HEALTH Healthy Diets From Sustainable Food Systems (2019)
- [29] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. DGE, Bonn, 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe (2019)
- [30] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. 2. Version 2015. Bonn (2015) [www.dge.de/wissenschaft/leitlinien](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien) (eingesehen am 04.09.2019)
- [31] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. Bonn (2011) [www.dge.de/wissenschaft/leitlinien](http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien) (eingesehen am 04.09.2020)
- [32] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ein Hoch auf Hülsenfrüchte. DGE aktuell (07/2016) (21.06.2016)
- [33] Nilsson K, Flysjö A, Davis J et al.: Comparative life cycle assessment of margarine and butter consumed in the UK, Germany and France. Int J Life Cycle Assess 15 (2010) 916 – 926
- [34] Liao X, Gerichhausen MJW, Bengoa X et al.: Large-scale regionalised LCA shows that plant-based fat spreads have a lower climate, land occupation and water scarcity impact than dairy butter. Int J Life Cycle Assess 25 (2020) 1043 – 1058
- [35] Reinhardt G, Rettenmaier N, Gärtner S et al.: Regenwald für Biodiesel?, Frankfurt am Main, 1. Auflage (2007)
- [36] Poore J, Nemecek T: Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. Science (2018) 987 – 992
- [37] Arnold K, Barthel D, Biengen K et al.: Sozial-ökologische Bewertung der stationären energetischen Nutzung von importierten Biokraftstoffen am Beispiel von Palmöl, Wuppertal (2007)

- [38] Rabenberg M, Mensink G: Limo, Saft & Co – Konsum zuckerhaltiger Getränke in Deutschland, 2013 <https://edoc.rki.de/handle/176904/3111> (eingesehen am 24.04.2019)
- [39] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Bonn (2020)
- [40] Schmidt TG, Baumgardt S, Blumenthal A et al. (Hrsg.): Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen – Pathways to reduce food waste (REFOWAS): Maßnahmen, Bewertungsrahmen und Analysewerkzeuge sowie zukunftsfähige Ansätze für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln unter Einbindung sozio-ökologischer Innovationen. Braunschweig, Johann Heinrich von Thünen-Institut (2019)
- [41] Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (Hrsg.): Nationale Berichterstattung: „Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln“ (2018)
- [42] Bundesinstitut für Risikobewertung: Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, 2015
- [43] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (2018)
- [44] Arens-Azevêdo U, Böls M, Schnur E et al.: Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung, 2020
- [45] Umweltbundesamt (Hrsg.): Umweltbelastende Stoffeinträge aus der Landwirtschaft Möglichkeiten und Maßnahmen zu ihrer Minderung in der konventionellen Landwirtschaft und im ökologischen Landbau, 2015 [https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/umweltbelastende\\_stoffeintraege\\_aus\\_der\\_landwirtschaft\\_1.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/umweltbelastende_stoffeintraege_aus_der_landwirtschaft_1.pdf) (eingesehen am 24.09.2020)
- [46] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Zukunftsstrategie ökologischer Landbau, 2019 [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Zukunftsstrategie-oekologischer-Landbau.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Zukunftsstrategie-oekologischer-Landbau.pdf?__blob=publicationFile)
- [47] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung: Empfehlungen und Tipps für Dienstleisterinnen und Dienstleister (2020)
- [48] Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E et al.: Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. Ernährungs Umschau 63 (2016)
- [49] Deutsches Institut für Normung e. V.: 10508:2019-03: Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel (2019)
- [50] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bundesinstitut für Risikobewertung: Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie, 2020 <https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/hygieneregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch.pdf> (eingesehen am 09.07.2020)
- [51] Deutsches Institut für Normung e. V.: Lebensmittelhygiene – Cook & Chill-Verfahren – Hygieneanforderungen (2016)
- [52] IN VIA Akademie (Hrsg.): Ökologische Hauswirtschaft in der Gemeinschaftsgastronomie <https://www.invia-akademie.de/nachhaltigkeit/best-practice-beispiele/> (eingesehen am 29.06.2020)
- [53] Amtsblatt der Europäischen Union: Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission (2011)

