

# DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder





# **DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER**

**3. AUFLAGE 2011**

# INHALT

|          |                                                                      |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Hintergründe und Ziele .....</b>                                  | <b>8</b>  |
| 1.1      | Hintergründe .....                                                   | 8         |
| 1.2      | Ziele .....                                                          | 9         |
| 1.3      | Zielgruppen des Qualitätsstandards .....                             | 9         |
| <b>2</b> | <b>Gestaltung der Verpflegung .....</b>                              | <b>10</b> |
| 2.1      | Getränkeversorgung .....                                             | 10        |
| 2.2      | Frühstück und Zwischenverpflegung .....                              | 10        |
| 2.3      | Mittagsverpflegung .....                                             | 13        |
|          | 2.3.1 Lebensmittelauswahl .....                                      | 13        |
|          | 2.3.2 Speisenplanung .....                                           | 15        |
| 2.4      | Speisenherstellung .....                                             | 17        |
|          | 2.4.1 Zubereitung .....                                              | 17        |
|          | 2.4.2 Warmhaltezeiten und Temperaturen .....                         | 17        |
|          | 2.4.3 Sensorik .....                                                 | 18        |
| 2.5      | Nährstoffzufuhr durch die Mittagsverpflegung .....                   | 18        |
| 2.6      | Speisenangebot bei besonderen Anforderungen .....                    | 19        |
|          | 2.6.1 Umgang mit Süßigkeiten .....                                   | 19        |
|          | 2.6.2 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten .....               | 20        |
|          | 2.6.3 Umgang mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ..... | 20        |
| 2.7      | Verpflegung von Kindern unter drei Jahren .....                      | 21        |

|          |                                                                                  |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3</b> | <b>Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder .....</b>                  | <b>25</b> |
| 3.1      | Essatmosphäre .....                                                              | 25        |
| 3.1.1    | Raum- und Tischgestaltung .....                                                  | 25        |
| 3.1.2    | Essenszeiten .....                                                               | 26        |
| 3.2      | Ernährungsbildung .....                                                          | 28        |
| 3.2.1    | Bedeutung der Ernährungsbildung .....                                            | 28        |
| 3.2.2    | Bedeutung von Elternhaus und familiärem Umfeld .....                             | 29        |
| 3.2.3    | Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte .....                    | 30        |
| <b>4</b> | <b>Rahmenbedingungen für die Verpflegung.....</b>                                | <b>31</b> |
| 4.1      | Rechtliche Bestimmungen .....                                                    | 31        |
| 4.1.1    | Hygiene.....                                                                     | 33        |
| 4.1.2    | Produktübergreifende Verordnungen<br>zur Kennzeichnung und Kenntlichmachung..... | 34        |
| 4.2      | Personalqualifikation .....                                                      | 35        |
| <b>5</b> | <b>Zertifizierung .....</b>                                                      | <b>36</b> |
| 5.1      | FIT KID-Zertifizierung .....                                                     | 36        |
| 5.2      | FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung.....                                              | 37        |
| 5.3      | Zusammenarbeit mit Caterern .....                                                | 37        |
| 5.4      | Kriterien zur Eigenkontrolle .....                                               | 38        |
| 5.5      | Ablauf.....                                                                      | 41        |
| 5.6      | Weiterführende Informationen .....                                               | 41        |
| <b>6</b> | <b>Anhang.....</b>                                                               | <b>42</b> |
| 6.1      | Orientierungshilfen für Lebensmittelmengen .....                                 | 42        |
| 6.2      | Ökologische Aspekte.....                                                         | 43        |
| 6.2.1    | Herkunft von Lebensmitteln .....                                                 | 43        |
| 6.2.2    | Aspekte der Nachhaltigkeit.....                                                  | 43        |
| 6.3      | Leistungsverzeichnis .....                                                       | 44        |

# GELEITWORT



Ilse Aigner | Foto: BMELV/Bildschön

## Liebe Leserinnen und Leser,

Kinder sollen gesund aufwachsen – dazu ist gutes und qualitativ hochwertiges Essen eine wichtige Voraussetzung. Als Basis für Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sollte eine schmackhafte, ausgewogene Kost im Alltag von Tageseinrichtungen für Kinder eine Selbstverständlichkeit sein. Denn Kindertageseinrichtungen sind ganz besondere Orte für die Ernährung. Hier sammelt man bereits von klein auf prägende Erfahrungen mit Lebensmitteln und kann Freude an einem gemeinsamen Essen mit Gleichaltrigen erleben.

In der Kindheit erlerntes richtiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten trägt zu guter Gesundheit auch im künftigen Leben bei. Die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der geistigen und körperlichen Entwicklung der Kinder.

Die gesundheitsfördernde Ernährung sollte sich nicht nur auf Speiseplänen wiederfinden, sondern insgesamt in der Gemeinschaft gelebt werden. Kinder wollen begeistert werden, und dies kann etwa durch gemeinsame Kochstunden gelingen, in denen sie Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren. Dabei ist es wichtig, die Erfahrungen mit Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu einem Erlebnis voller Freude und Abwechslung zu machen. Auch Eltern sollten über eine gesundheitsfördernde Ernährung zu Hause und unterwegs informiert sein. Denn so kann die Ernährungsbildung der Kinder in Kindertagesstätten wie im Elternhaus ineinander greifen.

Wir wollen allen Kindern ein ausgewogenes, vollwertiges Essen schmackhaft machen. Deshalb hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) beauftragt, Tageseinrichtungen für Kinder bei der Ausgestaltung der Verpflegung aktiv zu unterstützen. Dies erfolgt im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Um die Qualität der Verpflegung zu verbessern, hat die DGE in Kooperation mit den Bundesländern und weiteren Partnern den vorliegenden „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ erarbeitet. Dieser Qualitätsstandard hilft bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung in die Praxis. Erfüllt eine Kindertagesstätte die geforderten Kriterien, besteht die Möglichkeit einer Zertifizierung. Die Tageseinrichtung beweist damit ihr Engagement für eine vollwertige und qualitativ hochwertige Verpflegung.

Ich freue mich, wenn auch Sie Ihren Teil dazu beitragen, Kinder mit leckerem und gleichzeitig vollwertigem Essen glücklich zu machen und so eine gesunde Grundlage für ihr künftiges Leben zu schaffen!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading 'Ilse Aigner' in a cursive script.

**Ilse Aigner**

Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

# VORWORT



Dr. Helmut Oberritter | Foto: DGE

*„Gesundheitsförderndes Handeln bemüht sich darum (...) gleiche Möglichkeiten und Voraussetzungen zu schaffen, damit alle Menschen befähigt werden, ihr größtmögliches Gesundheitspotential zu verwirklichen.“*

Charta der 1. internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung Ottawa, 1986

## Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen zu befähigen, ihr optimales Gesundheitspotenzial zu verwirklichen, bedeutet auch ihr alltägliches Lebensumfeld gesundheitsfördernd zu gestalten – und das von Anfang an. Sowohl das Bewegungsverhalten wie auch das Ernährungsverhalten werden von klein auf geprägt. Folglich haben, neben den Eltern, Tageseinrichtungen für Kinder eine bedeutende Rolle bei der Gestaltung des täglichen Verpflegungsangebots. Dabei ist nicht nur die Verpflegungsqualität wichtig, sondern auch die entsprechende Ernährungs- und Gesundheitsbildung. Beides muss im Einklang stehen, um die gesundheitliche Entwicklung des Kindes optimal zu fördern.

Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Zusammenarbeit mit zahlreichen Expertinnen und Experten ein grundlegendes Instrument entwickelt, um die Qualität der Verpflegung in Tageseinrichtungen zu sichern. Er dient dazu, Sie als Verantwortliche und Entscheidungsträger aktiv bei der Umsetzung eines vollwertigen und gleichzeitig attraktiven Speisenangebots zu unterstützen. Kriterien zur optimalen Lebensmittelauswahl, der Häufigkeit der Verwendung sowie der Speisenplanung und -herstellung bis hin zum nährstoffoptimierten Verpflegungsangebot geben die Rahmenbedingungen vor. Einbezogen werden aber auch Anforderungen an die Essatmosphäre oder zur Ernährungsbildung.

Wir stellen Ihnen mit diesem Qualitätsstandard die Basis zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis zur Verfügung und wünschen uns: Tragen Sie aktiv zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Lebensumfelds in Ihrer Tageseinrichtung bei und setzen Sie damit ein Zeichen. Nutzen Sie die Chance einer Zertifizierung durch die DGE und dokumentieren Sie öffentlichkeitswirksam: Unsere Kita richtet sich nach den Anforderungen der FIT KID-Zertifizierung oder der FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung der DGE.

Alles Wissenswerte finden Sie in dieser Broschüre. Bei individuellen Fragen rund um das Thema Verpflegung in Tageseinrichtungen steht Ihnen das Team von „FIT KID – Die Gesund Essen-Aktion für Kitas“ gerne mit Rat und Tat zur Seite.



**Dr. Helmut Oberritter**

Geschäftsführer

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.



Die Aufenthaltsdauer für Kinder in Tageseinrichtungen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich erhöht. Die Ernährung nimmt deshalb eine wichtige Stellung im Kita-Alltag ein. Um die Gestaltung der Verpflegung den Verantwortlichen zu erleichtern, wurde dieser Qualitätsstandard entwickelt. Die Hintergründe, Ziele und Zielgruppen sind Inhalt dieses Kapitels.

### 1.1 HINTERGRÜNDE

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wurde im April 2009 im Auftrag des

Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) der erste bundesweite „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ veröffentlicht. Um praxisnahe Empfehlungen zu erarbeiten, wurde das Projektteam von „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ bei der Entwicklung und Weiterentwicklung des Qualitätsstandards von einem Expertengremium bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern der Wissenschaft und Praxis unterstützt. Die vorliegende dritte Auflage wurde neu strukturiert und aufgrund der steigenden Betreuungszahlen von Säuglingen und Kleinkindern in Tageseinrichtungen durch Hygieneempfehlungen für die Zielgruppe der Kinder unter drei Jahren erweitert.

In Deutschland wurden 2010 rund 3,1 Millionen Kinder in Tageseinrichtungen betreut, davon 13 Prozent im Alter unter drei Jahren. Die tägliche Betreuungszeit umfasst bei der Mehrzahl der Kinder über sechs Stunden.<sup>1</sup> Somit stellt in den ersten Lebensjahren nicht nur die Familie das zentrale Lebensumfeld der Kinder dar, sondern Tageseinrichtungen übernehmen vermehrt traditionell familiäre Aufgaben. Im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft sind Eltern und Tageseinrichtungen gemeinsam gefordert, Kindern einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu vermitteln und die Bildung von Alltagskompetenzen zu fördern. Ein wesentlicher Bestandteil einer gesundheitsfördernden Lebensweise ist das regelmäßige Angebot von ausgewogenen Mahlzeiten sowie das gemeinsame

<sup>1</sup> Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe (2010) unter [www.destatis.de](http://www.destatis.de), Suchbegriff „Kinder in Tageseinrichtungen 2010“



Essen. Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung.

Die Inhalte des Qualitätsstandards beziehen sich auf die Verpflegung von Kindern der Altersgruppe null bis sechs Jahre. Empfehlungen für Hortkinder sind im „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“<sup>2</sup> enthalten.

## 1.2 ZIELE

Ziel des Qualitätsstandards ist es, die Verantwortlichen für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten und ausgewogenen Verpflegung zu unterstützen und damit den Kindern die Auswahl aus einem vollwertigen Verpflegungsangebot zu ermöglichen. Dazu bietet dieser Qualitätsstandard eine praxisorientierte Hilfestellung. Die Inhalte basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage. Hierzu zählen unter anderem die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr<sup>3</sup> und deren Umsetzung in die Gemeinschaftsverpflegung.



## 1.3 ZIELGRUPPEN DES QUALITÄTSSTANDARDS

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ richtet sich an alle Verantwortlichen für die Verpflegung in Tageseinrichtungen wie Träger, Leitungen von Tageseinrichtungen, pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal, Essensanbieter, Caterer, Tagespflegepersonen, Elternvertreter und Eltern.

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 3. Auflage, Bonn (2011); weitere Informationen: [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

<sup>3</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 1. Auflage, 3. vollständig durchgesehener und korrigierter Nachdruck (2008)



In diesem Kapitel sind Empfehlungen für die Gestaltung eines vollwertigen<sup>4</sup> Speisenangebots in Tageseinrichtungen für Kinder dargestellt. Diese umfassen Angaben zu Getränkeversorgung, Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen sowie zur Speisenherstellung. Darüber hinaus sind Informationen zur Nährstoffversorgung für die Mittagsverpflegung und zum Speisenangebot bei besonderen Anforderungen enthalten. 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, zum Beispiel durch Ge-

schmacksverstärker, kann der Sinn für die Geschmacksvielfalt natürlicher Lebensmittel verloren gehen. Daher sind prinzipiell Produkte ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe beziehungsweise Zuckeralkohole<sup>5</sup> zu bevorzugen. Es werden generell keine Speisen, in denen Alkohol/Alkoholaromen als Zutat eingesetzt wird/werden, angeboten, zum Beispiel Eierlikörkuchen oder Weincreme. Formfleischerzeugnisse<sup>6</sup> sind keine natürlichen beziehungsweise naturbelassenen Produkte und werden daher aus Gründen der Ernährungsbildung sowie der Geschmacksbildung und Geschmacksprägung nicht verwendet.

