

Gestaltung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegungsangebots mit den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas: Gestaltung eines gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegungsangebots

Gliederung:

- Hintergrund
- Struktur, Aufbau DGE-Qualitätsstandard
- Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten
- Lebensmittelgruppen
- Empfehlungen
- Kriterien für die Mahlzeitengestaltung

Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Der DGE-Qualitätsstandard beschreibt:

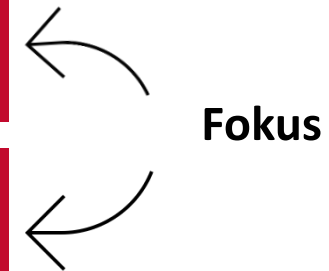
- anhand von Kriterien ein **optimales Verpflegungsangebot**,
- basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen,
- dem man sich **Schritt für Schritt & im eigenen Tempo** annähern kann.

Der DGE-Qualitätsstandard:

- ist eine **Orientierungshilfe** bei der Gestaltung der Verpflegung,
- dient als **Maßstab** zur Verbesserung des Verpflegungsangebotes und
- gibt einen **Rahmen** vor, der kreativ ausgestaltet werden kann.

Der DGE-Qualitätsstandard - Struktur

Hintergründe, Ziele, Aufbau	Kapitel 1
Qualität in der Kita-Verpflegung entwickeln	Kapitel 2
Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung	Kapitel 3
Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung	Kapitel 4
Der Blick über den Tellerrand	Kapitel 5
Rechtliche Rahmenbedingungen	Kapitel 6



Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- **Lebensmittelgruppen** – Basis für die optimale Auswahl
- Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- Planung
 - **Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln**
 - Der Einsatz von verarbeiteten Lebensmitteln
 - Der Speiseplan
- Einkauf, Zubereitung, Ausgabe, Entsorgung und Reinigung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

- Kartoffeln
- Nudeln, Brot
- Hirse, Bulgur, Couscous
- Pseudogetreide
- Parboiled Reis oder Naturreis
- Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel
- Vollkornprodukte



**Ausnahme
Krippe**

➤ Wichtige Quelle für Energie,
Kohlenhydrate und
Ballaststoffe.

Empfehlung:

Frühstück- und Zwischenverpflegung

Mittagsverpflegung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

mind. 10 x (mind. 2 x täglich)

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

5 x (1 x täglich)

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

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat

- Gemüse, frisch oder tiefgekühlt
- Salat
- Hülsenfrüchte

Gemüse und Salat sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Warum gibt es für die Hülsenfrüchte ein eigenes Kriterium?

- gute Proteinquelle und Fleischalternative – nicht nur für Vegetarier
- bringt Vielfalt auf den Teller
- ökologische Wirkung

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

Frühstück- und Zwischenverpflegung

mind. 5 x (mind. 1 x täglich)

1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g

› davon: mind. 3 x als *Rohkost*

Mittagsverpflegung

5 x (1 x täglich)

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

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Obst

- Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel
 - Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten
- Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen
- Nüsse und Ölsaaten sind wichtige Nährstofflieferanten

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

Frühstück- und Zwischenverpflegung

10 x (2 x täglich)

1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g

Mittagsverpflegung:

mind. 2 x

1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g

› davon: mind. 1 x als *Stückobst*

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

- 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**
- Reich an Calcium: wichtig für den Knochenaufbau und gesunde Zähne

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

Frühstück- und Zwischenverpflegung

mind. 10 x (mind. 2 x täglich)

1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g

Mittagsverpflegung:

mind. 2 x

1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Öle und Fette

- Rapsöl
 - Lein-, Walnuss-, Soja, Olivenöl
 - Margarine aus den genannten Ölen
- **Rapsöl** ist vielseitig einsetzbar und bietet einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sowie Vitamin E

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind:

Frühstück- und Zwischenverpflegung **Mittagsverpflegung:**

Rapsöl ist Standardfett

1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g

4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Getränke

- Wasser
- Früchte-, Kräutertee

Empfehlung:

- jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Getränke sind jederzeit verfügbar.

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- Quelle für Protein und fettlösliche Vitamine
- Eigelb ist fett- und cholesterinreich

Empfehlung:

„Auf Basis der aktuellen Studienlage kann derzeit aus ernährungsphysiologischen Gründen keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist im Rahmen einer pflanzenbasierten Ernährung dennoch nicht zu empfehlen.“

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

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- Liefert allgemein hochwertiges Protein
- **Omega-3-Fettsäuren:** Forelle, Hering, Lachs, Makrele, Sardine
- **Jod:** Kabeljau, Schellfisch, Seelachs

MSC und ASC

Fisch aus nachhaltiger Fischerei
aus nicht überfischten Beständen

Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

Frühstück- und Zwischenverpflegung

Mittagsverpflegung:

1 x Fisch

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

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch liefert

- hochwertiges Protein,
- Vitamin B12
- Zink
- Eisen

Fleisch und insbesondere Wurst
sind reich an
gesättigten Fettsäuren
enthalten viel Salz

Ein **zu hoher Konsum** von rotem Fleisch steht im Verdacht
diverse **Erkrankungen**, wie Krebserkrankungen, Gicht und Herz-
/Kreislaufkrankungen zu begünstigen

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Empfehlung:

Orientierungswert für 5 Verpflegungstage pro Kind

Frühstück- und Zwischenverpflegung:

Hierzu zählt: Fleisch- und Wurstwaren als Belag, max. 20% Fett

➤ Lebensmittelhäufigkeit über 5 Verpflegungstage: **0 mal**

Mittagsverpflegung:

Hierzu zählt: mageres Muskelfleisch

Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.

➤ Lebensmittelhäufigkeit über 5 Verpflegungstage:

max. 1x Fleisch / Wurstwaren

1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g


4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g

› davon: mind. 2x mageres Muskelfleisch
innerhalb von 20 Verpflegungstagen


Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- Weißes Fleisch von Geflügel bevorzugt anbieten
- rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren sollten nur selten im Angebot sein



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



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.

Gestaltung Speiseplan

Fleischersatzprodukte:

Fleischersatzprodukte:

sind Produkte, die **geschmacklich, optisch, in der Konsistenz** oder vom **Eiweißgehalt** her dem Fleisch ähnlich sind

- **Bestehen** vor allem aus: Soja, Weizen, Lupine, Erbse, Hühnerei, Milch, Reis

Empfehlung:

In der Mittagsverpflegung:
Maximal 4 x industriell hergestellte
Fleischersatzprodukte

Weitere Kriterien für die Mahlzeitengestaltung

- Ovo-lacto-vegetarisches Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.
- Regionalität ist berücksichtigt.
- Einheimische Lebensmittel bevorzugen.
- Frittiert und/ oder panierte Produkte werden maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten.
- Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind berücksichtigt.
- Produkte ohne Palmkernöl oder Kokosfett werden bevorzugt.
- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte werden bevorzugt eingesetzt.
- Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln kombiniert.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann Straße 1
24103 Kiel
0431 – 2000 134
schulverpflegung@dge-sh.de