- [54] Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Kindertagesbetreuung unter Dreijähriger im März 2019: +3,7% gegenüber dem Vorjahr, 2019 [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/09/PD19\\_379\\_225.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/09/PD19_379_225.html) (eingesehen am 10.07.2020)
- [55] Springer (Hrsg.): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Springer, Berlin Heidelberg (2016)
- [56] Springer (Hrsg.): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Springer, Berlin Heidelberg (2013)
- [57] Bundesinstitut für Risikobewertung: Erstickungsgefahr von Kleinkindern durch Nüsse, 2009 [https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2009/37/erstickungsgefahr\\_von\\_kleinkindern\\_durch\\_nuesse-32413.html](https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2009/37/erstickungsgefahr_von_kleinkindern_durch_nuesse-32413.html) (eingesehen am 15.10.2020)
- [58] Ellrott T: Psychologische Aspekte der Ernährung. Diabetologie (2013) R57 – R 70
- [59] Steenbook B, Pischke C, Schönbach J et al.: Wie wirksam sind ernährungs- und bewegungsbezogene primärpräventive Interventionen im Setting Kita? Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz (2015) 609 – 619
- [60] Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer M et al.: Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. Umschau 60 (2013) M84 – M95
- [61] Aches Buch (VIII) – Kinder und Jugendhilfe: Gesetze im Internet (26.06.1990)
- [62] Deutscher Bildungsserver (Hrsg.): Bildungspläne der Bundesländer für die frühe Bildung in Kindertagesstätten <https://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-fuer-Kitas-2027-de.html> (eingesehen am 10.10.2020)
- [63] Reitmeier S: Ernährungssozialisation in der frühen Kindheit. Ernährung Umschau International (2014) M 386 – M 392
- [64] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. Bonn, 10. Auflage (2017)
- [65] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Kennzeichnungsvorschriften für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie. Bonn, 7. Auflage (2017)
- [66] Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (Hrsg.): Definition von Übergewicht und Adipositas <https://adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/definition-von-adipositas/> (eingesehen am 25.08.2020)
- [67] Umweltbundesamt (Hrsg.): Erosion <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/bodenbelastungen/erosion#bodenerosion-durch-wasser-eine-unterschatzte-gefahr> (eingesehen am 28.08.2020)
- [68] Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (Hrsg.): Leitsätze für Kartoffelerzeugnisse, 1997 <https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de/sites/default/files/downloads/leitsaetzekartoffelerzeugnisse.pdf> (eingesehen am 28.08.2020)
- [69] Spektrum.de (Hrsg.): Lexikon der Biologie <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/monokultur/43788> (eingesehen am 28.08.2020)
- [70] Spektrum.de (Hrsg.): Lexikon der Ernährung <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/proteinqualitaet/7285> (eingesehen am 28.08.2020)
- [71] Regionalfenster.de (Hrsg.): Regionalfenster <https://www.regionalfenster.de/> (eingesehen am 28.08.2020)
- [72] Umweltbundesamt (Hrsg.): Glossar zum Ressourcenschutz <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4242.pdf> (eingesehen am 28.08.2020)

## Glossar

**Adipositas:** Adipositas oder auch Fettleibigkeit bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Für die Bestimmung wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Da der Body-Mass-Index alters- und geschlechtsabhängig ist, müssen im Kindesalter BMI-Referenzkurven verwendet werden. Bei Kindern und Jugendlichen spricht man von einer Adipositas, wenn der BMI über der BMI-Perzentile von 97 – 99,5 liegt. Liegt der BMI über der 99,5-BMI-Perzentile, handelt es sich um extreme Adipositas [66].

**Convenience-Produkte:** Das englische Wort „Convenience“ lässt sich mit Bequemlichkeit oder Annehmlichkeit übersetzen. Auf Lebensmittel bezogen bedeutet dies eine industrielle Vorverarbeitung der Produkte durch die Lebensmittelindustrie, sodass dadurch Küchenarbeitszeit eingespart werden kann. Convenience-Produkte haben demzufolge einen höheren Verarbeitungsgrad als Rohware.

**CO<sub>2</sub>-Äquivalente:** Neben CO<sub>2</sub> wirken sich weitere Treibhausgase (z. B. Methan oder Lachgas) auf die Erderwärmung aus. Deren Klimawirkung kann in die äquivalente Menge CO<sub>2</sub> umgerechnet werden und bietet so den Vorteil einer vereinheitlichten Kennzahl der *Treibhausgasemissionen*.

**D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr:** Die D-A-CH-Referenzwerte benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen, inklusive Wasser und Ballaststoffen. Diese gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zusammen mit den Gesellschaften für Ernährung aus Österreich und der Schweiz heraus.

