

Gesundheitskonzept der Kindertagesstätte „World of Kids“

Teil 2: Ernährung

(Stand: Juni 2024)



Einrichtung

World of Kids
Horst-Dassler-Str. 2/2a
91074 Herzogenaurach

Telefon: 09 132/97 18 85 0
Mail: worldofkids@kinderzentren.de
www.kita-world-of-kids.de

Träger

KiKu Trägergesellschaft mbH
Carl-Schwemmer-Str. 9
90427 Nürnberg

Telefon: 09 11/4 70 50 81-0
Fax: 09 11/4 70 50 81-29
Mail: info@kinderzentren.de
www.kinderzentren.de

Kooperationspartner

adidas

Inhalt:

1. Vorwort	4
2. Grundlagen	5
2.1. DGE-Qualitätsstandards	5
2.2. Fokuspunkte.....	5
A. Gesundheitsbildung	6
3. KiKu-Pädagogik	6
4. Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)	7
4.1. Bedeutung eines nachhaltigen und gesundheitsfördernden Verpflegungsangebotes	7
4.1.1. Umgang mit Wasser	9
4.1.2. Umgang mit Lebensmitteln	9
5. Hygiene	9
5.1. Hygiene in der Küche	9
5.2. Hygiene in den Bereichen	10
6. Umsetzung in der World of Kids	11
6.1. Krippe	11
6.2. Kindergarten	12
6.3. Waldkindergarten	14
7. Weitere Merkmale der Ernährungsbildung in der <i>World of Kids</i>	15
7.1. Diversität	15
7.2. Kinderküche - Little kitchen	17
7.3. Visueller Speiseplan.....	17
B. Gestaltung der Ernährung	19
8. Küchenpersonal	19
9. Qualitätsstandards der Verpflegung in der <i>World of kids</i>	19
10. Getränkeversorgung	20
11. Mahlzeiten	20
11.1. Frühstück	21
11.2. Nachmittagssnack	21
11.3. Mittagessen.....	22
11.4. Ankerlebensmittel.....	23
12. Besondere Verpflegungsmerkmale	24
12.1. Zucker und Süßigkeiten	24
12.2. Feste und Feiern	25
12.3. Allergien	25
12.4. Muttermilch, Säuglingsmilchnahrung und Brei	25

13. Literaturverzeichnis.....	27
14. Anhang.....	27
14.1. Frühstück und Zwischenverpflegung.....	28
14.2. Mittagsverpflegung.....	29

1. Vorwort

Ernährung ist ein wichtiges Element im alltäglichen Leben eines jeden Menschen. Bei Kindern hat sie noch einmal eine höhere Bedeutung, weil sie auch die Entwicklung stark beeinflusst. Dabei ist Ernährung ein Teil der ganzheitlichen Gesundheit.

Gesundheitsbildung hat für den Sportartikelhersteller *Adidas* eine hohe Bedeutung. Die Kinder verbringen in unserer Betriebskindertagesstätte einen überdurchschnittlichen Großteil ihres Alltages. Dementsprechend ist die Ernährung in der *World of Kids* neben der Ernährung zu Hause wichtig. Dieser Verantwortung sind wir uns bewusst.

Im Rahmen der Einrichtungsplanung *Woki together* wird das Ernährungskonzept gemeinsam mit dem Bewegungskonzept im Rahmen der Gesundheitsbildung neu eingebettet. Bewegung und Ernährung bilden damit ein untrennbares Tandem zur ganzheitlichen gesunden Entwicklung von Kindern.

Das Ernährungskonzept basiert auf den *DGE-Qualitätsstandards* und wurde von einer fachübergreifenden Arbeitsgruppe in der *World of Kids* erarbeitet. Im abschließenden Entwicklungsprozess wurde ebenso die Elternschaft durch den Elternbeirat, eine erweiterte Diskussionsrunde und eine Richtungsumfrage miteinbezogen. Die Kinder partizipieren stark im Alltag und damit in der Umsetzung des Ernährungskonzepts. Das Ernährungskonzept soll sich in seiner neuen Form etablieren und regelmäßig evaluiert werden. Eine *DGE-Zertifizierung* wird angestrebt.



Das Ernährungskonzept gliedert sich in zwei Teile, beginnend mit den pädagogischen Grundlagen zur Gesundheitsbildung und der Umsetzung in der *World of Kids*. Darauf folgt der Hauptteil, die Gestaltung der Ernährung in der Kindertagesstätte mit Grundlagen zur Ernährung, dem Speiseplan und Nährwerttabellen, sowie weitere Merkmale der Ernährungsbildung in der *World of Kids*.

Herzogenaurach, 20.06.2024

Jasmin Dechant
Gesamtleitung
World of Kids

Markus Kraft
Pädagogische Qualitätsleitung

2. Grundlagen

Die Thematik Ernährung hat sich in den letzten Jahrzehnten gesellschaftlich kontrovers und inhaltlich vielfältig entwickelt. Dabei wird bei der Diskussion um Ernährung oftmals die Sachebene verlassen und emotional normativ, insbesondere kulturell geprägt. Diesem Konfliktpotential soll durch die Kommunikation staatlicher Vorgaben und Festlegung von Fokuspunkten vorgebeugt werden.

2.1. DGE-Qualitätsstandards

Die Arbeitsgrundlage für Kindertagesstätten als Bildungsinstitutionen sind die staatlichen Vorgaben und Empfehlungen. Grundlage für diese Konzeption sind damit die vom *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft* bei der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* in Auftrag gegebenen *Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas¹* in der überarbeiteten Fassung von 2022. Diese wurden von Vertreter*innen der Bundesländer, aus Wissenschaft und Praxis erarbeitet und sind damit unbestritten fachlich kompetent und wertfrei gesetzt.

2.2. Fokuspunkte

Ernährung hat Anfang des 21. Jahrhunderts in Deutschland vielfältige Bezugsthematiken und gesellschaftliche Ansprüche. Diese stehen sich teils widersprüchlich gegenüber oder sind in der Praxis im Rahmen der Möglichkeiten nicht umsetzbar. Daher gilt es Fokuspunkte als Prioritäten festzulegen. Diese sind für diese Konzeption:

1. Gesundheit (Vollwertige Ernährung)
2. Frischküche
3. Nachhaltigkeit

Mit der Priorisierung auf diese Fokuspunkte werden andere Bezugsthematiken nicht gänzlich ausgeschlossen oder abgelehnt und können in der alltäglichen Umsetzung auch mitberücksichtigt werden. So wird versucht ausschließlich Bio-Produkte zu verwenden, sowie auf Saisonalität und Regionalität zu achten. Dies wird in der regelmäßigen Evaluierung durch Rückmeldungen der Kinder, Mitarbeiter*innen und Familien berücksichtigt.