## 2.1 GETRÄNKEVERSORGUNG

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Daher sollten Kinder in der Tageseinrichtung jederzeit die Möglichkeit haben zu trinken.<sup>7</sup> Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, die zur freien Verfügung stehen. Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden in Kindertageseinrichtungen nicht angeboten.

## 2.2 FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENVERPFLEGUNG

Frühstück und Zwischenverpflegung leisten bei optimaler Lebensmittelauswahl einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr.

<sup>4</sup> Die vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Energiebedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydrate in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem liefert sie Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge. Die vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich und betont den Konsum von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs.

<sup>5</sup> Zuckeralkohole sind z. B. Sorbitol, Xylitol und Mannitol. In hoher Dosierung wirken sie stark abführend und schon in geringer Dosierung führen sie zu Blähungen.

<sup>6</sup> Zur Definition von Formfleischerzeugnissen: Deutsches Lebensmittelbuch, Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse Punkt 2.19, unter [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de), Suchbegriff „Leitsätze Fleisch- und Fleischerzeugnisse“

<sup>7</sup> Weitere Informationen: [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de)

Das Frühstücksangebot zu Hause und das der Einrichtung sollten weitgehend aufeinander abgestimmt sein. Dies erfordert einen Austausch zwischen den Erzieherinnen und Erziehern sowie den Eltern/der Familie.

In der nachfolgenden Tabelle sind sieben Lebensmittelgruppen genannt. Darin wird eine optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung definiert.

**Tabelle 1:** Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung

| Lebensmittelgruppe                             | optimale Auswahl                                                                                                                                             | Beispiele für Lebensmittel                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide, Getreideprodukte</b>              | Vollkornprodukte<br>Müsli <sup>8</sup> ohne Zuckerzusatz                                                                                                     | Brot, Brötchen<br>Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten                                                                                                                                                   |
| <b>Gemüse und Salat<sup>9</sup></b>            | Gemüse, frisch oder tiefgekühlt<br><br>Salat                                                                                                                 | Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost, z. B. in Scheiben oder Stifte geschnitten, als Brotbelag<br>Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate, z. B. als gemischter Salat, als Brotbelag |
| <b>Obst<sup>9</sup></b>                        | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz                                                                                                              | Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine, Erdbeeren im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße                                                                                                                                           |
| <b>Milch und Milchprodukte<sup>10</sup></b>    | Milch: 1,5 % Fett<br><br>Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett<br>Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq 50$ % Fett i. Tr.)<br><br>Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt)<br>pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing<br>als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter<br>Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst                                       |
| <b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>               | Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett<br>Seefisch aus nicht überfischten Beständen <sup>11</sup>                                     | Kochschinken, Lachsschinken, Putenbrust (Aufschnitt), Kasseler (Aufschnitt), Bierschinken<br>Lachsbrötchen, Rollmops                                                                                                                          |
| <b>Fette<sup>12</sup> und Öle<sup>13</sup></b> | Rapsöl<br>Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl                                                                                                         | Dressing                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Getränke<sup>14</sup></b>                   | Trink-, Mineralwasser<br>Früchte-, Kräutertee, ungesüßt<br>Rotbuschtee, ungesüßt                                                                             | Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee                                                                                                                                                                                                        |

<sup>8</sup> „Müsli besteht überwiegend aus einer oder mehreren Speisegetreidearten, die z. B. flockiert, geschrotet und/oder gequetscht sind sowie knusprig oder anderweitig zubereitet sein können. Müsli enthält mindestens zwei weitere Komponenten. Üblicherweise sind dies Trockenfrüchte und ölhaltige Samen in verschiedener Form.“ Quelle: Gesellschaft Deutscher Chemiker e. V. [www.gdch.de/strukturen/fg/lm/ag/getreide/getreide\\_stellnahmen/muesli.htm](http://www.gdch.de/strukturen/fg/lm/ag/getreide/getreide_stellnahmen/muesli.htm) (eingesehen am 29.07.2011)

<sup>9</sup> Weitere Informationen geben die Kampagne „5 am Tag“ unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de) und der Saisonkalender unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Wissenswertes. Einige Bundesländer unterstützen den Verzehr von Obst und Gemüse auch in Kitas. Weitere Informationen: [www.aid-macht-schule.de/index\\_1791.php](http://www.aid-macht-schule.de/index_1791.php) (eingesehen am 29.07.2011)

<sup>10</sup> Die Europäische Union (EU) unterstützt den Verzehr von Milch und Milchprodukten von Kindern und Jugendlichen. Weitere Informationen:

[ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index\\_de.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/markets/milk/schoolmilk/index_de.htm) (eingesehen am 29.07.2011)

<sup>11</sup> Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ökologisch verträglicher Fischverzehr. DGEinfo (7/2007) 103-105 und unter World Wide Fund For Nature, Einkaufsratgeber für Fische und Meeresfrüchte: [www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/pdf\\_neu/101008\\_Fischratgeber\\_2010\\_WEB.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/pdf_neu/101008_Fischratgeber_2010_WEB.pdf)

<sup>12</sup> Streichfette werden sparsam verwendet.

<sup>13</sup> Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Leitlinie Fett kompakt – Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten. 1. Auflage, Bonn (2008)

<sup>14</sup> Milch und Milchprodukte sowie Säfte zählen nicht zur Gruppe der Getränke, sondern zur Gruppe der tierischen bzw. pflanzlichen Lebensmittel.

Zusätzlich zur optimalen Lebensmittelauswahl werden für das Frühstück und die Zwischenverpflegung Anforderungen für Häufigkeiten festgelegt. Diese beschreiben, wie oft bestimmte Lebensmittel und Lebensmittelgruppen im Angebot enthalten sind. Für die Häufigkeiten wird ein Zeitraum von 20 Verpflegungstagen (vier Wochen) zugrunde gelegt. Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen, die täglich im Frühstück beziehungsweise in

dem Zwischenverpflegungsangebot integriert sind, werden in Tabelle 2 mit der Häufigkeit „20 x“ gekennzeichnet.

Für ein ausgewogenes Frühstücks- und Zwischenverpflegungsangebot in der Tageseinrichtung werden folgende Häufigkeiten für den Einsatz von Lebensmitteln innerhalb von 20 Verpflegungstagen (vier Wochen) beachtet:

**Tabelle 2:** Anforderungen an das Lebensmittelangebot beim Frühstück und in der Zwischenverpflegung (20 Verpflegungstage)

| Lebensmittelgruppe                | Häufigkeit                   | Beispiele zur praktischen Umsetzung                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide, Getreideprodukte</b> | <b>20 x</b> Vollkornprodukte | Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz                       |
| <b>Gemüse und Salat</b>           | <b>20 x</b>                  | Gemüsesticks, Rohkost, Salatteller, Brot-/Brötchenbelag                                        |
| <b>Obst</b>                       | <b>20 x</b>                  | Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat, Müsli mit Obst, Quark/Joghurt mit frischem Obst |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>    | <b>20 x</b>                  | Trinkmilch, Joghurt/Quark, Milch in Müsli, Kräuterquark, Salatdressing, Dips                   |
| <b>Fette und Öle</b>              | Rapsöl ist Standardöl        | Salatdressing, Dips                                                                            |
| <b>Getränke</b>                   | <b>20 x</b>                  | Trink-, Mineralwasser                                                                          |

### Frühstücks- und Nachmittagsbox

Wenn das Frühstück und der Nachmittagsimbiss nicht direkt von der Einrichtung angeboten, sondern mitgebracht werden, sind folgende Aspekte zu beachten:

- Die Inhalte der Frühstücks- und Nachmittagsbox entsprechen den Empfehlungen aus Tabelle 1.<sup>15</sup>
- Die Eltern werden informiert (zum Beispiel im Gespräch oder durch eine Lebensmittelliste), welche Inhalte in der Box gewünscht sind.

- Die Informationen über die Inhalte von Frühstücks- und Nachmittagsbox werden beim Aufnahmegespräch klar benannt, so dass sich Eltern vorher entscheiden können, ob sie mit den Regeln einverstanden sind.
- Mindestens 1-mal pro Woche ist ein gemeinsames Frühstück zu gestalten.

Kinder erhalten zu jedem Frühstück und Nachmittagsimbiss frisches Obst und/oder Rohkost.

<sup>15</sup> Die Überprüfung der Qualität der Lebensmittel in der Frühstücks- und Nachmittagsbox ist nicht Bestandteil einer möglichen Zertifizierung.

<sup>16</sup> Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen, sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.

## 2.3 MITTAGSVERPFLEGUNG

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

Kriterien für ein vollwertiges Verpflegungsangebot für 20 Verpflegungstage (vier Wochen) festgelegt.

### 2.3.1 LEBENSMITTELAUSWAHL

Tabelle 3 zeigt die optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung.

Tabelle 3: Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsverpflegung

| Lebensmittelgruppe                               | optimale Auswahl                                                                                                                                     | Beispiele für Lebensmittel                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b> | Vollkornprodukte<br>Parboiled Reis oder Naturreis<br>Speisekartoffeln <sup>16</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält                           | Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren                                                                                                                                                                                          |
| <b>Gemüse und Salat<sup>9</sup></b>              | Gemüse, frisch oder tiefgekühlt<br><br>Hülsenfrüchte<br>Salat                                                                                        | Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomate, Weiß-/Rotkohl, Wirsing<br><br>Linsen, Erbsen, Bohnen<br><br>Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomate |
| <b>Obst<sup>9</sup></b>                          | Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz                                                                                                      | Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen, Banane, Mandarine, Erdbeeren                                                                                                                                                            |
| <b>Milch und Milchprodukte<sup>10</sup></b>      | Milch: 1,5 % Fett<br>Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett<br>Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq 50$ % Fett i. Tr.)<br>Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr. | Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>                 | mageres Muskelfleisch<br>Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren<br>Seefisch aus nicht überfischten Beständen <sup>11</sup>                              | Braten, Schnitzel, Roulade, Geschnetzeltes Hackfleisch, Bratwurst, Kasseler<br>Kabeljau, Seelachs, Lachs, Hering, Makrele                                                                                                |
| <b>Fette<sup>12</sup> und Öle<sup>13</sup></b>   | Rapsöl<br>Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Getränke<sup>14</sup></b>                     | Trink-, Mineralwasser<br>Früchte-, Kräutertee, ungesüßt<br>Rotbuschtee, ungesüßt                                                                     | Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee                                                                                                                                                                                   |



### Convenience-Produkte

In der Gemeinschaftsverpflegung, und damit auch bei der Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, werden Produkte unterschiedlicher Convenience-Stufen verwendet. Eine Übersicht der verschiedenen Convenience-Stufen ist Tabelle 4 zu entnehmen. Bei der Verwendung dieser Produkte sind ernährungsphysiologische, sensorische, ökologische und ökonomische Aspekte zu beachten. Bei Produkten mit hohem Convenience-Grad sollten der

Zucker- und Salzgehalt sowie die Art des verwendeten Fettes berücksichtigt werden.

Beim Einsatz von Convenience-Produkten gelten folgende Grundsätze:

- Erlauben es die zeitlichen und personellen Kapazitäten, sind Produkte der Convenience-Stufen 1 und 2 zu bevorzugen.
- Beim Einsatz von Convenience-Produkten der Stufen 4 und 5 sollten diese immer mit Lebensmitteln der Convenience-Stufen 1 und 2 ergänzt werden.
- Erfordert die Herstellung der Speisen zahlreiche Prozessstufen (zum Beispiel Cook & Chill), ist der Einsatz von Obst und Gemüse aus den Convenience-Stufen 1 und 2 zu bevorzugen.
- Bei Obst und Gemüse sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts tiefgekühlte Produkte den Konserven (zum Beispiel Erbsen, Möhren, grüne Bohnen) vorzuziehen.<sup>17</sup>

**Tabelle 4:** Einteilung der Convenience-Produkte in verschiedene Convenience-Stufen

| Convenience-Stufe                  |   | Beispiele                                            |
|------------------------------------|---|------------------------------------------------------|
| küchenfertige Lebensmittel         | 1 | entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse      |
| garfertige Lebensmittel            | 2 | Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst                 |
| aufbereietfertige Lebensmittel     | 3 | Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver         |
| regenerierfertige Lebensmittel     | 4 | einzelne Komponenten oder fertige Menüs              |
| verzehr-/tischfertige Lebensmittel | 5 | kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts |



Quelle: Modifiziert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (Hrsg.): Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung. 1. Auflage, Bonn (2007)

<sup>17</sup> aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (Hrsg.): Nährstoffveränderungen bei der Lebensmittelzubereitung im Haushalt. 4. veränderte Neuauflage, Bonn (2008)

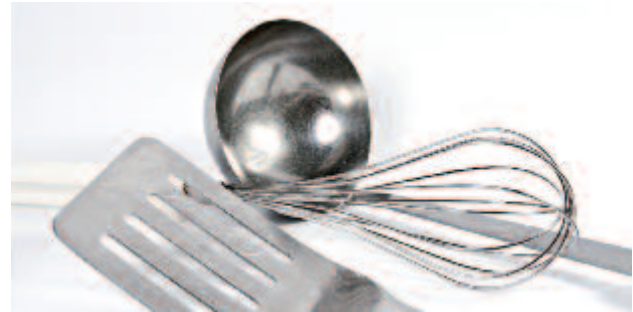


## 2.3.2 SPEISENPLANUNG

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

Für die Speisenplanung gelten folgende Anforderungen:

- Der Menüzyklus beträgt mindestens vier Wochen.
- Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetables<sup>18</sup> Gericht im Angebot.
- Das saisonale Angebot ist berücksichtigt.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt.
- Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten.
- Kindern mit Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten wird die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht. Dies kann durch ein spezielles Essensangebot oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes, aufgewärmtes Essen erfolgen.
- Die Wünsche und Anregungen der Kinder sind in geeigneter Form in der Speisenplanung berücksichtigt.
- Süße Hauptgerichte werden maximal 2-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (Beispiele: Milchreis mit Zimt und Zucker, Grießbrei mit Obst, Apfelpfannkuchen).



### Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan (20 Verpflegungstage)

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

Lebensmittel beziehungsweise Lebensmittelgruppen, die täglich zur Mittagsmahlzeit zählen, sind mit der Häufigkeit „20 x“ gekennzeichnet. Darüber hinaus werden Minimal- und Maximalforderungen formuliert. Vollkornprodukte sollen beispielsweise mindestens „4 x“ in 20 Verpflegungstagen auf dem Speisenplan stehen. Selbstverständlich dürfen sie auch häufiger angeboten werden. Die für den Einsatz von Fleisch, Eiern und Kartoffelerzeugnissen definierten Maximalforderungen sollten nicht überschritten werden.

<sup>18</sup> In der ovo-lacto-vegetabilen Ernährung werden neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier oder Honig. Die vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Schlachtfette aus. Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Beratungs-Standards, Kapitel 2.3.2, 10., vollständig überarbeitete Auflage, Bonn (2009)

Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot in Tageseinrichtungen für Kinder werden folgende Häufigkeiten für

den Einsatz von Lebensmitteln innerhalb von 20 Verpflegungstagen beachtet:

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

| Lebensmittelgruppe                               | Häufigkeit                                                                                                                                                                                  | Beispiele zur praktischen Umsetzung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b> | <b>20 x abwechselnd</b><br>Speisekartoffeln<br><br>Parboiled Reis<br>Teigwaren und andere Getreideprodukte<br><br>davon:<br>- mind. 4 x Vollkornprodukte<br>- max. 4 x Kartoffelerzeugnisse | Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat<br><br>Reispfanne, Wokgerichte<br><br>Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten<br><br>Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis<br><br>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße |
| <b>Gemüse und Salat</b>                          | <b>20 x</b><br><br>davon mind. 8 x Rohkost oder Salat                                                                                                                                       | gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse<br><br>Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat                                                                                                                                                 |
| <b>Obst</b>                                      | <b>mind. 8 x</b>                                                                                                                                                                            | Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                   | <b>mind. 8 x</b>                                                                                                                                                                            | in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt oder Quarkspeisen                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>                 | <b>max. 8 x Fleisch</b><br><br>davon max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren<br><br><b>mind. 4 x Seefisch</b><br>davon 1 bis 2 x fettreicher Seefisch<br><br><b>max. 2 Ei-Gerichte</b> | Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderroulade, Schweinebraten<br><br>Hackfleischsoße, Frikadellen, Wurst im Eintopf, Bratwurst<br><br>Seelachsfilet, Fischburger<br><br>Lachslasagne, Heringssalat, Makrele<br><br>Omelette, Rührei                                                                                                                                      |
| <b>Fette und Öle</b>                             | Rapsöl ist Standardöl                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Getränke</b>                                  | <b>20 x</b>                                                                                                                                                                                 | Trink-, Mineralwasser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## Gestaltung des Speisenplans

Eltern sowie Kinder informieren sich über das Verpflegungsangebot anhand des Speisenplans. Bei der Gestaltung sollten daher folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Der aktuelle Speisenplan ist allen im Vorfeld regelmäßig zugänglich.
- Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.
- Die Speisen der nährstoffoptimierten Menülinie (siehe Kapitel 2.5) sind im Speisenplan optisch hervorgehoben.
- Die Speisen auf dem Speisenplan sind eindeutig bezeichnet. Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen, beispielsweise „Raukenpudding“, sind erklärt, dazu zählen auch klassische Garnituren.
- Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart auf dem Speisenplan benannt.
- Der Speisenplan wird wöchentlich kindgerecht, beispielsweise in Bildform, ausgehängt.

## 2.4 SPEISENHERSTELLUNG

Neben der Lebensmittelauswahl haben Zubereitung und anschließende Warmhaltezeiten einen wesentlichen Einfluss auf die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität der Speisen.

### 2.4.1 ZUBEREITUNG

Nachfolgend werden Kriterien für die Zubereitung genannt:

- Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.
- Frittierte<sup>19</sup> und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden<sup>20</sup> (Dünsten, Dämpfen, Grillen) angewendet.
- Zum Würzen werden frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugt.
- Jodsalz<sup>21</sup> wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.
- Zucker wird in Maßen eingesetzt.
- Für die Speisenherstellung liegen Rezepte mit Zubereitungshinweisen vor und werden umgesetzt.
- Für die Portionierung der Speisen werden Portionierungshilfen (zum Beispiel ein Kellenplan) verwendet.

### 2.4.2 WARMHALTEZEITEN UND TEMPERATUREN

Mit zunehmender Warmhaltezeit<sup>22</sup> gehen Vitamine aufgrund ihrer Thermolabilität verloren, außerdem kommt es zu sensorischen Einbußen. Daher ist die Warmhaltezeit so kurz wie möglich zu halten.

Es gelten folgende Grundsätze:

- Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt maximal drei Stunden.
- Die Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt maximal 7 °C.
- Die Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mindestens 65 °C. Die individuelle Hitzeempfindlichkeit der Kinder in Bezug auf Speisen wird berücksichtigt.

<sup>19</sup> Weitere Informationen zum Gebrauch von Frittierfett: Matthäus B, Brühl L: Aktuelles Interview: Verwendung von Pflanzenölen. Ernährungs-Umschau 52 (2005) B 9-B 12

<sup>20</sup> Eine Übersicht über die einzelnen Garmethoden und ihre ernährungsphysiologische Bewertung befindet sich unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Wissenswertes.

<sup>21</sup> Die Verwendung von Jodsalz mit Fluorid, das nur mit Ausnahmegenehmigung in der Gemeinschaftsverpflegung einsetzbar ist, wird empfohlen. Die Ausnahmegenehmigung muss beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit beantragt werden.

<sup>22</sup> Die Warmhaltezeit beginnt mit Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast.

### 2.4.3 SENSORIK

Die sensorische Qualität entscheidet über die Akzeptanz des Essens und beeinflusst das Ernährungsverhalten dauerhaft. Es muss sichergestellt sein, dass die Verpflegung neben der ernährungsphysiologischen und hygienischen Qualität auch eine angemessene sensorische Qualität erreicht. Dabei gelten folgende Kriterien:

#### Aussehen:

- Alle Speisen werden appetitanregend präsentiert.
- Die für die einzelnen Lebensmittel typischen Farben bleiben erhalten.
- Die Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller ist ansprechend.

#### Geschmack:

- Der für die Lebensmittel typische Geschmack bleibt erhalten.
- Die Speisenkomponenten sind abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.

#### Konsistenz:

- Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest.
- Kurzgebratenes ist knusprig beziehungsweise kross.
- Fleisch hat eine zarte Textur.

## 2.5 NÄHRSTOFFZUFUHR DURCH DIE MITTAGSVERPFLEGUNG

Die genannten Kriterien zur Lebensmittelauswahl sowie zur Speisenplanung und -herstellung tragen zu einer

ernährungsphysiologisch ausgewogenen Verpflegung bei. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nährstoffe auf Basis von Rezepten zu berechnen und die Nährstoffzufuhr zu optimieren. Dazu leistet das Mittagessen einen wesentlichen Beitrag.

Aus den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr<sup>23</sup> leiten sich die nährstoffbasierten Angaben der entsprechenden Altersgruppen ab. In der praktischen Umsetzung bedeutet dies, dass die nährstoffoptimierte Mittagsmahlzeit 25 Prozent der täglich empfohlenen Nährstoffmenge und des Richtwerts für die Energiezufuhr im Durchschnitt von 20 Verpflegungstagen (vier Wochen) liefert.

Tabelle 6 zeigt die Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in die Gemeinschaftsverpflegung<sup>23</sup> durch die Mittagsmahlzeit für ein- bis dreijährige und vier- bis sechsjährige Kinder.

Die Gesamtenergiezufuhr (100 %) ergibt sich aus folgenden energieliefernden Nährstoffen:

- 20 % Protein
- 30 % Fett
- 50 % Kohlenhydrate



<sup>23</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn (2011); [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Qualitätsstandard

Tabelle 6: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für die Mittagsverpflegung (Angaben pro Tag)

|                             | 1- bis 3-Jährige | 4- bis 6-Jährige |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Energie (kcal)              | 272              | 364              |
| Energie (kJ)                | 1140             | 1530             |
| Protein (g)                 | 13               | 18               |
| Fett (g)                    | 9                | 12               |
| Kohlenhydrate (g)           | 34               | 45               |
| Ballaststoffe (g)           | 3                | 4                |
| Vitamin E (mg)              | 1,5              | 2                |
| Vitamin B <sub>1</sub> (mg) | 0,2              | 0,2              |
| Folat (µg)                  | 50               | 75               |
| Vitamin C (mg)              | 15               | 18               |
| Calcium (mg)                | 150              | 175              |
| Magnesium (mg)              | 20               | 30               |
| Eisen (mg)                  | 2                | 2                |

## 2.6 SPEISENANGEBOT BEI BESONDEREN ANFORDERUNGEN

Neben der alltäglichen Verpflegung in Tageseinrichtungen gibt es zahlreiche spezielle Situationen, zum Beispiel der Umgang mit Süßigkeiten, Festen und Feierlichkeiten, aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten. Für diese besonderen Situationen müssen von den Tageseinrichtungen eindeutig definierte Regeln und Vorgehensweisen aufgestellt werden. Sinnvoll ist es, diese Regeln im Rahmen der Erziehungspartnerschaft gemeinsam mit den Eltern zu entwickeln. Zumindest aber muss den Eltern die Vorgehensweise der Tageseinrichtung bei besonderen Verpflegungssituationen bekannt sein beziehungsweise sind sie im Rahmen des Aufnahmegesprächs darauf aufmerksam zu machen.

### 2.6.1 UMGANG MIT SÜSSIGKEITEN

Die meisten Kinder essen sehr gerne Süßigkeiten wie Schokoladenriegel, Kekse oder süße Brotaufstriche und bevorzugen süße Getränke. Gegen eine geringe Menge Süßigkeiten ist nichts einzuwenden. Diese wird in aller Regel außerhalb der Tageseinrichtung, zum Beispiel im Elternhaus, verzehrt. Wenn einige Kinder Süßigkeiten von zu Hause mitbringen und andere nicht, können zudem Neid und Streitigkeiten entstehen. Daher ist es wichtig, dass die Einrichtung in Bezug auf den Umgang mit Süßigkeiten klare Regeln definiert:

- Keine Süßigkeiten in der Brotbox.
- Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit. Dies gilt auch für die sogenannten „Kinderlebensmittel“<sup>24</sup>.
- Süßigkeiten sind nur zu besonderen Anlässen erlaubt.

<sup>24</sup> Sogenannte „Kinderlebensmittel“ werden durch bestimmte Werbeaussagen (z. B. extra viel Milch) und Produktverpackungen als Lebensmittel speziell für Kinder angeboten. Häufig ist der Zucker- und Fettgehalt der Produkte jedoch so hoch, dass sie

aus ernährungsphysiologischer Sicht negativ zu bewerten sind und viele Produkte zu der Kategorie Süßigkeiten zählen. Dementsprechend ist bei dem Einsatz von sogenannten „Kinderlebensmitteln“ auf den Zucker- und Fettgehalt zu achten.



Alternativ können ab und zu eine vollwertige süße Hauptmahlzeit, fruchtige Desserts oder Gebäck aus Vollkornmehl zubereitet beziehungsweise in den Speisenplan eingebaut werden.