**Energiedichte:** Die Energiedichte von Lebensmitteln ist als der Energiegehalt (in kcal oder kJ) pro Gewichtseinheit (g oder 100 g) definiert. Beeinflusst wird die Energiedichte u. a. durch den Gehalt an Wasser und Fett (9 kcal/g), in geringerem Maß auch durch den Kohlenhydrat- (4 kcal/g) oder Proteingehalt (4 kcal/g). So sind Lebensmittel mit niedriger im Vergleich zu solchen mit hoher Energiedichte häufig durch einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt gekennzeichnet.

**Erosion:** Dies ist ein natürlicher Prozess, bei dem lockerer Boden an der Erdoberfläche durch Wind und Wasser abgetragen wird. Dieser Prozess kann aber durch die landwirtschaftliche Nutzung des Bodens ausgelöst oder verstärkt werden [67].

**Essensanbieter:** Essensanbieter wird hier als Oberbegriff für alle Dienstleister verwendet, die eine Speise- und / oder Getränkeversorgung in Kitas anbieten.

**Fett absolut (Käse):** Diese Angabe bezeichnet den tatsächlichen Fettanteil des reifen Käses, während sich die üblichen Handelsangaben auf den Fettgehalt in der Trockenmasse beziehen. Der Fettgehalt absolut wird in g/100 g Lebensmittel angegeben. Diese Angabe ist Teil der Nährwertkennzeichnung.

**Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP):** Dies ist ein Konzept zur Durchführung einer Gefahrenanalyse und Beherrschung kritischer Lenkungspunkte im Umgang mit Lebensmitteln.

**Hauswirtschaftler\*in:** wird hier synonym für Hauswirtschaftskraft, hauswirtschaftliches Personal verwendet.

**Kartoffelerzeugnisse:** Dies sind verarbeitete Produkte aus Kartoffeln. Dazu gehören u. a. Pommes-frites-, Trockenspeisekartoffel-, Kartoffelpüree-, Kartoffelknödel-Erzeugnisse, Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen, gebratene Kartoffelerzeugnisse und Kartoffel-Knabbererzeugnisse [68].

**Kindertagesstätte:** Die Definition von Kindertagesstätte ist von Region und Land unterschiedlich. In diesem DGE-Qualitätsstandard ist mit Kindertagesstätte eine Einrichtung gemeint, die Kinder ganztägig betreut. Kindertagesstätte wird hier synonym zu Kita, Einrichtung, Betreuungseinrichtung verwendet.

**Menü-Zyklus:** Der Menü-Zyklus bezeichnet den Zeitraum, nach dem sich die Speiseabfolge im Mittagessen wiederholt.

**Monokultur:** Bei Monokulturen handelt es sich um eine Form der landwirtschaftlichen Bodennutzung, bei der über mehrere Jahre hinweg auf derselben Fläche lediglich eine einzige Pflanzenart angebaut wird. Dies kann auf Dauer den Nährstoffgehalt des Bodens herabsetzen und den häufigen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln oder künstlichen Düngemitteln erfordern [69].

**Müsli:** Müsli besteht aus einer oder mehreren Getreidearten ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen Süßungsmitteln. Diese Getreidearten können unterschiedlich verarbeitet sein wie gequetscht, geschrotet oder auch extrudiert. Weitere Zutaten können z. B. Milch, Naturjoghurt, Quark, Obst (frisch oder tiefgekühlt) sowie Nüsse oder Ölsaaten sein.

**Nährstoffdichte:** Die Nährstoffdichte beschreibt die Menge eines Nährstoffs in einem Lebensmittel pro Energieeinheit (z. B. mg/kcal); „Nährstoffdichte“ Lebensmittel sind Lebensmittel, die sowohl einen niedrigen Energiegehalt haben als auch viele wichtige Nährstoffe enthalten.

**Ökologische Landwirtschaft:** Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft. Daher ist die Verwendung von Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung empfehlenswert. Das Bewerben eines Bio-Angebots in der Gemeinschaftsverpflegung setzt eine Teilnahme am Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung voraus.

**Ovo-lacto-vegetarisch:** 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 aus, also Fleisch und Fleischprodukte, Fisch sowie Schlachtfette.

**Pädagogisches Konzept:** Als pädagogisches Konzept bezeichnet man die Beschreibung der Grundzüge der pädagogischen Arbeit einer Kita und ihrer Schwerpunkte.