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2022). DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. 6. Aufl. Bonn.

A. Gesundheitsbildung

Der Begriff Gesundheitsbildung beschreibt Lernprozesse, mit denen Menschen befähigt werden, gezielt Einfluss auf die Faktoren zu nehmen, die ihre Gesundheit bestimmen. Durch organisierte Bildungsprozesse werden Wissen und Fertigkeiten vermittelt, soziale Faktoren beleuchtet und Umweltbezüge hergestellt. Vermittelt werden gesundheitsbezogene Kompetenzen, die es ermöglichen, selbst zu entscheiden, ob, wann und wie das Alltagshandeln am Erhalt der Gesundheit ausgerichtet werden soll bzw. kann.²

Der Fokus der Gesundheitsbildung liegt auf der Befähigung zum selbstständigen gesunden Leben. Die Kinder sollen in ihrer Entwicklung gut begleitet werden. Es soll eine große Vielfalt in der Ernährung präsentiert werden und das Pädagogische Handeln zielt auf Entdecken und Selbstständigkeit hin.

3. KiKu-Pädagogik

Die KiKu-Pädagogik bildet den Rahmen der Umsetzung des Ernährungskonzepts mit ihrem Bild vom Kind³ und den vier Basics⁴ Ko-Konstruktion, Partizipation, Inklusion und Bildungspartnerschaft. Sie ist Grundlage für jede Überlegung, warum etwas wie vorbereitet und umgesetzt wird.

Das Pädagogische Fachpersonal schafft räumliche, wie auch zeitliche Stabilität und Kontinuität für die Essenssituationen der Kinder. Es vermittelt die Achtsamkeit der eigenen Bedürfnisse und Esskultur, insbesondere in Bezug auf soziales Miteinander, Verhalten, Kommunikation und Rituale. Pädagogische Praxisbeispiele für die Umsetzung der vier Basics in der Ernährungsbildung können folgende sein:

Ko-Konstruktion:

- » Bisheriges Wissen und Vorerfahrungen der Kinder in Bezug auf Ernährung erfragen und mit Bezug auf die aktuelle Situation daran anknüpfen. Z.B. vor dem Mittagessen fragen, was von den Lebensmitteln bekannt und was neu ist oder in der Zwischenmahlzeit fragen, wie die angebotenen Obstsorten schmecken.
- » Sprachliche Begleitung des Essens und der Thematik Ernährung.
- » Thematisierung von Essen und Trinken im Alltag.

² Kracke, E. & Sommer, D. (2022). Gesundheitsbildung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*

<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i031-2.0>

³ Interne KiKupedia.

⁴ Interne KiKupedia.

Partizipation:

- » Kinder können in der Ernährungsplanung der Kita mitbestimmen. Z.B. werden die Kinder gefragt, ob ihnen das Essen schmeckt, was sie mögen und was nicht. Essenswünsche der Kinder werden in den Kinderkonferenzen erfragt.
- » Kinder können ihr Essen selbstbestimmen. Sie werden zu einer vollwertigen Ernährung ermutigt, müssen jedoch nichts essen, was sie nicht möchten.

Inklusion:

- » Die Kita ermöglicht allen Kindern eine altersgemäße vollwertige Ernährung.
- » Die Kita geht inklusiv auf individuelle Bedürfnisse der Kinder ein.

Bildungspartnerschaft:

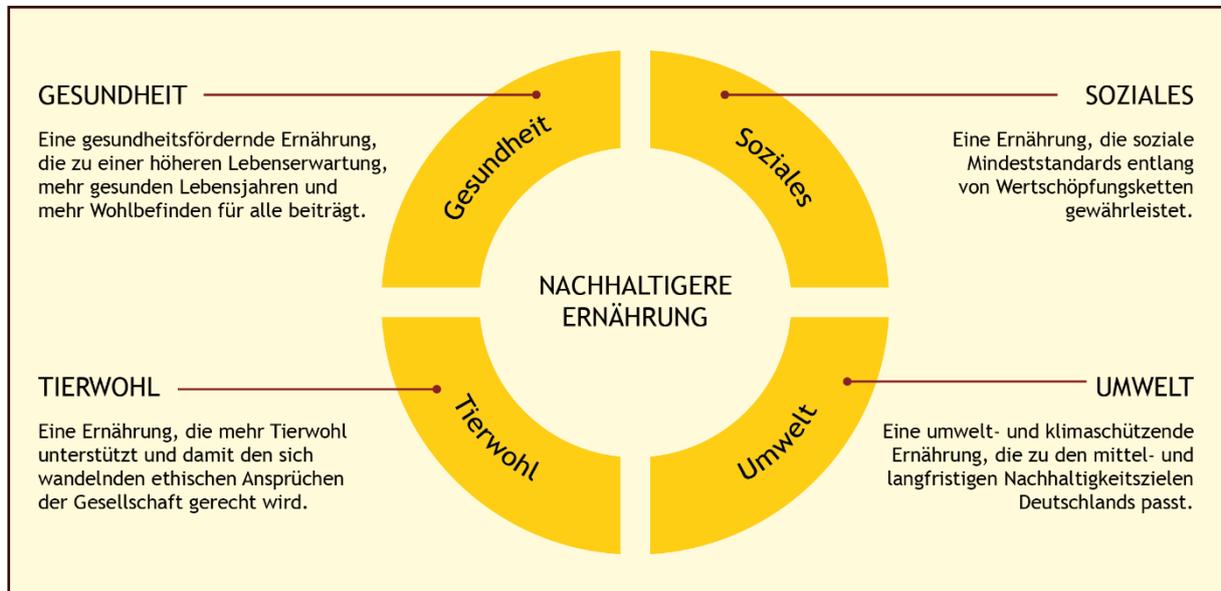
- » Die Kita begegnet den Wünschen der Eltern mit Akzeptanz, Wertschätzung und Empathie und ist bereit für Veränderungen.
- » Gemeinsam liegt das ganzheitliche Wohl des Kindes im Fokus.
- » Die Kita unterstützt Familien bei Herausforderungen in der Ernährung der Kinder.

4. Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)

4.1. Bedeutung eines nachhaltigen und gesundheitsfördernden Verpflegungsangebotes

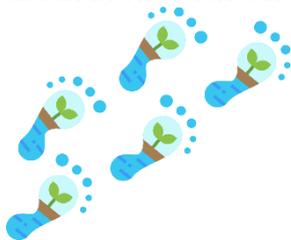
In der World of Kids ist und das aktuelle Wohlergehen der Kinder, aber auch das Zukünftige wichtig. Nahrungsaufnahme und Trinken sind mehr als nur der Geschmack, das Sattwerden und eine Berücksichtigung der ausreichenden Nährstoffe. Durch das, was wir zu uns nehmen, beeinflussen wir nicht nur unser eigenes Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Der sogenannte Brundtland-Bericht hat bereits 1987 Nachhaltigkeit als eine Entwicklung gekennzeichnet, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“.

Auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung, hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz vier zentrale Ziele - Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl - für eine nachhaltigere Ernährung formuliert, die in folgender Abbildung erläutert sind:



Ziele einer nachhaltigen Ernährung⁵

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, tragen einen erheblichen ökologischen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz. Unsere Lebensmittel werden in komplexen und globalen Wertschöpfungsketten produziert, die von der Herstellung von Produktionsmitteln für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Produktion selbst bis hin zu Verarbeitung und Konsum reichen. Bei der Umweltbewertung von Lebensmitteln ist deshalb der gesamte Lebensweg eines Produkts zu betrachten.



BNE als Schwerpunkt wird von der *Klett Gruppe*, zu der die *Kinderzentren Kunterbunt* gehören, gefordert und soll in diesem Zuge fester Bestandteil des pädagogischen Konzepts werden. BNE soll in möglichst allen pädagogischen Bereichen verankert werden. In Bezug auf Gesundheitsbildung und Umgang mit verschiedenen Ressourcen wie Lebensmitteln oder Wasser ist es ein wichtiges Ziel diesen Umgang und die Schonung von Ressourcen an die Kinder weiterzugeben.

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2022). DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. 6. Aufl. Bonn, S. 25.

4.1.1. Umgang mit Wasser

Da Wasser eine knappe Ressource und ein wertvolles Gut ist, achten wir darauf, dass mit Wasser sparsam umgegangen wird. Übriggebliebenes Wasser in Wasserkannen wird wiederverwendet. Wir verfolgen damit das Ziel, den Kindern einen wertschätzenden Umgang mit dieser Ressource beizubringen.

4.1.2. Umgang mit Lebensmitteln

Ein wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln hat bei uns eine hohe Priorität. Die Kinder haben das Recht dazu, sich ihre Mahlzeiten aus den angebotenen Speisen selbst zusammenzustellen. Dabei entscheiden sie selbst, was sie probieren wollen oder nicht. Die Pädagog*innen ermutigen die Kinder zum Probieren. Um den bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu stärken, achten wir besonders darauf, dass Lebensmittel nicht verschwendet oder weggeworfen werden. Die Kinder werden während der Mahlzeiten pädagogisch begleitet, damit sie eine Einschätzung sowohl über ihr eigenes Hunger-, als auch Völlegefühl gewinnen. Ziel ist es, die Essensverschwendung in der Kita auf ein Minimum zu reduzieren. Die Küche achtet auf eine ganzheitliche Produktverwertung (z.B. für die Herstellung von Fonds aus Gemüschalen).

5. Hygiene

5.1. Hygiene in der Küche

Jeden Handschritt in der Küche zu beschreiben, wäre an dieser Stelle zu umfassend. Aus diesem Grund sind im Folgenden einige grundlegende Aspekte zum Thema Hygiene während der Zubereitung der Mahlzeiten herausgestellt.

- Nach jedem Arbeitsschritt wird der Arbeitsplatz gereinigt. Insbesondere nach der Verarbeitung von Fisch und Fleisch bzw. rohen Eiern (z.B.: nach dem Backen oder Teig herstellen) werden die Arbeitsbereiche zusätzlich großflächig desinfiziert. Das Desinfektionsmittel ist für den Lebensmittelbereich zugelassen.
- Von jedem zubereiteten Gericht werden täglich jeweils zwei Rückstellproben genommen und zwei Wochen im Kühlhaus aufbewahrt.
- Für unsere Schneidebretter gibt es verschiedene farbige Schneideauflagen. Grün für Gemüse/ Obst, Rot für rohes Fleisch, Braun für gegartes Fleisch, Blau für Fisch, Gelb für Geflügel, Weiß für Brot und Backwaren, Schwarz für Käse. Diese werden nach jeder Benutzung in der Spülmaschine gereinigt.
- Die Spülmaschinen sind extra für den Betrieb in einer Großküche gebaut und erreichen eine Temperatur von 87 Grad, die die Abtötung von Keimen sicherstellt.
- Bei Annahme der Lebensmittel, wird auf eine konsequente Einhaltung der Kühlkette geachtet und zudem auf eine schnelle Umlagerung in die Kühlhäuser/ Tiefkühler.
- Von jedem Lieferanten erhalten wir eine schriftliche Bestätigung über die Einhaltung, der Kühlkettenpflicht.

5.2. Hygiene in den Bereichen

Vor jeder Mahlzeit begleiten die Pädagogen die Kinder in den Waschräumen beim Händewaschen. Die Begleitung richtet sich nach dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Nach dem Essen waschen sich die Kindergartenkinder selbstständig ihren Mund und ihre Hände in den Waschräumen. Die Krippenkinder reinigen ihren Mund und ihre Hände mit einem eigenen feuchten Handtuch. Die Pädagogen unterstützen die Kinder dabei, dass sie möglichst selbstständig diese Handlungen ausführen können. Damit dies vereinfacht wird, können die Spiegel genutzt werden.

Auch vor pädagogischen Angeboten, bei denen gekocht oder gebacken wird, waschen sich alle Beteiligten vorher intensiv die Hände. Die Pädagogen erklären den Kindern während des Prozesses die einzelnen Schritte und verweisen jeweils auf notwendige hygienische Maßnahmen, wie z.B. das Waschen des Obstes vor dem Schneiden.