## 2.6.2 VERPFLEGUNG BEI FESTEN UND FEIERLICHKEITEN

Üblicherweise werden zu Anlässen, wie zum Beispiel religiösen Feiertagen, Sommerfesten oder Geburtstagen, Speisen und Getränke angeboten. Ob Kuchen oder belegte Brote, Süßes oder Pikantes, Tee oder Saft, es obliegt der Einrichtung, die Speisenauswahl an diesen Tagen zu steuern. Welche Lebensmittel dabei auf den Tisch kommen und wer für die Bereitstellung und/oder Zubereitung zuständig ist, sollte im Sinne der Erziehungspartnerschaft mit dem Elternrat beziehungsweise den Eltern einmalig festgelegt und im pädagogischen Konzept verankert sein. Damit im Rahmen von Festen und Feierlichkeiten die Hygieneanforderungen<sup>25</sup> erfüllt sind, sollten Eltern die entsprechenden Informationen von der Einrichtung erhalten.

<sup>25</sup> Weitere Informationen: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Wissenswertes

## 2.6.3 UMGANG MIT ALLERGIEN UND LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten der Kinder müssen im Alltag berücksichtigt werden. Im Eingangsgespräch mit den Eltern ist dieser Aspekt von der Kindertageseinrichtung anzusprechen. Liegt bei einem Kind eine Allergie und/oder Lebensmittelunverträglichkeit vor, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Dieses Attest wird in Kopie in der Akte des Kindes in der Einrichtung abgelegt. Darüber hinaus sind mit den Eltern entsprechende Handlungsweisen abzustimmen.

Ein Informationsblatt zur Allergie/Lebensmittelunverträglichkeit des Kindes sollte folgende Punkte enthalten:

- Name des Kindes,
- Gruppe des Kindes,
- Form der Allergie/Lebensmittelunverträglichkeit,
- Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/Lebensmittelinhaltsstoffe,
- gegebenenfalls eine Auflistung von „Ersatz-Lebensmitteln“, die vertragen werden und in der Einrichtung deponiert werden können,
- Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern),
- Telefonnummer einer Ansprechperson (zum Beispiel der Eltern).

Diese Informationen müssen gut sichtbar für alle betreuenden und verantwortlichen Personen der Tageseinrichtung aufgelistet werden. Dazu gehört neben den pädagogischen Fachkräften auch das Küchenpersonal.

## 2.7 VERPFLEGUNG VON KINDERN UNTER DREI JAHREN



Seit Beschluss des Kinderförderungsgesetzes, das ab dem 01.08.2013 allen Kindern zwischen dem ersten und dem dritten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz einräumt, gewinnt das Thema der Verpflegung unter Dreijähriger in Tageseinrichtungen für Kinder zunehmend an Bedeutung.

Die Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl bei ein- bis dreijährigen und vier- bis sechsjährigen Kindern unterscheiden sich nur geringfügig voneinander. Der altersspezifische Nährstoff- und Energiebedarf bei unter dreijährigen Kindern ist tendenziell geringer als bei vier- bis sechsjährigen (siehe Kapitel 2.5). Bei der Gestaltung der Säuglingsernährung sind die Empfehlungen des „Netzwerk Junge Familie“<sup>26</sup> hilfreich. Ziel des Netzwerks ist eine Vereinheitlichung der Empfehlungen relevanter

Fachorganisationen und Institutionen. Auf die Herstellung, Zusammensetzung und den Zeitpunkt der Einführung von Beikost wird daher in diesem Qualitätsstandard nicht näher eingegangen.

Da sich das Immunsystem von Säuglingen und Kleinkindern noch in der Entwicklung befindet, sind sie besonders anfällig für Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen. Die in der Kindertageseinrichtung angebotenen Lebensmittel müssen hygienisch einwandfrei sein. Den allgemeinen Hygienevorschriften in Tageseinrichtungen kommt somit ein besonders hoher Stellenwert zu.

Bis sich das Immunsystem von Säuglingen vollständig entwickelt hat, sind einige Lebensmittel zu meiden oder in kleineren Mengen zu verzehren:

- Honig kann Botulinumtoxine<sup>27</sup> enthalten und soll in Speisen für unter einjährige Kinder nicht enthalten sein.
- Kuhmilch als Trinkmilch sollte erst gegen Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden. In Milch-Getreide-Breien wird sie hingegen eingesetzt.

Zum Ende des ersten Lebensjahres kann je nach Entwicklungsstand schrittweise die Ernährung der ein- bis sechsjährigen Kinder eingeführt werden. In dieser Zeit werden Fertigkeiten wie Kauen und Schlucken von fester Nahrung erst erlernt. Hilfestellungen werden deshalb benötigt und die Selbstständigkeit wird gefördert. Bei der Lebensmittelauswahl sind bis auf wenige Ausnahmen keine Einschränkungen erforderlich:

- Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel, zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Gemüse wie Zwiebeln, sollten schrittweise eingeführt werden.

<sup>26</sup> Weitere Informationen: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

<sup>27</sup> Hochtöxische Nervengifte. Die Bakterien können Sporen bilden, die sehr resistent gegenüber Hitze, Gefriertemperaturen und Austrocknung sind. Durch das Bakterium der Spezies *Clostridium botulinum* ausgelöste Erkrankungen werden als Bo-

tulismus bezeichnet. Diese kann beim Säugling lebensgefährlich sein. Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2008. Bonn 2008, Seite 257 oder unter [www.bfr.bund.de/cm/208/viszeraler\\_botulismus\\_ein\\_neues\\_krankheitsbild.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/208/viszeraler_botulismus_ein_neues_krankheitsbild.pdf)

- Scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel sind für Kleinkinder schwierig zu kauen und können leicht verschluckt werden. Daher sollen zum Beispiel keine ganzen Nüsse oder kein scharf angebratenes Fleisch angeboten werden.
- Kleinkinder können durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln beim Essen unterstützt werden. Sie sollen jedoch lernen, mit einem Löffel oder einer Gabel selbstständig umzugehen.
- Um die Kaumuskulatur zu stärken, sollten Kinder in kleine Stücke geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde essen.

Kinder unter drei Jahren benötigen eine intensivere Betreuung beim Essen. Die Betreuungszeit und der Betreuungsumfang richten sich dabei nach dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes, zum Beispiel dem Zahnstatus und dem Interesse an Lebensmitteln. Während einige Kinder noch gefüttert werden müssen, entwickeln andere Kinder bereits den Wunsch, selbstständig mit einem Löffel oder einer Gabel zu essen und lernen zu kauen. Daher sollte ein angemessener zeitlicher Rahmen für die Mahlzeiten und eine ausreichende Zahl pädagogischer Fachkräfte für die Begleitung der Mahlzeiten gewährleistet sein.



## Rechtliche Bestimmungen

In der Diätverordnung sind detaillierte Vorschriften über die Zusammensetzung und Kennzeichnung von Lebensmitteln für Säuglinge und Kleinkinder enthalten. Caterer, die vorgefertigte Mahlzeiten mit dem Hinweis auf die Eignung für Säuglinge und Kleinkinder anbieten, unterliegen den Vorschriften der Diätverordnung (§ 2 Absatz 2 S. 2). Wenn Tageseinrichtungen Speisen für Säuglinge und Kleinkinder selbst zubereiten, findet § 2 Absatz 2 S. 2 der Diätverordnung keine Anwendung. Diese Regelung ermöglicht es Tageseinrichtungen, Speisen, wie zum Beispiel Beikost, für Säuglinge und Kleinkinder selbst herzustellen.

Weiterhin gelten bei der Verpflegung von Säuglingen und Kleinkindern in Tageseinrichtungen die allgemeinen Hygienevorschriften. Die geltenden Rechtsvorschriften für die Gemeinschaftsverpflegung sind in Kapitel 4 beschrieben. Diese umfassen jedoch keine speziellen Anforderungen an das Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln für Säuglinge und Kleinkinder. Viele Träger haben deshalb spezielle Vorgaben für die zugehörigen Tageseinrichtungen formuliert. Die Verantwortung liegt dabei stets in vollem Maße bei der Tageseinrichtung beziehungsweise dem Träger, so dass eine vertragliche Regelung zum Umgang mit Muttermilch und selbst hergestellten Speisen, wie zum Beispiel Brei, in der Satzung der Tageseinrichtung empfehlenswert ist. Diese wird beim Aufnahmegespräch an die Eltern weitergegeben.

## Abgepumpte Muttermilch in der Tageseinrichtung

Die beste Form der Ernährung für Säuglinge in den ersten Monaten ist das Stillen.<sup>28</sup> Muttermilch bietet gegenüber industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung viele

<sup>28</sup> Weitere Informationen: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), Suchbegriff „Nationale Stillkommission“



Vorteile.<sup>29</sup> Abgepumpte Muttermilch stellt jedoch ein hohes Risiko für Keimentwicklung dar. Die Einhaltung einer durchgehenden Kühlkette hat zur Minimierung dieses Risikos oberste Priorität. Zudem sind besondere Hygienemaßnahmen einzuhalten.<sup>30</sup> Die volle Haftung liegt in jedem Falle bei der ausgebenden Stelle, also der Einrichtung beziehungsweise dem Träger und nicht beim Produzenten, spricht den Eltern.



### Säuglingsmilchnahrung und Brei in der Tageseinrichtung

Von der eigenen Herstellung von Säuglingsmilch ist dringend abzuraten, da diese nicht den ausgewogenen Nährstoffgehalt eines industriell hergestellten Produkts aufweist. Bei der Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung aus Pulver und Brei in der Tageseinrichtung sind folgende Aspekte zu beachten:

### Verpackung

- Ungeöffnete und geöffnete Verpackungen werden laut Herstellerangaben gelagert.
- Geöffnete Verpackungen wie von Säuglingsmilchpulver werden mit einem Clip oder ähnlichem fest verschlossen und der Inhalt laut Herstellerangaben verbraucht.
- Löffel zum Abmessen von Mengen etwa bei Säuglingsmilchpulver werden nicht in der Verpackung gelagert.
- Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums werden Produkte verworfen.

### Zubereitung

- Säuglingsmilchnahrung wird laut Herstellerangaben zubereitet. Bei Säuglingsmilchpulver werden Dosierungshinweise, wie zum Beispiel ein gestrichener Messlöffel, eingehalten.
- Das Wasser für die Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung wird auf 30 bis 40 °C erwärmt.
- Säuglingsmilch und Brei werden immer zum direkten Verbrauch zubereitet. Das Erwärmen von Brei erfolgt im Wasserbad, in der Mikrowelle oder im Babykostwärmer (Anleitung siehe Herstellerangaben). Um eine gleichmäßige Erwärmung zu erreichen, wird der Brei während des Erwärmens mehrmals umgerührt.
- Die Ausgabetemperatur beträgt 37 °C.
- Säuglingsmilch und Brei werden nicht warm gehalten oder wieder erwärmt.
- Angebrochener, noch nicht erwärmter Brei wird innerhalb eines Tages verbraucht.
- Reste erwärmter Säuglingsmilch und Breie werden verworfen.

<sup>29</sup> Koletzko B, Brönstrup A, Cremer M et al.: Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter Handlungsempfehlungen – Ein Konsenspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Monatsschr. Kinderheilkd (Oktober 2010) 679-689

<sup>30</sup> Tipps für Einrichtungen bzw. Träger, die das Angebot von Muttermilch in der Tageseinrichtung ermöglichen möchten, unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Wissenswertes.

### Flaschen, Sauger, Gläschen

- Jedes Kind erhält eine eigene Milchflasche oder eine eigene Portion Brei. Mehrere Säuglinge/Kleinkinder dürfen nicht aus derselben Flasche trinken oder aus demselben Glas/Schälchen mit demselben Löffel gefüttert werden. Der Inhalt des Breigläschens kann auf mehrere Schälchen verteilt werden.
- Trinkflaschen und dazugehörige Sauger werden nach jeder Mahlzeit gründlich gereinigt und getrocknet. Gummisauger werden gelegentlich ausgekocht, da die Oberfläche porös werden kann und somit anfälliger für Keime wird. Bei Silikonsaugern ist dies aufgrund der glatten Oberfläche nicht notwendig.

### Wasser

- Leitungswasser unterliegt in Deutschland strengen Qualitätskontrollen und ist von einwandfreier Qualität. Es eignet sich in aller Regel sowohl zum Trinken als auch zur Zubereitung von Lebensmitteln.
- Standwasser oder warmes Wasser werden aufgrund der bakteriellen Belastung nicht verwendet. Das Wasser wird einige Zeit laufen gelassen, bis es gleichmäßig kühl aus der Leitung läuft. Das Standwasser kann aufgefangen und zum Beispiel zum Blumen gießen verwendet werden.
- Auf Wasserfilter ist zu verzichten, da durch das Filtern die Anzahl der Keime steigen kann.
- Trinkwasser aus Bleirohren wird nicht verwendet. Der Grenzwert für Blei liegt bei 0,01 mg pro l Wasser.<sup>31</sup>



- Trinkwasser aus Hausbrunnen kommt nur nach Prüfung der Wasserqualität zum Einsatz.
- Trinkwasser ist mikrobiologisch einwandfrei und sollte für die Zubereitung von Säuglingsmilch oder Tee für Säuglinge nicht mehr als 50 mg Nitrat<sup>32</sup> und nicht mehr als 2 µg Uran<sup>33</sup> je Liter Wasser enthalten. Die Qualität des Trinkwassers kann bei den Wasserwerken erfragt werden.
- Alternativ zu Leitungswasser, zum Beispiel bei einer unzureichenden Qualität (zu hohe Werte von Blei, Kupfer etc.), wird Mineralwasser mit der Aufschrift „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ verwendet.