**Pädagogisches Personal:** Wird hier synonym für Erzieher\*innen, pädagogische Mitarbeiter\*innen, pädagogisches Fachpersonal, pädagogische Fachkraft verwendet.

**Parboiled:** Parboiling ist ein technisches Verfahren zur Behandlung von Reis oder anderer Getreidearten. Dabei werden Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten in das Korn gepresst. Parboiled-Varianten sind dadurch ernährungsphysiologisch hochwertiger als polierte.

**Physical Activity Level (PAL):** Der PAL-Wert ist der durchschnittliche tägliche Energiebedarf für die körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes. Er ist damit eine Größe, die in die Berechnung des *Richtwertes* für die Energiezufuhr einfließt. PAL-Werte können für unterschiedliche Berufs- und Freizeitaktivitäten abgeleitet werden. Je nach körperlicher Aktivität kann der *Richtwert* für die Energiezufuhr entsprechend variieren. Für die Erstellung der nährstoffoptimierten Speisepläne wurde ein PAL von 1,4, der einer geringen körperlichen Aktivität entspricht, zugrunde gelegt

**Proteinqualität:** Die Proteinqualität oder auch biologische Wertigkeit gibt darüber Auskunft, inwieweit Nahrungsprotein abgebautes Körperprotein ersetzen kann. Ausschlaggebend für die ernährungsphysiologische Proteinqualität sind das Aminosäuremuster des Proteins sowie seine Verdaulichkeit. Die Angabe der Proteinqualität erfolgt häufig als relative Größe durch den Vergleich mit einem Referenzprotein (Vollei-Protein oder Kuhmilch-Casein) [70].

**Pseudogetreide:** Hierbei handelt es sich um Körnerfrüchte, die nicht zur botanischen Gruppe der Süßgräser wie z. B. Weizen und Roggen gehören, optisch jedoch an diese erinnern. Zu ihnen zählen Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen.

**Regional:** Eine Region bezeichnet ein Gebiet, das geografisch, politisch, ökonomisch und / oder administrativ eine Einheit bildet. Der Hersteller eines Lebensmittels kann die Regionsangabe frei wählen, sie muss jedoch für Verbraucher\*innen eindeutig nachvollziehbar sein. Dies kann durch politisch-administrative Grenzen (Landkreise, Regierungsbezirke, Bundesländer), durch einen Kilometerradius um einen zu definierenden Ort, durch Angabe von Großraumregionen (z. B. Süddeutschland) oder definierte Regionen (z. B. Altes Land, Rheinland, hessische Bergstraße) erfolgen [71].



**Ressourcenschutz:** Natürliche Ressourcen, wie Boden, Luft oder Wasser, sind als Bestandteile der Natur zu verstehen. Ressourcenschutz bildet vor diesem Hintergrund die Gesamtheit aller Maßnahmen zur Erhaltung oder Wiederherstellung von natürlichen Ressourcen [72].

**Richtwert:** Richtwerte im Sinne von Orientierungshilfen werden für Nährstoffe ausgesprochen, die für den Organismus nicht essenziell sind und für die daher kein Bedarf besteht. Darüber hinaus werden Richtwerte angegeben, wenn zwar ein Bedarf besteht, dieser aber in Abhängigkeit von zahlreichen Einflussfaktoren sehr stark variiert (z. B. Energiebedarf abhängig von Lebensstil, Beruf etc.). Bei der Ableitung der Richtwerte werden präventive Effekte dieser Nährstoffe berücksichtigt.

**Rohkost:** Rohkost bezeichnet hier rohes, also nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing.

**Rotes Fleisch:** Der Begriff bezeichnet Fleisch von Schwein, Rind, Schaf und Ziege.

**Saisonal:** Wird Gemüse und Obst im klassischen Freilandanbau während der Erntezeit, d. h. der ertragreichsten Zeit, geerntet und vermarktet, so ist von saisonalen Lebensmitteln die Rede.

**Salat:** Zu Salat zählen alle Blattsalate bzw. Zubereitungen, die als Hauptbestandteil Gemüse und / oder Blattsalate enthalten.

**Stückobst:** Zu Stückobst zählt rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen oder verzehrfertig in Stücke geschnitten, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln.

**Treibhausgasemissionen:** Die relevantesten Treibhausgase sind Wasserdampf ( $H_2O$ ), Kohlenstoffdioxid ( $CO_2$ ), Methan ( $CH_4$ ), Lachgas ( $N_2O$ ) und Ozon ( $O_3$ ). Als Treibhausgasemissionen bezeichnet man deren Ausstoß in die Erdatmosphäre. Treibhausgasemissionen können z. B. als Maß für die Klimawirkung eines Produkts dienen und werden in der Regel in  $CO_2$ -Äquivalenten angegeben.