6. Umsetzung in der World of Kids

6.1. Krippe

In den Krippenbereichen wird im teiloffenen Konzept gearbeitet. Frühstück, Mittagessen und Snack finden in den jeweiligen Gruppenräumen zu festen Uhrzeiten statt:

- » Frühstück: 08:00-09:30 Uhr (Krippe 1) und 09:15-10:00 Uhr (Krippe 2)
- » Mittagessen: 11:30-12:00 Uhr
- » Snack: 14:00-15:00 Uhr



Folgender Aufbau ist als Standard festgelegt. Bei allen Mahlzeiten kommt der Partizipation der Kinder eine große Bedeutung zu.

	Aufbau	Partizipation der Kinder	Unterstützung durch die Pädagog*innen
Frühstück, Mittagessen und Snack	<ul style="list-style-type: none"> » Essen ist auf den Tischen angerichtet, es gibt einzelne Schüsseln für die einzelnen Essenskomponenten. » Es steht ein Essenswagen zur Verfügung für benutztes Geschirr. » Es stehen drei Boxen zur Verfügung für Essensreste und Wasserreste, benutzte Lätzchen und benutztes Besteck. » Es stehen kleine feuchte Handtücher zur Verfügung. 	<ul style="list-style-type: none"> » Kinder können entscheiden, ob, was und wie viel sie essen. » Kinder können sich entscheiden, wo sie sitzen. » Kinder können sich selbstständig Brot, Marmelade und Müsli nehmen und nachnehmen. » Kinder können selbstständig das Geschirr abräumen und ihre Hände und den Mund mit einem Handtuch reinigen. 	<ul style="list-style-type: none"> » Alle Pädagog*innen der Gruppen begleiten das Essen und unterstützen die Kinder bei der Ausführung der einzelnen Tätigkeiten, je nach Entwicklungsstand. » Die Pädagog*innen informieren die Kinder über die Inhalte des Essens und begleiten sie bei der Einschätzung der Mengenauswahl. » Die Pädagog*innen sind Vorbild für die Esskultur am Tisch.

6.2. Kindergarten

Die Kindergartenbereiche arbeiten im offenen Konzept mit 70 Kindern. Frühstück und Snack finden gleitend statt, sodass jedes Kind selbst entscheiden kann, wann es hungrig ist und essen möchte. Der Zeitrahmen ist auf maximal eineinhalb Stunden morgens, 08:00-09:30 Uhr, und eineinhalb Stunden am Nachmittag, 14:30-16:00 festgelegt.



Zum Mittagessen teilt sich die Kindergartengruppe in zwei Gruppen auf. Die Gruppeneinteilung orientiert sich am Entwicklungsstand der Kinder. Eine Gruppe isst in der Cafeteria und eine Gruppe in einem abgetrennten Bereich im Indoor Playground. Dies ermöglicht eine ruhigere Umgebung während des Mittagessens.

	Aufbau	Partizipation der Kinder	Unterstützung durch die Pädagogen
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> » Essen ist auf den Tischen angerichtet, es gibt einzelne Schüsseln für die einzelnen Essenskomponenten. » Es steht ein Essenswagen zur Verfügung für benutztes Geschirr. » Es stehen drei Boxen zur Verfügung für Essensreste, Wasserreste und benutztes Besteck. 	<ul style="list-style-type: none"> » Kinder können entscheiden, ob sie beim Tischdecken unterstützen möchten. » Freie Platzwahl. » Kinder können entscheiden, ob, was und wie viel sie beim Mittagessen essen. » Kinder können sich die einzelnen Essenskomponenten selbstständig nehmen und nachnehmen. » Kinder können selbstständig ihr Geschirr, sowie die Schüsseln auf ihrem Tisch abräumen und den Tisch feucht abwischen. 	<ul style="list-style-type: none"> » Eine Pädagogin übernimmt den Aufbau des Essens. » Das Mittagessen wird von mindestens 2-3 Pädagog*innen pro Gruppe begleitet. » Die Pädagog*innen informieren die Kinder über die Inhalte des Essens und begleiten sie bei der Einschätzung der Mengenauswahl. » Die Pädagog*innen sind Vorbild für die Esskultur am Tisch.

	Aufbau	Partizipation der Kinder	Unterstützung durch die Pädagogen
Frühstück und Snack	<ul style="list-style-type: none"> » Essen ist in Buffetform angerichtet. » Es steht ein Essenswagen zur Verfügung für benutztes Geschirr. » Es stehen drei Boxen zur Verfügung für Essensreste, Wasserreste und benutztes Besteck. 	<ul style="list-style-type: none"> » Kinder können entscheiden, wann sie zum Essen gehen. » Freie Platzwahl. » Kinder können entscheiden, ob, was und wie viel sie essen. » Kinder können sich die einzelnen Essenskomponenten selbstständig nehmen und nachnehmen. » Kinder können selbstständig ihr Geschirr abräumen. 	<ul style="list-style-type: none"> » Eine Pädagogin übernimmt den Aufbau des Essens und begleitet das Frühstück. » Der Snack wird von mindestens 2 Pädagog*innen begleitet. » Die Pädagog*innen informieren die Kinder über die Inhalte des Essens und begleiten sie bei der Einschätzung der Mengenauswahl.

			<p>» Die Pädagog*innen sind Vorbild für die Esskultur am Tisch.</p>
--	--	--	---

6.3. Waldkindergarten



	Aufbau	Partizipation der Kinder	Unterstützung durch die Pädagogen
Frühstück, Mittagessen und Snack	<ul style="list-style-type: none"> » Essen ist in Buffetform angerichtet. » Es gibt einen festen Platz für benutztes Geschirr. » Es stehen ein Eimer und eine Box zur Verfügung für Essensreste, Teller und benutztes Besteck. 	<ul style="list-style-type: none"> » Kinder können entscheiden, ob sie frühstücken möchten (Teilnahme am Mittagessen ist Pflicht). » Kinder können entscheiden, was und wie viel sie essen. » Freie Platzwahl. » Kinder können sich die einzelnen Essenskomponenten selbstständig nehmen und nachnehmen. » Kinder können selbstständig ihr Geschirr abräumen. 	<ul style="list-style-type: none"> » Eine Pädagogin übernimmt den Aufbau des Essens und begleitet das Frühstück. » Das Mittagessen wird von mindestens 2 Pädagog*innen begleitet. » Der Snack wird von mindestens 2 Pädagog*innen begleitet. » Die Pädagog*innen informieren die Kinder über die Inhalte des Essens und begleiten sie bei der Einschätzung der Mengenauswahl. » Die Pädagog*innen sind Vorbild für die Esskultur am Tisch.