<sup>31</sup> DVGW Deutsche Vereinigung des Gas- und Wasserfaches e. V. (Hrsg.): Verordnung zur Novellierung der TRINKWASSERVERORDNUNG vom 21. Mai 2001. Bonn (2001)

<sup>32</sup> Eine höhere Aufnahme kann bei Säuglingen aufgrund eines Enzymmangels zur

Blausucht führen. Weitere Informationen:

[www.bfr.bund.de/cm/343/nitrat\\_in\\_diaetischen\\_lebensmitteln.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/nitrat_in_diaetischen_lebensmitteln.pdf)

<sup>33</sup> Weitere Informationen: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), Suchbegriff „Uran, Säuglinge“



Neben der Gestaltung der Verpflegung, die einen zentralen Schwerpunkt im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ darstellt, spielen auch verschiedene Rahmenbedingungen, insbesondere die Essatmosphäre und Ernährungsbildung, eine wichtige Rolle, um ein gesundheitsförderndes Angebot in Kindertageseinrichtungen umzusetzen.

## 3.1 ESSATMOSPHÄRE

Die strukturellen Gegebenheiten sind in Kindertageseinrichtungen sehr unterschiedlich und unter anderem von der Größe der Einrichtung, dem pädagogischen Konzept sowie der Anzahl der Kinder abhängig. Sie müssen bei der Gestaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen berücksichtigt und angepasst werden, da sie die Essatmosphäre mit beeinflussen.

Die Essatmosphäre ist neben der Lebensmittelqualität einer der prägenden Faktoren von Mahlzeiten. Sie gibt Kindern die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu erlernen. Eine positive Essatmosphäre schafft auch Raum für gemeinsame Gespräche, Genuss der Mahlzeiten und Informationsaustausch.



Faktoren, die die Essatmosphäre mitbestimmen, sind vor allem:

- die Raum- und Tischgestaltung,
- die Essenszeiten,
- die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte.

### 3.1.1 RAUM- UND TISCHGESTALTUNG

Zum Verzehr der Speisen sollte ein separater Raum zur Verfügung stehen. Ist aufgrund der räumlichen Gegebenheiten kein separater Speiseraum vorhanden oder kann keiner eingerichtet werden, sind die Mahlzeiten klar von den übrigen Aktivitäten abzugrenzen.

Der Speisebereich sollte wie folgt gestaltet sein:

- hell und angemessen beleuchtet,
- freundliches, ansprechendes Ambiente (zum Beispiel Pflanzen, Bilder, selbstgebastelte Tischdekoration, Tischsets),
- gut zu reinigendes Mobiliar und entsprechender Bodenbelag,
- großer Tisch, der jedem Kind genügend Platz zum Essen bietet,
- altersgerechtes Mobiliar (Tisch, Buffet), das gewährleistet, dass sich die Kinder beim Essen selbstständig bedienen können,
- empfehlenswert ist ferner, einen separaten Bereich des Raumes mit einer Kinderküche auszustatten.

Die Essatmosphäre wird sehr stark durch den Geräuschpegel beeinflusst. Um diesen so niedrig wie möglich zu halten, ist der Raum entsprechend zu gestalten. Auch klare Kommunikationsregeln helfen, den Geräuschpegel beim Essen einzudämmen.

### 3.1.2 ESSENSZEITEN

Durch feste Essenszeiten wird der Tag strukturiert, dies ist besonders für Kinder sehr wichtig und vermittelt ihnen Sicherheit. Beginn und Ende der Mahlzeit werden daher vorgegeben. Die Dauer der Mahlzeit wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Ein kontinuierliches Essensangebot verleitet zum ständigen Essen. Dies ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann dazu führen, dass Kinder über ihren Bedarf hinaus essen. Daher



sollten Tageseinrichtungen klar definierte „essensfreie“ Zeiten haben. Nach einer vollständigen Mahlzeit können dies durchaus zwei bis drei Stunden sein. Auf das Getränkeangebot trifft dies nicht zu; Getränke stehen den ganzen Tag zur freien Verfügung (siehe Kapitel 2.1).

#### Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Die genaue Gestaltung der Essenszeiten und Essenszeiträume für das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten sind von der Tageseinrichtung festzulegen. Neben den strukturellen Gegebenheiten (zum Beispiel Kinderzahl, räumliche und personelle Bedingungen, Öffnungszeiten der Tageseinrichtung) spielt auch das pädagogische Konzept eine Rolle. Es gibt die Möglichkeiten eines gemeinsamen Frühstücks beziehungsweise gemeinsamer Zwischenmahlzeiten oder eines freien Frühstücks beziehungsweise freier Zwischenmahlzeiten (mit festen Essenszeiträumen).

### **Vorteile des gemeinsamen Frühstücks und der gemeinsamen Zwischenmahlzeiten:**

- Essen wird als gemeinsame Aktivität verstanden, die einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende hat.
- Das Vorbildverhalten der Erzieherinnen und Erzieher kommt verstärkt zum Tragen.
- Der Spaß am Essen überträgt sich auch auf „schlechte Esser“.
- Kinder sitzen gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre an einem Tisch und werden nicht durch kommende oder gehende Kinder gestört.
- Tischrituale werden gepflegt.
- Tischsitten und Esskultur werden positiv gefördert.
- Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks.
- Die Bereitschaft, unbekannte Lebensmittel auszuprobieren, ist größer.
- Die Tischgemeinschaft wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus.

### **Vorteile des freien Frühstücks und der freien Zwischenmahlzeiten:**

- Kinder können selbst entscheiden, wann sie essen möchten, und bestimmen somit auch die Dauer der Mahlzeit (innerhalb fester Essenszeiträume); dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
- Kinder sind selbst verantwortlich für das Auf- und Abdecken ihres Tischgedecks.
- Kinder suchen sich ihre Tischpartner selbst aus und können so auch besser die Tischunterhaltung steuern.
- Der Geräuschpegel ist niedriger, da weniger Kinder gleichzeitig an der Mahlzeit teilnehmen.

- Es treten weniger Konflikte und Streitigkeiten auf.
- Kinder können selbst entscheiden, wann sie ihre Aktivitäten unterbrechen möchten.

### **Mittagessen**

Eine definierte Essenszeit für das Mittagessen ist von der Tageseinrichtung festzusetzen, so dass alle Kinder zur gleichen Zeit an der Tischgemeinschaft teilnehmen können. Ist dies aufgrund von strukturellen Gegebenheiten (zum Beispiel Kinderzahl, räumliche und personelle Bedingungen) nicht realisierbar, ist ein Ablaufplan zu entwickeln, der die Essensausgabe regelt (zum Beispiel gruppen- oder altersbezogen). Der Ablaufplan beinhaltet ein Kontrollinstrument, das zeigt, welches Kind bereits an der Mahlzeit teilgenommen hat. Dabei gilt: Auf die Warmhaltezeiten der Speisen ist zu achten. Sie sollen so kurz wie möglich sein, um negative Auswirkungen auf den Nährstoffgehalt und den Genusswert der Speisen zu vermeiden. Die genauen Zeiten sind in Kapitel 2.4.2 aufgeführt.





### 3.2 ERNÄHRUNGSBILDUNG

Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren eignen sich ihr Essverhalten maßgeblich durch Imitationslernen von Vorbildern an. Ernährungswissen im klassischen Sinne (Kognitionen) hat in dieser Altersgruppe praktisch keinen Einfluss auf die Lebensmittelauswahl. Um die Wahrscheinlichkeit einer vollwertigen Speisenauswahl zu erhöhen, sind zum einen ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachter Speisen), zum anderen die Vorbildfunktion der Erzieherinnen und Erzieher (und Eltern; siehe Kapitel 3.2.2) bei allen Mahlzeiten in der Kindertageseinrichtung entscheidend. Dabei sollte ausschließlich mit Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet werden: „Probier doch mal! Das schmeckt richtig lecker!“. Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen

und Nachmachen. Eine Benennung von Lebensmitteln als „gesund“ (gut) und „ungesund“ (schlecht) ist hingegen ungünstig. Besser ist es, mit Argumenten zu arbeiten: „Macht fit, macht stark, lässt Dich wachsen“ sind nur einige Beispiele.<sup>34</sup> Neben der Ernährungsbildung sind adäquate Angebote zur Bewegung und Entspannung in Tageseinrichtungen zwei weitere wichtige Säulen, die das gesundheitsfördernde Verhalten von Kindern begünstigen. Zu diesen Themen sollten Erzieherinnen und Erzieher durch Informationsmaterial und regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen geschult werden.

#### 3.2.1 BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

„Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“ (§ 1 Absatz 1 SGB VIII). Neben der Aufgabe der Betreuung und Erziehung von Kindern haben Tageseinrichtungen auch einen Bildungsauftrag (§ 22 Absatz 3 SGB VIII). Zwar werden diese Aufgaben von den Ländern in den jeweiligen Orientierungs- und Bildungsplänen<sup>35</sup> unterschiedlich gestaltet, aber alle Länder haben das Ziel, die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes zu fördern. Hierzu zählt auch die Ernährungsbildung, zum Beispiel im Rahmen der Bildung eines gesundheitsfördernden Verhaltens. Im Sinne der ganzheitlichen Förderung ist das Handlungsfeld Ernährung in vielen Bereichen des pädagogischen Alltags präsent und fließt somit in alle Entwicklungsbereiche ein. Gerade in Hinblick darauf, dass die Grundlagen für ein

<sup>34</sup> Ellrott T: Wie Kinder essen lernen. *Ernehr Wiss Prax* 1 (2007) 167-173

<sup>35</sup> Weitere Informationen: [www.bildungsserver.de](http://www.bildungsserver.de)

ausgewogenes Ernährungsverhalten in den ersten Jahren gelegt werden, kommt der Ernährungsbildung ein besonderer Stellenwert zu. Neben der Familie sind Tageseinrichtungen somit die idealen Orte, um Kinder an ein gesundheitsförderndes Verhalten heranzuführen und beim Erwerb von Alltagskompetenzen zu unterstützen. Mit einem entsprechenden pädagogischen Angebot werden Handlungskompetenzen und gesundheitsgerechte Verhaltensweisen gefördert. Es wird auch von Verhaltensprävention gesprochen. Verhältnispräventive Maßnahmen zielen auf die Gestaltung von gesundheitsfördernden Strukturen ab. In Tageseinrichtungen für Kinder besteht die Verhältnisprävention, neben einem adäquaten Bewegungs- und Entspannungsangebot, in der Gestaltung eines vollwertigen Verpflegungsangebots. Wichtig ist, dass Verhaltens- und Verhältnisprävention kombiniert werden.



Ziel der ernährungspädagogischen Arbeit ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Durch das Kennenlernen von Esskultur erfahren Kinder, welche Tischsitten und Essgewohnheiten üblich sind. Kenntnisse zur Hygiene und Sicherheit befähigen sie zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Kinder lernen die Lebensmittelvielfalt kennen und wählen diese aus dem Gesamtangebot aus. Durch die Schulung von Geruch und Geschmack erfahren sie die sensorischen Unterschiede von Lebensmitteln. Pädagogische Angebote zur Körperwahrnehmung und somit auch zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung befähigen Kinder, die Signale ihres Körpers zu kennen und auf diese zu hören.

Bei der Gestaltung der pädagogischen Angebote ist auf einen praxisbezogenen Ansatz zu achten, der dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht.

### **3.2.2 BEDEUTUNG VON ELTERNHAUS UND FAMILIÄREM UMFELD**

Ihre ersten Erfahrungen sammeln Kinder im familiären Umfeld. Sie lernen durch Beobachten, was und wie sie essen. Daher sind Eltern wichtige Imitationsmodelle, die prägend für das Essverhalten der Kinder sind. Mit dem Besuch einer Kindertageseinrichtungen erweitert sich das Umfeld der Kinder und weitere Bezugspersonen, zum Beispiel Erzieherinnen und Erzieher, gewinnen an Bedeutung. Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, besteht, wenn Eltern



und Tageseinrichtungen in Form der Erziehungspartnerschaft zusammenarbeiten und sich ergänzen. Dabei ist eine gegenseitige Unterstützung wichtig. Damit diese Verantwortung von beiden Seiten adäquat wahrgenommen werden kann, bedarf es eines regelmäßigen Austauschs. Grundlegend für eine gute Zusammenarbeit ist es, dass Tageseinrichtungen ein festes Verpflegungskonzept haben, welches den Eltern bekannt ist.

In dem Verpflegungskonzept der Einrichtung sollten unter anderem folgende Punkte aufgeführt sein:

- das Angebot zum Frühstück,
- das Angebot an Zwischenmahlzeiten,
- Angaben zur Mittagsverpflegung (eventuell mit einem Beispielspeisenplan),
- das Angebot von Getränken,
- Informationen zum Mitbringen von Speisen,
- Informationen zum Umgang mit Süßigkeiten (siehe Kapitel 2.6.1),
- Angaben zur Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten (siehe Kapitel 2.6.2).