**Verpflegungsausschuss:** Darunter ist eine Art Arbeitskreis zu verstehen, in dem sich alle Akteur\*innen der Kitaverpflegung in regelmäßigen Abständen treffen. Zu diesen Akteur\*innen zählen z. B. Kita- bzw. Maßnahmenträger, Kitaleitung, pädagogisches Personal, Eltern, Elternvertreter, Hauswirtschafter\*in sowie Essensanbieter. Der Begriff Verpflegungsausschuss wird hier synonym für „runder Tisch“ oder Verpflegungsgremium verwendet.

**Verpflegungskonzept:** Als Verpflegungskonzept bezeichnet man die Verschriftlichung von Kriterien für die Verpflegung in der Kita. Es stellt dar, wer, wann, wo, wie und womit zu verpflegen ist. Ein Verpflegungskonzept ist in der Regel individuell auf die Einrichtung ausgerichtet und beschreibt dessen Selbstverständnis im Hinblick auf Essen und Trinken.

**Weißes Fleisch:** Der Begriff bezeichnet Geflügelfleisch.

**Wertschöpfungskette:** Dies ist eine Ansammlung von Tätigkeiten, durch die ein Produkt entworfen, hergestellt, vertrieben, ausgeliefert und unterstützt wird.

## Impressum

### Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
www.dge.de

### Konzeption, Text und Redaktion:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung  
Tel. 0228 3776-873  
Fax 0228 3776-78-873  
fitkid@dge.de  
www.fitkid-aktion.de

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ wurde 2009 veröffentlicht. Die 6. Auflage wurde grundlegend überarbeitet in Zusammenarbeit mit:

- › dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL),
- › der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
- › den Referent\*innen der zuständigen Länderministerien,
- › dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ),
- › den Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung,
- › einschlägigen Berufsverbänden,
- › Vertreter\*innen der Verbraucherzentralen sowie
- › Vertreter\*innen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Praxis.

### Bildnachweise:

123rf.com: Sucharut Chounyoo (S. 11), Yuriy Kirsanov (S. 17), pixelbliss (S. 48), Jean-Marie Guyon (S. 51), atlasfoto (S. 72), Olga Yastremska (S. 73), Andriy\_Popov (S. 74); AdobeStock: Oksana Kuzmina (S. 13), GIS (S. 18), slawek\_zelasko (S. 19), auremar (S. 23, 71), Barbara Pheby (S. 32), gpointstudio (S. 34), ExQuisine (S. 35), Liudmyla (S. 44), Pixel-Shot (S. 45), dmitrimaruta (S. 60), shangarey (S. 64); Bundesregierung: Steffen Kugler (S. 6); Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (S. 7, 15, 37); iStockphoto: Andrey\_Kuzmin (S. 1), diego\_cervo (S. 8), Elena Feodrina (S. 9), \_jure (S. 14), artisteer (S. 20), www.fotogestoeber.de (S. 21), porcorex (S. 22), peterschreiber.media (S. 27), dulezidar (S. 36), AnSyvanych (S. 53), serg78 (S. 57, 61), karelnoppe (S. 62), yuelan (S. 63), SDI Productions (S. 65), Talaj (S. 66), Andrey Elkin (S. 67); shutterstock: Oksana Kuzmina (S. 10), Gilles Lougassi (S. 24), Oksana Kuzmina (S. 58), Dfabri (S. 59)

### Gestaltung:

kipconcept gmbh, Bonn

### Druck:

Joh. Heider Verlag GmbH

### Bestellung:

Der DGE-Qualitätsstandard ist gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:  
[www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)



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

Copyright © DGE Bonn, 11/2020

Bonn, 6. Auflage, 2020

## Adressen für die Kitaverpflegung

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung  
in Kita und Schule (NQZ):  
<https://nqz.de/>

Vernetzungsstellen Kitaverpflegung:  
[https://nqz.de/vernetzungsstellen/  
vernetzungsstellen-kitaverpflegung/](https://nqz.de/vernetzungsstellen/vernetzungsstellen-kitaverpflegung/)



Weitere Informationen:  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
Stichwort: Adressen



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
www.dge.de



[www.dge.de](http://www.dge.de)

#### Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).