7. Weitere Merkmale der Ernährungsbildung in der *World of Kids*

7.1. Diversität

Kulturspezifische Essgewohnheiten, vor allem die Auswahl der Lebensmittel, wird nach Möglichkeit berücksichtigt. Durch die gemeinsame Bildungskoooperation ist die Grundbasis für einen Austausch über Besonderheiten gesichert. Vergleichbar mit der besonderen Ernährungssituation bei Allergien, kann es in Ausnahmesituationen zu besonderen Auswahlen kommen. Das Kind kann auch mehrere Beilagen erhalten und lässt die nicht zulässige Fleischart außen vor. Dadurch dass es täglich eine Hauptmahlzeit mit mehreren Komponenten gibt, ist immer ausreichend Auswahl vorhanden.

Im Zuge der Aktualisierung der *DGE Richtlinien* und einer kitainternen Elternumfrage im Juli 2023 gibt es in den beiden Einrichtungen ausschließlich Geflügel- und Rindfleisch. Eine Fleischkomponente ist einmal pro Woche im Speiseplan vorgesehen. Das Frühstücksangebot ist ab Oktober 2023 vegetarisch. Allerdings kann eine zum Beispiel streng koschere Ernährung nicht gewährleistet werden, da die detaillierten Ess- und Trinkvorschriften in der Praxis nicht umsetzbar sind. Weitere Besonderheiten können jederzeit mit der Einrichtung sowie den Vertreter*innen des Elternbeirates besprochen werden.



Zusätzlich bietet die kulturelle Vielfalt in den Einrichtungen unterschiedliche Möglichkeiten weitere Speisen und Rituale in der Ernährung kennen zu lernen und voneinander zu profitieren. Alle Kooperationspartner der Kindertagesstätte sind eingeladen, Ideen und Anregung mit in den Speiseplan einfließen zu lassen. So kann ein Lichterfest (hinduistisches Fest) mit entsprechender Essensauswahl gefeiert werden und mit den entsprechenden Ritualen der Eltern unterstützt werden. Auch besteht die Möglichkeit, unterschiedliche Tischsitten mit den Kindern erlernbar zu machen, zum Beispiel an einem asiatischen Tag auch mit Stäbchen zu essen. Projekte zu diesem Thema werden in den Alltag der Kindertagesstätte regelmäßig integriert und mit den Bedürfnissen der Kinder der *World of Kids* angepasst. Die gemeinsame Bildungskoopeation unterstützt die Umsetzung dieser Kochevents.



7.2. Kinderküche - Little kitchen

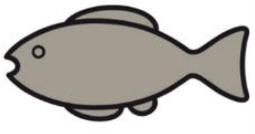
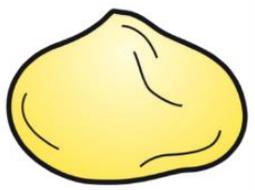
In der *World of Kids* ist für den Schwerpunkt Gesundheit und die Umsetzung der Ernährungskonzeption eine eigene Kinderküche vorhanden. Die kindgerechte Ausstattung mit Podesten, ermöglicht es allen Kindern aktiv beteiligt zu werden. Hier können Kinder selbst aktiv erleben, wie Lebensmittel verarbeitet und zubereitet werden. Sie sehen die Rohware und erleben durch eigenes Arbeiten die Veränderung des Lebensmittels. Dies betrifft das Erleben mit verschiedenen Sinnen, die Geruchsveränderung, Oberflächenveränderung und damit verbunden den Tastsinn. Das Aussehen verändert sich durch die Bearbeitung, vor allem auch bei der Zubereitung von Speisen. Kinder können selbst Gerichte ausprobieren und können gut die unterschiedlichen Bildungsorte verknüpfen. Was sie in der Kindertagesstätte erlebt und ausprobiert haben, sollte auch zu Hause wiederholbar sein. Das Lernen ist nicht auf die Kindertagesstätte begrenzt, sondern kann in anderen Lebenswelten des Kindes wiederholt werden.

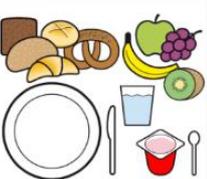
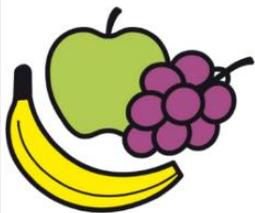
7.3. Visueller Speiseplan

Gemeinsam mit unseren Heilpädagogen haben wir im vergangenen Jahr einen visuellen Speiseplan für unsere Familien gestaltet.

Dieser symbolisiert den jeweiligen Wochentag mit Darstellungen des angebotenen Mittagessens und des Snacks in den Bereichen. Ergänzt werden die Symbole durch eine Beschriftung in deutscher und englischer Sprache.

Dieser Speiseplan wird jeden Morgen auf einem großen digitalen Screen im Eingangsbereich beider Einrichtungen dargestellt. So können Kinder und Eltern beim Ankommen in der Kita sofort schauen, welches Essen es an dem jeweiligen Tag geben wird. Diese Visualisierung dient vor allem dazu, dass die Kinder gleich zu Beginn des Tages die Informationen erhalten, welches Essen angeboten wird und für sich selbstständig abschätzen können, was sie anspricht und ob sie ggf. eine größere Portion beim Mittagessen essen müssen, weil das Snackangebot ihnen weniger zusagt für diesen Tag. Gleichzeitig dient die Darstellung als Gesprächsanreiz in der Eltern-Kind-Kommunikation am Morgen.

 <p>Mittwoch / Wednesday</p>		 <p>Lunch / Mittagessen</p>	
 <p>Fisch / Fish</p>		 <p>Kräutersauce / herb sauce</p>	
 <p>Kartoffelpüree / mashed potato</p>		 <p>Gurkensalat mit Vinaigrette / cucumber salad with vinaigrette</p>	

 <p>Mittwoch / Wednesday</p>		 <p>snack / Snack</p>	
 <p>Vollkornbrötchen / whole wheat rolls</p>		 <p>Guacamole</p>	
 <p>Verschiedene Obstsorten / A variety of fruit</p>			

B. Gestaltung der Ernährung

8. Küchenpersonal

Wir haben für unsere Frischküche vier ausgebildete Köche/Köchinnen, eine gelernte Beiköchin und fünf Hauswirtschaftshelferinnen, aufgeteilt in beiden Küchen.