Einrichtungen sollten klare Regeln definieren, die allen Eltern von Anfang an bekannt sind. Es ist sinnvoll, diese Regeln gemeinsam mit dem Elternrat aufzustellen, um die Akzeptanz und Anwendbarkeit zu gewährleisten. Sie sollten im pädagogischen Konzept verankert sein und den Eltern beim Aufnahmegespräch vermittelt werden.

### 3.2.3 BEGLEITUNG DER MAHLZEITEN DURCH PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten Verhaltensweisen und ahmen das Beobachtete oftmals nach. Dieser Lernprozess findet auch bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens statt. Daher haben Erzieherinnen und Erzieher gerade bei den Mahlzeiten eine besondere Vorbildfunktion. Sie vermitteln den Kindern Fertigkeiten und erklären ihnen unbekannte Speisen oder Lebensmittel. Sie begleiten die Esssituation professionell und übertragen ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder. Die gemeinsame Mahlzeit in der Tageseinrichtung ist eine pädagogische Aufgabe, in der Verhaltens- und Kommunikationsregeln sowie Esskultur vermittelt werden. Insbesondere bei den Kleinkindern ist ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Diese Altersgruppe benötigt intensive Unterstützung zur Ausprägung der Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Essen und Trinken. Demzufolge ist die Teilnahme an den Mahlzeiten oder die Betreuung bei den Mahlzeiten für Erzieherinnen und Erzieher keine Pausenzeit, sondern Arbeitszeit. Dafür gilt es klare Regelungen zu treffen, die im Arbeitsvertrag festgehalten werden sollten.



Der Gesetzgeber fordert von allen Lebensmittelunternehmen weitreichende Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Kinder in Tageseinrichtungen. Die ausgegebenen Speisen müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen bei der Umsetzung des Verpflegungsangebots rechtliche Bestimmungen eingehalten werden.<sup>36</sup> Sowohl für die Herstellung als auch für den Service und die Verteilung der Speisen sollte das Personal entsprechende Qualifikationen aufweisen.

## 4.1 RECHTLICHE BESTIMMUNGEN

Im Bereich der Lebensmittelhygiene gelten innerhalb der Europäischen Union Verordnungen, die eine Grundlage für die Gewährleistung der Sicherheit von Lebensmitteln bilden und zum Schutz der öffentlichen Gesundheit beitragen.<sup>37</sup>



Zentrale Verordnungen des europäischen Lebensmittelrechts sind unter anderem die:

- **Verordnung (EG) Nr. 852/2004** über Lebensmittelhygiene
- **Verordnung (EG) Nr. 853/2004** mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs
- **Verordnung (EG) Nr. 178/2002**, die sogenannte EU-Basis-Verordnung zum Lebensmittelrecht

Sie sind unmittelbar geltendes Recht.

Das gesamte Lebensmittelhygienerecht der Gemeinschaft wurde 2004 neu geordnet und ist seit 2006 anzuwenden. Dies führte zu einer grundlegenden Überarbeitung des nationalen Rechts, das der Durchführung der EG-Vorschriften dient und Sachverhalte regelt, die nicht unter den Geltungsbereich des Gemeinschaftsrechts fallen. Inhalte des neuen EG-Lebensmittelhygienerechts finden sich im nationalen Recht seitdem unter anderem in:

<sup>36</sup> Tageseinrichtungen für Kinder wird für die Auslegung und Umsetzung der Gesetze und Verordnungen empfohlen, Kontakt mit dem zuständigen Gesundheitsamt und der kontrollierenden Behörde, i. d. R. dem Veterinäramt, aufzunehmen.

<sup>37</sup> Weitere Informationen zu rechtlichen Bestimmungen unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Wissenswertes



■ der **Verordnung zur Durchführung von Vorschriften des gemeinschaftlichen Lebensmittelhygienerechts** mit den Artikeln:

- Artikel 1: Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln (Lebensmittelhygiene-Verordnung, LMHV)
- Artikel 2: Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von bestimmten Lebensmitteln tierischen Ursprungs (Tierische Lebensmittelhygieneverordnung, Tier-LMHV), die grundsätzlich auch Anforderungen an das Herstellen oder Behandeln von Lebensmitteln tierischen Ursprungs im Einzelhandel regelt (§ 7 in Verbindung mit Anlage 5); hierbei sind Ausnahmeregelungen für die Anforderungen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung vorgesehen.
- Artikel 4: Verordnung mit lebensmittelrechtlichen Vorschriften zur Überwachung von Zoonosen und Zoonoseerregern

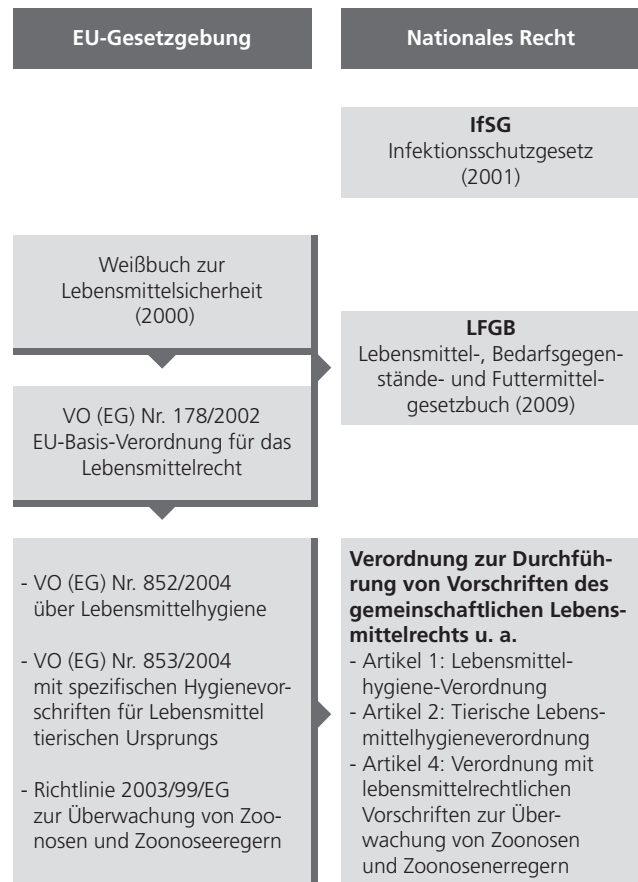
■ dem **Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)**

Die Bestimmungen des nationalen Rechts können nicht ohne die Beachtung der EG-Verordnungen angewendet werden. Wesentliche Begriffsdefinitionen finden sich beispielsweise in der VO (EG) Nr. 178/2002.

Darüber hinaus sind die Vorschriften des **Infektionsschutzgesetzes (IfSG)** zu beachten.

Außerdem wird die Anwendung einschlägiger DIN-Normen (zum Beispiel 10508 Temperaturen für Lebensmittel, 10526 Rückstellproben in der GV, 10524 Arbeitskleidung, 10514 Hygieneschulung) empfohlen.<sup>38</sup>

**Abbildung 1:** Übersicht über die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Gemeinschaftsverpflegung



<sup>38</sup> Weitere Informationen: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. 6., veränderte Neuauflage, Bonn (2009)

### 4.1.1 HYGIENE

Ein umfassendes Hygienemanagement ist Pflicht. Die genannten Verordnungen enthalten folgende wesentliche Grundsätze zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit:

- die Hauptverantwortung des Lebensmittelunternehmens für die Sicherheit eines Lebensmittels,
- die Anwendung von auf den HACCP-Grundsätzen<sup>39</sup> beruhenden Verfahren,
- die Anwendung einer guten Hygienepraxis,
- die Aufrechterhaltung der Kühlkette bei Lebensmitteln, die nicht ohne Bedenken bei Raumtemperatur gelagert werden können,
- die regelmäßige Mitarbeiterschulung.

Bei der Umsetzung eines HACCP-Konzepts werden durch eine Gefahrenanalyse die kritischen Punkte im Umgang mit Lebensmitteln erfasst.



Zur Überprüfung der Einhaltung geeigneter Temperaturen können Checklisten geführt werden. Zum Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen wird empfohlen, warme Speisen bei mindestens 65 °C und nicht länger als drei Stunden heiß zu halten. Die Lagerung und Ausgabe kalter Komponenten (Salat, Dessert) sollte bei maximal 7 °C erfolgen.

Lager-, Zubereitungs- und Ausgabezeiten sind so kurz wie möglich zu halten. Außerdem können Checklisten die Einhaltung von lückenlosen Kühlketten dokumentieren.

Die Erstellung und Umsetzung eines Reinigungs- und Desinfektionsplans ist zwingend erforderlich. Beim Einsatz von Desinfektionsmitteln ist die Dosierungsanleitung einzuhalten.<sup>40</sup>

Durch das Infektionsschutzgesetz wird vorgeschrieben, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen in Berührung kommen, nur nach einer Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt oder einer/eines vom Gesundheitsamt beauftragten Ärztin/Arztes beschäftigt werden dürfen. Die Bescheinigung darf bei Antritt der Stelle nicht älter als drei Monate sein. So soll übertragbaren Krankheiten beim Menschen vorgebeugt werden, Infektionen sollen frühzeitig erkannt und ihre Weiterverbreitung verhindert werden. Jährlich sind Folgebelehrungen verpflichtend durchzuführen und schriftlich zu dokumentieren.

Die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften wird durch die jeweilige Lebensmittelüberwachungsbehörde kontrolliert.

<sup>39</sup> HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) ist ein Konzept zur Durchführung einer Gefahrenanalyse und Beherrschung kritischer Lenkungsunkte im Umgang mit Lebensmitteln. Vgl.: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), Suchbegriff „HACCP Definition“ (eingesehen am 29.07.2011)

<sup>40</sup> Zu allen Desinfektionsmitteln stehen nach der Verordnung (EG) Nr. 1907/2006 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 18. Dezember 2006 als EG-Sicherheitsdatenblatt oder in Anlehnung an das EG-Sicherheitsdatenblatt Informationen und Dosierungsanleitungen zur Verfügung.

## 4.1.2 PRODUKTÜBERGREIFENDE VERORDNUNGEN ZUR KENNZEICH- NUNG UND KENNTLICHMACHUNG

| NÄHRWERTANGABEN / VALEURS NUTRITIONNELLES |                  |  |
|-------------------------------------------|------------------|--|
| Durchschnittlich / Moyennes               | Pro / Par 100 ml |  |
| Energie / Valeur énergétique              | 237 kJ / 57 kcal |  |
| Eiweiß / Protéines                        | 0,9 g            |  |
| Kohlenhydrate / Glucides                  | 6,6 g            |  |

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln dient der Information und dem Schutz vor Täuschung. Die für die Gemeinschaftsverpflegung relevanten Bestimmungen über die Kennzeichnung und Kenntlichmachung sind folgende Verordnungen:

### ■ Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV):

Die LMKV regelt die allgemeinen Kennzeichnungspflichten für verpackte Lebensmittel, zum Beispiel die Angabe der Verkehrsbezeichnung, des Verzeichnisses der Zutaten oder der Haltbarkeit. Sie ermöglicht es den Verbraucherinnen und Verbrauchern, sich über die wesentlichen Eigenschaften von Produkten zu informieren.

### ■ Nährwert-Kennzeichnungsverordnung (NKV):

Eine Pflicht zur Nährwertkennzeichnung besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung nicht. Werden jedoch Energiegehalt oder Nährstoffe ausgewiesen, muss dies laut NKV wie folgt gestaltet werden:

1. die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett – oder

2. die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Natrium.

Zusätzlich zu den oben genannten Angaben dürfen weitere Angaben gemacht werden zum Gehalt an:

- Stärke,
- mehrwertigem Alkohol,
- einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren,
- Cholesterin,
- Vitaminen und Mineralstoffen (in signifikanten Mengen, das heißt mindestens 15 Prozent der Tagesdosis).

### ■ Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuV):

Für alle Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung gelten die Bestimmungen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung. Danach muss grundsätzlich durch verschiedene Angaben auf die Verwendung bestimmter Zusatzstoffe oder Zusatzstoffklassen hingewiesen werden (zum Beispiel „geschwefelt“, „mit Phosphat“, „mit Konservierungsstoff“). Diese Deklarationspflicht gilt auch, wenn die jeweiligen Zusatzstoffe in den Zutaten eines zusammengesetzten Lebensmittels enthalten sind, es sei denn, dass sie im Endlebensmittel keine technologische Wirkung mehr ausüben.



<sup>41</sup> Weitere Informationen: [www.aktionsplan-allergien.de](http://www.aktionsplan-allergien.de)

<sup>42</sup> Auf europäischer Ebene zeichnet sich eine Veränderung der Allergenkennzeichnung ab; voraussichtlich wird es ab Herbst 2014 eine verpflichtende Allergenkennzeichnung für unverpackte Lebensmittel geben.

### Kennzeichnung von Allergenen

Die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittelallergien<sup>41</sup> müssen auf **verpackten** Lebensmitteln gekennzeichnet werden. Diese Kennzeichnungspflicht gilt bisher nicht für unverpackte Lebensmittel und fertig zubereitete Speisen, die lose im Rahmen einer Speisenversorgung an Tischgäste ausgegeben werden.<sup>42</sup>

### Genetisch veränderte Lebensmittel

Bezieht ein Anbieter kennzeichnungspflichtige genetisch veränderte Lebensmittel und gibt sie direkt oder verarbeitet an die Endverbraucher ab, müssen diese mit dem Hinweis

- „genetisch verändert“ oder
- „aus genetisch verändertem ... hergestellt“ oder
- „enthält genetisch veränderte ...“ oder
- „enthält aus genetisch verändertem ...“

auf dem Speisenplan gekennzeichnet werden oder eine entsprechende Information bei der Essensausgabe erfolgen.<sup>43</sup>



## 4.2 PERSONALQUALIFIKATION

Für den Verpflegungsbereich (unabhängig vom Verpflegungssystem) muss es eine verantwortliche Person und somit eine feste Ansprechpartnerin beziehungsweise einen festen Ansprechpartner geben. Sofern dieses Personal keine einschlägige Berufsausbildung<sup>44</sup> in der Gemeinschaftsverpflegung hat (zum Beispiel Erzieherinnen und Erzieher), sind entsprechende Schulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen<sup>45</sup> durchzuführen. Auch für Personal mit einschlägiger Berufsausbildung ist die Teilnahme an regelmäßigen Weiterbildungsmaßnahmen erforderlich.

Anbieter von Zusatzqualifikationen, speziell für den Bereich der Verpflegung, sind vor allem:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Berufsverband e. V. (VDD),
- Verband der Köche Deutschlands e. V. (VKD),
- Industrie- und Handelskammer (IHK).

<sup>43</sup> Verordnung (EG) Nr. 1829/2003 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 22. September 2003 über gentechnisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel. Weitere Informationen unter: [www.transgen.de/recht/kennzeichnung/286.doku.html](http://www.transgen.de/recht/kennzeichnung/286.doku.html)

<sup>44</sup> Dazu gehören die Qualifikationen Köchin/Koch, Hauswirtschafterin/Hauswirtschaftler, Hauswirtschaftsleiterin/Hauswirtschaftsleiter, Oecotrophologin/Oecotrophologe, Diätassistentin/Diätassistent

<sup>45</sup> Die Verbraucherzentrale bietet Schulungen an. Weitere Informationen: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)



Mit einer Zertifizierung sichern Verantwortliche für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder die Qualität ihres Speisenangebots und leisten einen wichtigen Beitrag zu einer optimierten Verpflegung. Innerhalb der Kindertageseinrichtung ist die Einhaltung der Zertifizierungskriterien in der täglichen Küchenpraxis ein umfassender Kompetenzgewinn für alle beteiligten Personen. Durch das Zertifikat zur **FIT KID-Zertifizierung** beziehungsweise **FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung** können Tageseinrichtungen für Kinder nach außen demonstrieren, dass ihr Angebot dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ entspricht. Dies wird durch eine externe, unabhängige Institution überprüft. Die Audits gelten als bestanden, wenn mindestens 60 Prozent der Kriterien erfüllt sind. Durch regelmäßige Re-Audits wird die zertifizierte Qualität langfristig gesichert.

Die DGE bietet Kindertageseinrichtungen zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – die FIT KID-Zertifizierung und die FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung.

Basis für diese Zertifizierungen sind die aus den Kapiteln 2 bis 4 ausgewählten Kriterien, die in der Checkliste Kitaverpflegung zusammengefasst sind. Vorausgesetzt wird die Einhaltung der für die Gemeinschaftsverpflegung geltenden rechtlichen Bestimmungen. Eine Zertifizierung erfolgt für mindestens eine Menülinie. Hat eine Tageseinrichtung für Kinder mehrere Menülinien, muss die zertifizierte Menülinie im Ausgabebereich, auf Speisenplänen oder Hinweistafeln gekennzeichnet werden.

## 5.1 FIT KID-ZERTIFIZIERUNG

Tageseinrichtungen für Kinder, die die Kriterien der drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung & -herstellung und Lebenswelt erfüllen, sind berechtigt, die Bezeichnung FIT KID-Zertifizierung zu führen. Die Qualitätsbereiche sind folgendermaßen definiert:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speisenplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in der Kindertageseinrichtung (zum Beispiel Essatmosphäre oder Essenszeiten)

Sind die Kriterien dieser Qualitätsbereiche erfüllt, wird der Kindertageseinrichtung nach erfolgreichem Audit ein Zertifikat einschließlich Logo-Schild verliehen, das die FIT KID-Zertifizierung dokumentiert.

## 5.2 FIT KID-PREMIUM-ZERTIFIZIERUNG

Der zentrale Bestandteil der FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung ist, zusätzlich zu den in Kapitel 5.1 genannten Anforderungen, der Qualitätsbereich Nährstoffe. In diesem erfolgt eine Nährstoffoptimierung des Speisenplans für die Mittagsverpflegung auf Basis berechneter Rezepte. Bei einer Mittagsverpflegung müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für mindestens vier Wochen vorliegen. Nach bestandenen Audit wird der Tageseinrichtung für Kinder ein Zertifikat einschließlich Logo-Schild verliehen, das die FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung ausweist.

Die folgende Abbildung 2 stellt die Qualitätsbereiche der Zertifizierung dar.

Abbildung 2: Qualitätsbereiche der Zertifizierung



## 5.3 ZUSAMMENARBEIT MIT CATERERN

Den Speisenanbietern für Tageseinrichtungen für Kinder bietet die DGE zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die DGE-Zertifizierung für Caterer oder die DGE-PREMIUM-Zertifizierung für Caterer. Strebt ein Caterer eine Zertifizierung für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen an, muss er alle Kriterien, die in seinem Verantwortungsbereich liegen, umsetzen. Dazu zählen die Anforderungen aus den Bereichen Lebensmittel und Speisenplanung & -herstellung.

Für die DGE-PREMIUM-Zertifizierung muss der Caterer zusätzlich die Kriterien zur nährstoffoptimierten Mittagsverpflegung einhalten. Dafür müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für mindestens vier Wochen vorliegen.

Nach erfolgreich bestandenen Audit erhält der Caterer ein Zertifikat einschließlich DGE-Logo beziehungsweise DGE-PREMIUM-Logo und kann damit werben.<sup>46</sup> Die Audits gelten als bestanden, wenn mindestens 60 Prozent der Kriterien erfüllt sind.

<sup>46</sup> Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-zertifizierte Verpflegung. 2. Auflage, Bonn (2011); [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Service

## 5.4 KRITERIEN ZUR EIGENKONTROLLE

Die Checkliste Kitaverpflegung dient Tageseinrichtungen für Kinder als Instrument zur eigenständigen Überprüfung des derzeitigen Verpflegungsangebots. Eine mit der Checkliste vorgenommene Selbsteinschätzung garantiert nicht

das Bestehen des Audits. Alle Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage. Die folgenden Tabellen 7 und 8 zeigen die Checkliste Kitaverpflegung.

Die Angaben in den Tabellen 7 und 8 beziehen sich auf 20 Verpflegungstage und mindestens eine Menülinie.

**Tabelle 7: Checkliste Kitaverpflegung zur FIT KID-Zertifizierung**

| Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln                                                                |
| 20 x abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte |
| davon:                                                                                                   |
| mind. 4 x Vollkornprodukte                                                                               |
| max. 4 x Kartoffelerzeugnisse                                                                            |
| Gemüse und Salat                                                                                         |
| 20 x Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat                                                                    |
| davon: mind. 8 x Rohkost oder Salat                                                                      |
| Gemüse: frisch oder tiefgekühlt                                                                          |
| Obst                                                                                                     |
| Mind. 8 x Obst                                                                                           |
| Obst: frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz                                                          |
| Milch und Milchprodukte                                                                                  |
| Mind. 8 x Milch und Milchprodukte                                                                        |
| Milch: 1,5 % Fett                                                                                        |
| Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett                                                                         |
| Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq 50$ % Fett i. Tr.)                                                      |
| Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.                                                                       |



|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>                                                               |
| Max. 8 x Fleisch                                                                               |
| davon: max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren                                            |
| Fleisch: mageres Muskelfleisch                                                                 |
| Mind. 4 x Seefisch                                                                             |
| Fisch: Seefisch aus nicht überfischten Beständen                                               |
| <b>Fette und Öle</b>                                                                           |
| Rapsöl ist Standardöl                                                                          |
| <b>Getränke</b>                                                                                |
| 20 x Trink- oder Mineralwasser                                                                 |
| <b>Qualitätsbereich Speisenplanung &amp; -herstellung</b>                                      |
| <b>Speisenplanung</b>                                                                          |
| Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen                                                              |
| Auf Nachfrage ist das Angebot eines ovo-lacto-vegetabilen Gerichts ermöglicht                  |
| Saisonales Angebot wird bevorzugt                                                              |
| Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt    |
| Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten                             |
| Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien ist die Teilnahme ermöglicht            |
| Wünsche und Anregungen der Kinder sind berücksichtigt                                          |
| Max. 2 x ein süßes Hauptgericht                                                                |
| <b>Speisenherstellung</b>                                                                      |
| Auf fettarme Zubereitung wird geachtet                                                         |
| Max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte                                                 |
| Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet |
| Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt                                             |
| Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen                                                         |

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zucker wird sparsam verwendet                                                                       |
| Kurze Warmhaltezeiten sind eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden         |
| Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C                       |
| Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C                 |
| <b>Gestaltung des Speisenplans</b>                                                                  |
| Aktueller Speisenplan ist vorab den Eltern regelmäßig zugänglich                                    |
| Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt                               |
| Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt                                       |
| Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart benannt                                         |
| Der Speisenplan ist kindgerecht gestaltet                                                           |
| <b>Qualitätsbereich Lebenswelt</b>                                                                  |
| Speisenbereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet |
| Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt                                              |
| Essenszeiten sind festgelegt                                                                        |
| Angemessene Essenszeiträume werden eingehalten                                                      |
| Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut                                           |
| Eltern erhalten Informationen zum Ernährungskonzept                                                 |

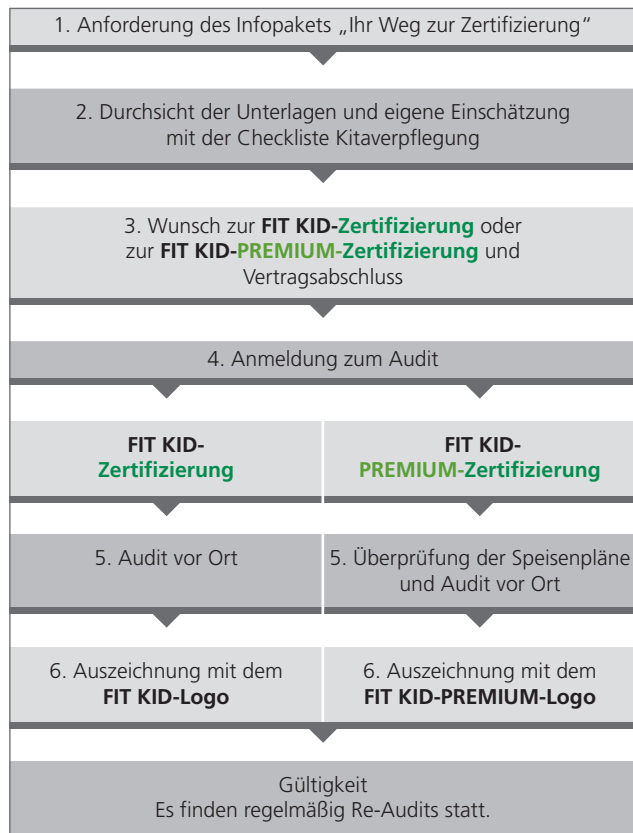
**Tabelle 8:** Checkliste Kitaverpflegung zur **FIT KID- PREMIUM-Zertifizierung**  
– zusätzlich zu den oben genannten Kriterien

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Qualitätsbereich Nährstoffe</b>                                                                                         |
| Mittagsverpflegung erfüllt nach max. 20 Verpflegungstagen im Durchschnitt die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr |
| Zubereitungsanweisungen liegen am Arbeitsplatz vor                                                                         |
| Nährstoffberechnete Rezepte werden umgesetzt                                                                               |
| Portionsgrößen der nährstoffberechneten Speisen sind ersichtlich                                                           |
| Nährstoffoptimierte Gerichte sind auf dem Speisenplan optisch hervorgehoben                                                |

## 5.5 ABLAUF

Die FIT KID-Zertifizierung beziehungsweise die FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung ist ein Verfahren zur Optimierung des Verpflegungsangebots von Tageseinrichtungen für Kinder. Ziel ist die Auszeichnung mit dem FIT KID-Logo beziehungsweise dem FIT KID-PREMIUM-Logo und damit die Einhaltung der für die Zertifizierung relevanten Kriterien. Welche Schritte dafür erforderlich sind, zeigt Abbildung 3.

Abbildung 3: Ablauf der Zertifizierung<sup>47</sup>



## 5.6 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Zur Zertifizierung stehen unterschiedliche Informationsmaterialien zur Verfügung. Tabelle 9 zeigt deren Inhalte und Bezugsquellen.