Bereichsleitung Küche
Daniela Voll



Fachdiätassistentin
Stephanie Holcomb

Das Team in der Küche teilt so auf die Häuser auf, dass Frühstück, Mittagessen und Snack jeweils von ein bis zwei Köchen und einer Hauswirtschaftskraft zubereitet werden. Zusätzlich übernimmt das Team mehrfach im Tagesverlauf die gesamte Reinigung des Geschirrs, die Reinigung von Lätzchen, Geschirrhandtüchern und Handtüchern und ist für den Bestellprozess der Lebensmittel zuständig.

Die Position der Fachdiätassistentin deckt zwei große Themenbereiche ab: Allergien/Allergienessen für die Kinder und pädagogische Angebote zum Thema Ernährung für die Kinder in der Krippe, im Kindergarten und im Wald. Diese Angebote orientieren sich thematisch an den Interessen der Kinder und an aktuellen Themen im Kita-Jahr.

9. Qualitätsstandards der Verpflegung in der *World of kids*

In der *World of Kids* gehen wir über den empfohlenen Qualitätsstandard der DGE hinaus. Unser Gemüse und Obst beziehen wir über einen Bio-Lieferanten. Wir verwenden keine Fertigprodukte, wie z.B. Salate, Kartoffelpüree, Saucen oder Fischstäbchen. Fleisch wird ebenfalls ausschließlich in Bioqualität bezogen. Wir achten darauf, dass das Fleisch aus Deutschland oder Österreich stammt. Es wird mit qualifizierten regionalen Lieferanten kooperiert, um neben der Frischegarantie für die Produkte auch eine Schadstoffbelastung in den Lebensmitteln zu vermeiden.

10. Getränkeversorgung

Zu einer vollwertigen Ernährung gehört auch ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Daher müssen Kinder jeden Alters den ganzen Tag Getränke frei zugänglich zur Verfügung haben. Wir verwenden dabei qualitativ hochwertige Wasserspender, welche das Leitungs- und Quellwasser aufbereiten und filtern. Durch die Filtrierung ist das Wasser frei von Mikroorganismen, Schadstoffen oder Chlorrückständen. Dagegen bleiben wichtige Mineralien im Wasser enthalten und werden nicht durch das Filtrieren entfernt.



11. Mahlzeiten

Für eine ausgewogene Ernährung sind neben der Mittagsverpflegung auch das Frühstück und der Nachmittagsnack in der Kindertagesstätte wichtige Verpflegungselemente.

Täglich ist eine Komponente aus den pflanzlichen Produkten, wie Getreide und Obst enthalten. Ergänzt werden diese vitamin- und mineralstoffreichen Produkte durch Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Neben den täglich variierenden Lebensmitteln gibt es außerdem ein vielfältiges Obst- und Gemüseangebot zum Frühstück und Nachmittagsnack. Dabei achten wir darauf, dass wir saisonales und regionales Obst und Gemüse verwenden. Wir nutzen größtenteils Vollkornprodukte und achten ebenso darauf, so wenig Weizenmehl wie möglich zu verarbeiten.

Die Lieferung aller Lebensmittel erfolgt jeweils zu Beginn der Woche.

11.1. Frühstück

Das Frühstück wird als Buffet serviert, sodass die Kinder aus mehreren angebotenen Komponenten selbst entscheiden können. Eine Auswahl an variablen Komponenten berücksichtigt:

- » Vollkornbrot
- » vegetarischem selbsthergestelltem Brotaufstrich oder
- » fettarmen Käse
- » Frucht- o. Naturjoghurt
- » frischem Obst oder Gemüse
- » Müsli aus unterschiedlichen Speisegetreidearten ohne Zuckerzusatz
- » Kräuterquark

11.2. Nachmittagssnack

Auch bei dem Nachmittagssnack werden neben den wechselnden Hauptkomponenten immer frisches Obst und Gemüse angeboten. Zum Nachmittagssnack gibt es zum Beispiel:

- » Vollkornbrotecken mit unterschiedlichen Belägen (vegetarischer Aufstrich, Käse und Kräuter)
- » Obstsalat
- » Quark-Dip für die Rohkoststifte
- » Milchshake (frische Fruchtmilch ohne zusätzlichen Zuckerzusatz)
- » Vollkornkuchen

11.3. Mittagessen

Die Mittagsmahlzeit leistet einen großen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Dabei gilt als Qualitätsstandard ein mindestens vierwöchiger Speiseplan (entspricht 20 Verpflegungstagen). In der *World of kids* arbeiten wir mit einem sechswöchigen Speiseplan. Damit wird eine überdurchschnittliche Vielfalt angeboten. Die Mittagsmahlzeit besteht aus drei Hauptkomponenten: Gemüsebeilage (gegartes oder rohes Gemüse, Salat), Sättigungsbeilage (Kartoffeln, Reis, etc.) und eine Proteinquelle (jeweils einmal pro Woche durch Fleisch und Fisch). Grundlage hierfür sind auch die Orientierungswerte für Lebensmittelmenüen der Mischkost der *DGE-Qualitätsstandards* (s. Anhang S.29).

In den beiden Krippen findet das Mittagessen in den Nestgruppen statt, sodass maximal zwölf Kinder mit zwei bis vier Pädagogen gemeinsam das Mittagessen einnehmen. Die Pädagogen begleiten die Kinder dabei intensiv in allen Handlungsschritten und leisten je nach Entwicklungsstand des Kindes entsprechende Hilfestellungen. Ziel ist es jedoch, dass die Kinder viel selbstständig umsetzen dürfen. Dazu gehört unter anderem:

- Schöpfen der Komponenten auf den eigenen Teller
- Eingießen des Wassers in das eigene Glas
- Essen mit Besteck
- Aufräumen des Geschirrs auf einen Servierwagen
- Entsorgen der Essensreste im bildlich markierten Abfallbehälter
- Reinigung der Hände und des Mundes mit einem eigenen feuchten Handtuch

Im Kindergartenbereich unterteilt sich die Gruppe in zwei Essensgruppen. Eine Essensgruppe besteht aus den jüngeren und eine aus den älteren Kindergartenkindern. Die erste Essensgruppe isst in der Cafeteria und wird von drei bis fünf Pädagogen begleitet. Die zweite Essensgruppe isst in einem abgetrennten Bereich neben dem Kindergarten und wird von ebenfalls drei bis fünf Pädagogen unterstützt.