Tabelle 9: Weiterführende Informationen

| Titel                                                                                                                                          | Inhalt                                                                                                                                                                  | Bezugsquelle                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Infopaket „Ihr Weg zur Zertifizierung“ enthält:<br>■ Checkliste Kitaverpflegung<br>■ wichtige Schritte zur Zertifizierung<br>■ Kostenüberblick | alle wichtigen Unterlagen zur Zertifizierung:<br>■ Kriterien zur Eigenkontrolle<br>■ Informationen zum Zertifizierungsablauf<br>■ Überblick über die aktuellen Gebühren | Bestellung:<br>Telefon: 0228 3776-873<br>E-Mail: fitkid@dge.de |
| häufige Fragen                                                                                                                                 | Antworten auf häufig gestellte Fragen                                                                                                                                   | www.fitkid-aktion.de, Rubrik Qualitätsstandard                 |

Sind Sie an einer FIT KID-Zertifizierung beziehungsweise einer FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung interessiert, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung:

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung

Frau Ellen Linden · Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn  
Telefon 0228 3776-651  
Telefax 0228 3776-800  
E-Mail linden@dge.de

<sup>47</sup> Weitere Informationen: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Qualitätsstandard



Im Anhang werden zunächst die Orientierungshilfen für die Lebensmittelmengen dargestellt. Ferner finden sich Hinweise zur Herkunft von Lebensmitteln und Aspekten der Nachhaltigkeit sowie zur Erstellung eines Leistungsverzeichnisses.

### 6.1 ORIENTIERUNGSHILFEN FÜR LEBENSMITTELMENGEN

Tabelle 10 zeigt Orientierungswerte für die Zusammenstellung einer Mittagsverpflegung. Die angegebenen Werte für die altersgemäßen Lebensmittelmengen beziehen sich auf 5 und 20 Verpflegungstage.

Tabelle 10: Orientierungswerte<sup>48</sup> für die altersgemäßen Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit

| Lebensmittel/-gruppe                                                                 | 1- bis 3-Jährige |                  | 4- bis 6-Jährige |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                                                                                      | pro 5 Tage in g  | pro 20 Tage in g | pro 5 Tage in g  | pro 20 Tage in g |
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>                                     |                  |                  |                  |                  |
| Kartoffeln, Reis <sup>49</sup> , Teigwaren <sup>49</sup> oder Getreide <sup>49</sup> | 400-500          | 1600-2000        | 480-600          | 1920-2400        |
| <b>Gemüse</b>                                                                        |                  |                  |                  |                  |
| Gemüse <sup>50</sup> , gegart und roh                                                | 400              | 1600             | 500              | 2000             |
| <b>Obst</b>                                                                          |                  |                  |                  |                  |
| Obst                                                                                 | 100              | 400              | 150              | 600              |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                                                       |                  |                  |                  |                  |
| Milch und Milchprodukte <sup>51</sup>                                                | 150              | 600              | 200              | 800              |
| Käse                                                                                 | 20               | 80               | 30               | 120              |
| <b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>                                                     |                  |                  |                  |                  |
| Fleisch <sup>49</sup> und Wurstwaren                                                 | 80               | 320              | 100              | 400              |
| Fisch <sup>49</sup>                                                                  | 50               | 200              | 60               | 240              |
| Eier (inkl. verarbeitete Eier im Eierkuchen, in Teigwaren, in Aufläufen usw.)        | 30               | 120              | 30               | 120              |
| <b>Fette und Öle</b>                                                                 |                  |                  |                  |                  |
| Öle                                                                                  | 25               | 100              | 30               | 120              |

<sup>48</sup> Die Orientierungswerte basieren auf eigenen Berechnungen. Die Berechnungen berücksichtigen die Häufigkeiten der Tabelle 5. Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmitteln werden die Energieangaben aus Tabelle 6 nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen der Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen) können daher zusätzlich verwendet werden.

<sup>49</sup> Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

<sup>50</sup> Regelmäßig nährstoffdichte Gemüsearten verwenden (z. B. Spinat, Brokkoli, Feldsalat)

<sup>51</sup> z. B. Milch, Joghurt, Quark

## 6.2 ÖKOLOGISCHE ASPEKTE

Die Umsetzung ökologischer Aspekte gewinnt auch in der Gemeinschaftsverpflegung zunehmend an Bedeutung. Im Folgenden wird auf die Herkunft von Lebensmitteln und auf Aspekte der Nachhaltigkeit eingegangen.



### 6.2.1 HERKUNFT VON LEBENSMITTELN

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist die Qualität von ökologisch erzeugten Lebensmitteln und konventionell erzeugten Lebensmitteln als gleichwertig zu betrachten. Bei der Lebensmittelauswahl werden auch betriebswirtschaftliche Aspekte sowie gesundheitliche, sensorische, ökologische und ethische Kriterien berücksichtigt. In diesem Zusammenhang ist es wünschenswert, sich bei der Speisenplanung an dem saisonalen Angebot zu orientieren und dabei möglichst regionale Lebensmittel vorzuziehen. Es wird empfohlen, Fisch aus bestandserhaltender Fischerei<sup>52</sup> zu beziehen sowie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Produkte aus fairem Handel zu berücksichtigen.

<sup>52</sup> Im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und anderer Formen nachhaltiger Landwirtschaft unterstützt die Kampagne „Bio kann jeder“ Kindertagesstätten, Schulen und Cateringunternehmen bei der Umstellung ihres Verpflegungsangebotes zu Gunsten von ausgewogenen Speisen möglichst in Bio-Qualität. Weitere Informationen unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

Da der ökologische Landbau eine besonders nachhaltige Form der Landbewirtschaftung darstellt, ist die Verwendung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung empfehlenswert.<sup>52</sup> Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Bewerben eines Bio-Angebots eine Teilnahme am Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung voraussetzt. Soll die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel ausgelobt werden, muss der Essensanbieter durch eine anerkannte Öko-Kontrollstelle zertifiziert sein.<sup>53</sup>



### 6.2.2 ASPEKTE DER NACHHALTIGKEIT

Im Sinne der Nachhaltigkeit sollte nicht nur eine bevorzugte Auswahl von Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen erfolgen. Auch die Auslieferung der Speisen sollte innerhalb eines möglichst geringen Umkreises stattfinden. Im Rahmen der Speisenherstellung ist der Einsatz von Mehrportionengebinden sinnvoll. Der Einsatz von Einweg-Einzelportionsgebinden ist wegen des hohen Müllaufkommens und aufgrund der angestrebten Esskultur zu vermeiden.

<sup>53</sup> Kindertageseinrichtungen, die selbst kochen und die Menüs nur in der eigenen Einrichtung abgeben, unterliegen nicht der Zertifizierungspflicht. Weitere Informationen zu ökologisch erzeugten Lebensmitteln: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de). Eine Beispielrechnung, die aufzeigt, wie sich der Austausch von konventionellen gegen Bio-Lebensmittel auf die Kosten auswirkt, ist zu finden unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) in der Rubrik Qualitätsstandard.

Auf Kleinstgebinde (einzelpackte Lebensmittel, Getränke in einem 0,2 Liter Tetra-Pack oder Dosen) wird im Rahmen der Verpflegung verzichtet. Mehrwegverpackungen sowie wiederverwertbare Verpackungsmaterialien werden bevorzugt. In Kindertageseinrichtungen sollte grundsätzlich Mehrweggeschirr verwendet werden.



### 6.3 LEISTUNGSVERZEICHNIS

In einem Leistungsverzeichnis sollten alle Aspekte und Zuständigkeiten, die die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder betreffen, berücksichtigt werden.

Wenn die Verpflegungsleistung ausgeschrieben wird, muss ein Leistungsverzeichnis erstellt werden. Es dient als Basis für Ausschreibungsverfahren und legt Art und Umfang der Verpflegungsqualität fest. Je detaillierter die Anforderungen in einem Leistungsverzeichnis formuliert sind, desto einfacher ist der Vergleich verschiedener Angebote. Auch bei Bewirtschaftung in Eigenregie sollte ein Leistungsverzeichnis erstellt werden.

In einem Leistungsverzeichnis müssen enthalten sein:

- die Übergabe verbindlicher Vier-Wochen-Speisenpläne, die den Anforderungen an Lebensmittelauswahl, Speisenplanung und Speisenherstellung entsprechen (vergleiche Kapitel 2),

- Kommunikation mit den für die Speisenqualität verantwortlichen Personen, zum Beispiel durch Feedback-Bögen,
- Zubereitungsarten,
- das gewählte Verpflegungssystem,
- das gewählte Ausgabesystem,
- die Logistik, zum Beispiel Anlieferung, Warmhaltezeit der Speisen,
- Art der Bestellung und Abrechnung,
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur, zum Beispiel Art und Leistung der vorhandenen Geräte,
- betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept,
- Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner,
- Referenzen im Bereich der Verpflegung von Kindern,
- Einsatz von qualifiziertem Personal,
- Bestätigung, dass nur tarifgebundenes und sozialversichertes Personal eingesetzt wird,
- Angaben zur Mitarbeiterentwicklung, zum Beispiel in Form von Weiterbildungsmaßnahmen,
- Nachweis über die gewerbliche Tätigkeit durch Auszug aus dem entsprechenden Berufsregister, zum Beispiel Handelsregister, Gewerbenachweis, der nicht älter als sechs Monate sein sollte,
- vom Auftraggeber festgelegte Maßnahmen bei Nichteinhaltung der zuvor vereinbarten Qualitätskriterien.

In einem Leistungsverzeichnis kann zusätzlich enthalten sein:

- Umfang des Einsatzes von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau,
- Eigenerklärung, dass Betriebsbesichtigungen möglich sind,
- gegebenenfalls Angabe über vorhandene Zertifikate, zum Beispiel nach DIN EN ISO 9001 ff. oder nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“,
- gegebenenfalls das Bio-Zertifikat einer staatlich anerkannten Öko-Kontrollstelle.

# 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  
„FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“  
Telefon 0228 3776-873  
Telefax 0228 3776-78-873  
E-Mail [fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
[www.fitkid-inform.de](http://www.fitkid-inform.de)

Vanessa Albrecht, Dr. Margit Böls, Yvonne Dommermuth,  
Sonja Fahmy, Roswitha Girbardt, Claudia Hoffmann, Sarah  
Leinweber, Holger Pfefferle, Nadia Röwe, Esther Schnur,  
Cordula Urban in Zusammenarbeit mit Prof. Ulrike Arens-  
Azevêdo und Dr. Ute Brehme

## Beteiligte an dieser Ausgabe:

Ursula Aubele  
(Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft)

Isabel Behrendt  
(Justus-Liebig-Universität Gießen)

Daniela Born-Schulze  
(Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirt-  
schaft und Verbraucherschutz)

Dr. Kerstin Clausen  
(Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund)

Christa Dahm  
(Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung)

PD Dr. med. Thomas Ellrott  
(Georg-August-Universität Göttingen)

Dr. Gisela Fischbach  
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e. V.)

Simone Goetz  
(Neue Verbraucherzentrale in Mecklenburg und Vorpom-  
mern)

Regina Heid  
(Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen)

Dr. Patrick Luchmann  
(Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucher-  
schutz)

Dr. Helmut Oberitter  
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)

Janine Padberg  
(apetito AG)

Andrea Pahne  
(Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und  
Verbraucherschutz)

Karin Riemann-Lorenz  
(Verbraucherzentrale Hamburg e. V.)

Anna Schiffer  
(Kreisgesundheitsamt Mettmann)

Traute Wolf  
(Vereinigung Hamburger Kindertagesstätten gGmbH)

Claudia Zilz  
(Deutscher Fachverlag/gv-praxis)



## **Bildnachweis FIT KID**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn  
Fotolia: Claudia Paulussen S. 8, Franz Pfluegel S. 12  
(Brokkoli), Tomo Jesenicnik S. 18, Leno2010 S. 21,  
victoria p. S. 23, Jochen K. S. 24, Stauke S. 26, Fineas S. 3  
(Paragraph), Barbara Pheby S. 31 (Teller), anoli S. 33,  
Krzysiek z Poczty S. 34 (Nüsse), Stefan Körber S. 35,  
Mahey S. 43 (Apfelbaum)  
Gayer FOTODESIGN, GDE Grafik Design Erdmann,  
TK-Skript, Thomas Kern, Thomas Rodriguez

## **Gestaltung**

intention Werbeagentur GmbH

## **Druck**

MKL Druck GmbH & Co.KG

## **Bestellung**

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

Informationen und ein kostenloser Download dieser  
Broschüre und 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 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.

Eine Auslobung beziehungsweise Werbung in Bezug auf den Qualitätsstandard ist ausschließlich mit einer Zertifizierung durch die DGE gestattet. Bei Interesse an einer Zertifizierung können über das Projekt Informationsmaterialien angefordert oder im Internet unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) heruntergeladen werden.

Copyright © DGE Bonn, 9/2011

3. Auflage

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Art.Nr.300100

Durchgeführt von:



**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