Bereits vor dem Mittagessen bereitet eine Pädagogin, gemeinsam mit einigen Kindern, die Tische vor und füllt die Wasserkaraffen mit Wasser auf (auf jedem Tisch einmal mit Gas und ohne Gas). Jeder Platz wird mit einem tiefen Teller, einem Glas und jeweils Löffel, Gabel und Messer eingedeckt. Die Kinder können später selbstständig ausprobieren und entscheiden, welches Besteck sie nutzen möchten. Auf jeden Tisch kommt jede Komponente des Mittagessens einmal in einer Glasschüssel oder Porzellanschale.

Während des Mittagessens nehmen sich die Kinder selbstständig aus diesen Schalen und Schüsseln, die Komponenten und die Menge, die sie möchten. Die Pädagogen begleiten diese Situation sprachlich und unterstützen sie Kinder, einschätzen zu lernen, wie viel Nahrung der eigene Körper gerade braucht. Die Kinder räumen selbstständig ihr Geschirr und alle Gegenstände vom Tisch auf einen Servierwagen. Auch Essens- und Getränkereste werden in jeweils bebilderten Behältern entsorgt. Einige Kinder können beim Tische abwischen und Kehren aktiv werden.

Der Ablauf in der Waldgruppe ist sehr ähnlich zu dem im Kindergarten, jedoch wird im Wald das zubereitete Essen zunächst mit einem Auto angeliefert. Die Kinder und Pädagogen tragen

dieses dann zur Terrasse vor dem Bauwagen und verteilen dann die einzelnen Komponenten auf die Tische.

11.4. Ankerlebensmittel

Essen ist mehr als nur die simple Nahrungsaufnahme und Sättigung, es ist stark mit Emotionen verbunden. Bei Kindern ist dieser Aspekt deutlich relevanter als bei Erwachsenen. Essen kann für Kinder Sicherheit und Geborgenheit bedeuten. Es ist ein großer Entwicklungsschritt das gewohnte familiäre Ernährungsumfeld zu verlassen und in einer Kindertagesstätte zu essen. Eine noch größere Herausforderung ist es für Kinder aus anderen Kulturen. Durch sogenannte Ankerlebensmittel erhalten die Kinder für Sie vertraute Speisen, die damit Anspannungen abbauen und das Wohlbefinden fördern. Neben Eingewöhnungsphasen helfen diese auch nach langer Abwesenheit in der Kindertagesstätte. Ankerlebensmittel sind damit vor allem in der Krippe notwendig. Die Kinder können unabhängig von den festen Mahlzeiten jederzeit auf ihre Ankerlebensmittel zugreifen.

Ankerlebensmittel sind für jedes Kind individuell. Während der Eingewöhnungsphase ermittelt das Pädagogische Personal durch Gespräche mit den Eltern, ob Ankerlebensmittel für das betroffene Kind notwendig und welche gewünscht sind. Ausgewählt werden bestimmte Lebensmittel, wie z.B. Zwieback, Reiswaffel, Obstsorten. Die trockenen Lebensmittel werden in einer Box im jeweiligen Bereich gelagert. Das Obst wird täglich frisch in den Bereichen angeboten.

In vielen Fällen reicht das Angebot an Kartoffeln, Nudeln, Reis oder einigen Gemüsesorten, die ohnehin auf dem Speiseplan stehen aus. Neben der Möglichkeit, dass das Kind den Wunsch von sich aus anbringt, kann das pädagogische Personal die Ankerlebensmittel anbieten. Dies gilt insbesondere dann, wenn das Kind die behutsam angebotenen allgemeinen Lebensmittel ablehnt und an diesem Tag sehr wenig gegessen hat.

Schlussendlich bieten die Lebensmittel dem Kind im übertragenen Sinne einen „Anker“, der Sicherheit im Alltag bietet und oftmals hilft das Zugehen auf neue Speisen zu erleichtern. Ankerlebensmittel werden auch dann in Anspruch genommen, wenn die Kinder hungrig sind und die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit als zu lang für das Kind empfunden wird. In der Regel werden diese Ankerlebensmittel nur für einen gewissen Zeitraum gebraucht, bis das Kind einschätzen kann, wie viel es essen muss, um gut gesättigt zu sein, bis die nächste Mahlzeit ansteht.



12. Besondere Verpflegungsmerkmale

Neben der alltäglichen Verpflegung in Kindertagesstätten gibt es zahlreiche spezielle Situationen, zum Beispiel der Umgang mit Süßigkeiten, Festen und Feierlichkeiten aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten und -Allergien.

12.1. Zucker und Süßigkeiten

In der *World of Kids* streben wir einen bewussten Umgang mit allen Lebensmitteln, sowie einer gesunden Ernährung an. Das bedeutet für uns, dass der Anteil an Zucker und Süßigkeiten so gering wie möglich gehalten wird. Ein vollständiges Verbot wird dabei nicht verwendet, da Zucker nicht grundsätzlich schlecht oder ungesund ist. Darüber hinaus gehört er zum Alltag der Kinder dazu, weswegen es wichtig ist, dass sie zum bewussten Umgang befähigt werden. Ein Verbot kann die Folge haben, dass es das Verlangen nach Zucker für Kinder nur stärkt. Wir verteilen keine Süßigkeiten an die Kinder und nutzen sie nicht als Geschenke oder Belohnung. Es werden keine verarbeiteten Lebensmittel verwendet, wie z.B. stark gesüßte Fruchtjoghurts. Bei der Zubereitung von Süßspeisen wird weitestgehend mit Agavendicksaft oder Bananen gesüßt.

12.2. Feste und Feierlichkeiten

Eine besondere Situation im Alltag der Kindertagesstätte sind Feste und Veranstaltungen für die Kinder. Ein großes Ereignis für ein jedes Kind ist der eigene Geburtstag. Um diesen gebührend zu feiern sind hier neben pädagogischen Aktionen, wie Partizipation am Tagesablauf (Wunsch eines Geburtstagsliedes, Spiels, Buchs, ...) auch die Verpflegung ein wichtiger Aspekt.

Das Geburtstagskind darf sich in unserem Geburtstagsessens-Portfolio eine Speise aussuchen. Die Pädagog*innen bereiten dies gemeinsam mit den Kindern in der *Little Kitchen* zu. Die Auswahl der Speisen kann variieren und mit dem Team in der *World of Kids* verändert werden.

Im Rahmen von bereichsinternen Veranstaltungen, wie z.B. der Osterfeier oder dem Abschlussfest der Vorschulkinder, können die Kinder mitentscheiden, welches Essen sie sich wünschen. Weiterhin können sie sich in einer Kleingruppe an der Zubereitung beteiligen. Die Auswahl an Speisen wird immer mit der Fachdiätassistentin der Kita abgestimmt. So kann eine abwechslungsreiche, ausgewogene und kindgerechte Ernährung sichergestellt werden.

12.3. Allergien

Ist eine Lebensmittelunverträglichkeit oder eine Allergie bei einem Kind bekannt, die auch im Kita-Alltag berücksichtigt werden muss, ist es wichtig, diese Situation bereits im Erstkontakt mit der Einrichtung anzugeben. Es ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich, die in Kopie in der Kita verbleibt. Die entsprechenden Handlungshinweise werden dann von der Fachdiätassistentin abgestimmt und dem Küchenpersonal weitergegeben. Bei eventuell auftretenden Fragen werden die Eltern von der Fachdiätassistentin kontaktiert.

Weiterhin wird ein Informationsblatt für alle Verantwortlichen in der Kita (pädagogisches Personal sowie Küchenkräfte) gut sichtbar im Küchenbereich aufgehängt.

Das Informationsblatt enthält folgendes:

- » Name des Kindes
- » Gruppe des Kindes
- » Form der Lebensmittelunverträglichkeit
- » Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/Lebensmittelinhaltsstoffe
- » ggf. eine Auflistung von „Ersatz-Lebensmitteln“, die vertragen werden und entsprechend in der Kita deponiert werden können
- » Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern)
- » Telefonnummer einer Ansprechperson (z. B. Eltern)

Somit wird es den Kindern ermöglicht inklusiv an den Mahlzeiten ohne Einschränkung in der Einrichtung teilzunehmen.

12.4. Muttermilch, Säuglingsmilchnahrung und Brei

Es ist nach Rücksprache möglich, dass abgepumpte Muttermilch mit in die Einrichtung gebracht wird. In den Krippen stehen dafür Kühlschränke im Lagerraum zu Verfügung. Dabei

darf die Kühlkette jedoch an keiner Stelle unterbrochen sein. Die Muttermilch muss genauestens gekennzeichnet sein. Nähere Hinweise zum Umgang und Kühlung von Muttermilch sind für die Fachkräfte im Hygienehandbuch hinterlegt.

Säuglingsmilchpulver (industriell hergestellte Produkte) wird inklusive der Flaschen und Aufsätze durch die Eltern gestellt. Dabei sollten die Flaschen eindeutig beschriftet und das Milchpulver bereits portioniert sein. Das temperierte Wasser wird dann durch das Pädagogische Personal eingefüllt. Das benutzte Zubehör wird den Eltern am selben Tag wieder zur Reinigung mitgegeben. Im gesamten ersten Lebensjahr kann die durch „Pre“- oder „1“ gekennzeichnete Nahrung verwendet werden.

Beikost sollte frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens bis zum 7. Monat eingeführt werden. Im Prozess des Abstillens sollte berücksichtigt werden, ob Kind und Mutter bereit sind, sich voneinander zu lösen. Parallel zur Einführung der Beikost sollte noch weiterhin gestillt oder Säuglingsmilchnahrung gegeben werden. Informationen zu der Thematik finden sich bei den Empfehlungen der DGE⁶. Die Fachdiätassistentin der *World of Kids* steht den Eltern beratend zu Verfügung.

Wir bieten in unserer Kindertagesstätte Beikost in Form von einem frisch zubereiteten Brei in Bio-Qualität an.



⁶ Online unter www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/kinderernaehrung/saeuglinge, Stand: 26.03.2024.

13. Literaturverzeichnis

Literaturverzeichnis

DGE. (2022). *DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder*. Bonn.

DGE. (2023). *Säuglingsernährung*. Von FIT KID: www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/kinderernaehrung/saeuglinge abgerufen

Kinderzentren Kunterbunt. (März 2024). *KiKupedia (internes Qualitätshandbuch)*.

Kracke, E., & Sommer, D. (2022). Gesundheitsbildung. In B. f. Aufklärung, *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.

14. Anhang

- » Frühstück und Zwischenverpflegung
- » Mittagsverpflegung

14.1. Frühstück und Zwischenverpflegung

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> » Vollkornprodukte » Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel 	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g > davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g > davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> » Gemüse, frisch oder tiefgekühlt » Hülsenfrüchte » Salat 	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g > davon: mind. 3 x als Rohkost	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g > davon: mind. 3 x als Rohkost
Obst	<ul style="list-style-type: none"> » Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel » Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 x (2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> » Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut » Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel » Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Fleisch, Wurst, Fisch¹ und Eier²	<ul style="list-style-type: none"> » Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> » Rapsöl » Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl » Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> » Wasser » Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

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

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

14.2. Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage	
		Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> >> Vollkornprodukte >> Kartoffeln, roh oder vorgegart >> <i>Parboiled</i> Reis oder Naturreis 	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g > davon: mind. 1 x Vollkornprodukte, max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g > davon: mind. 1 x Vollkornprodukte, max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> >> Gemüse, frisch oder tiefgekühlt >> Hülsenfrüchte >> Salat 	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g > davon: mind. 2 x als Rohkost, mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g > davon: mind. 2 x als Rohkost, mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g
Obst	<ul style="list-style-type: none"> >> Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel >> Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g > davon: mind. 1 x als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g > davon: mind. 1 x als Stückobst
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> >> Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut >> Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel >> Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier⁹	<ul style="list-style-type: none"> >> Mageres Muskelfleisch 	max. 1 x Fleisch / Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³

⁹ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40 – 50 g (Mischkost) bzw. 60 – 70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

		<p>4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 x mageres Muskel- fleisch innerhalb von 20 Verpflegungsta- gen 1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungsta- gen</p>	
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar