

# KÜCHENPOST zu Milch und Milchprodukten



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

in diesem Küchenpost-Brief dreht sich alles um Milch und -produkte. Gerade für Kinder spielen sie aufgrund des Kalziumgehaltes eine wichtige Rolle beim Aufbau einer stabilen Knochendichte und gesunder Zähne. Deshalb sollten sie regelmäßig (2-mal wöchentlich) Bestandteil des Speiseplans sein, z. B. in Form einer Nachspeise, eines Dips, einer Soße oder begrenzt auch als Käse zum Überbacken bzw. Teil einer Füllung.

Informieren Sie sich im Folgenden über den Einsatz dieser Lebensmittelgruppe in einer gesundheitsfördernden, nachhaltigen Mittagsverpflegung und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Speisepläne zu überprüfen. Erfüllen Sie bereits alle Kriterien oder sind noch welche offen (s. **Check**)? Wenn ja, dann wählen Sie einfach ein Kriterium aus, um es in einem selbst gewählten Zeitraum umzusetzen. Zur Übersicht notieren Sie im Reflexionsbogen dazu entsprechende Maßnahmen und am Ende der Umsetzungsphase u. a. das Ergebnis.

Wir wünschen viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

So könnte ein **SPEISEPLAN** im Frühling aussehen, wenn mindestens 2-mal in der Woche Speisen mit Milch bzw. Milchprodukten im Angebot sind:

**Montag**

Rohkostteller,  
vollkörnige Farfalle-Nudeln  
mit Tomatensoße

**Dienstag**

Erbsensuppe  
mit **Quarkbrötchen**,  
Rhabarberkompott

**Mittwoch**

Ei mit **Senfsoße**,  
Kartoffeln und  
Chinakohlsalat

**Donnerstag**

Linsenbratlinge  
mit **Joghurdip** und  
Gemüsereis

**Freitag**

Lachsragout, Möhren  
und Kartoffelbrei,  
Apfel

## Kurzer Check!

**Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.**

- Mind. 2- mal pro Woche Milch/ -produkte auf dem Speiseplan
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch & Kefir: max. 3,8 % Fett absolut
- Speisequark weist max. 5 % Fett absolut auf
- Käse: max. 30 % Fett absolut
- Milch/ -produkte ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten anbieten
- Erzeugnisse aus ökologischer Tierhaltung bevorzugen
- Nach Möglichkeit fettarme Milch/ -produkte verwenden

# Milch/-produkte

## FÜR STABILE KNOCHEN

Neben Vitamin B<sub>12</sub> und Jod zeichnen sich Milchprodukte vor allem durch einen hohen Eiweiß- und Kalziumgehalt aus. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Knochen- und Zahngesundheit, gerade für Kinder im Wachstum. Kalzium aus Milchprodukten ist besonders gut verfügbar im Gegensatz zu dem aus pflanzlichen Lebensmitteln (wie grünes Gemüse, Pilze, Nüsse, Ölsaaten). Planen Sie deshalb mindestens 2-mal in der Woche Milcherzeugnisse ein, um auf eine Menge von etwa 120–140 g pro Kind zu kommen. Einrichtungen, die beliefert werden, können gegebenenfalls über ein bis zwei selbsthergestellte Desserts pro Woche das Milchangebot steuern.

### KEIN GETRÄNK!

Milch gilt aufgrund des hohen Energiegehalts nicht als Getränk, sondern grundsätzlich als „Zwischenmahlzeit“.



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung  
NIEDERSACHSEN

## BITTE NICHT SO SÜSS

Verwenden Sie für Nachspeisen besser keine Fertigprodukte wie Fruchtjoghurts & Co., denn dabei handelt es sich eher um Süßigkeiten. Nehmen Sie stattdessen Naturjoghurt oder Magerquark pur und süßen Sie mit frischen Früchten oder Kompott. Anfänglich können Sie noch etwas Zucker zugeben, wenn die Kinder es gewohnt sind. Reduzieren Sie im Laufe der Zeit schleichend die Menge, werden es die Kleinen kaum wahrnehmen. Eine tolle Möglichkeit, die Süßschwelle der Kids zu senken!

## KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Tierische Lebensmittel verbrauchen allgemein mehr Ressourcen als pflanzliche. Zudem produzieren Wiederkäuer im Vergleich zu Geflügel und Schweinen Methan, das noch klimaschädlicher als CO<sub>2</sub> wirkt. Mit Zunahme des Fettgehalts steigt der ökologische Fußabdruck bei der Herstellung von Milchprodukten weiter, da beispielsweise für 1 kg Käse deutlich mehr Milch eingesetzt werden muss als für 1 kg Joghurt. Verwenden Sie deshalb eher fettarme Milch/-produkte: ein kleiner Beitrag zum Klimaschutz und zu einem Mittagsgemisch mit einer gleichzeitig geringeren Energiedichte, ohne dabei auf Kalzium zu verzichten. Verwenden Sie Bio-Milch/-produkte – im Idealfall aus der Region – können weitere Treibhausgase eingespart werden und das Klima sagt Danke!



**HINWEISE:** Kalzium, das in angereicherten Milchersatzprodukten vorkommt, wird in der Regel nicht so gut vom Körper aufgenommen. Werden Alternativen für Milch und -produkte verwendet, muss die Basiszutat im Speiseplan eindeutig genannt werden.

## DEN FETTGEHALT IM BLICK

Milch und -produkte unterscheiden sich zum Teil sehr in ihrem Fettgehalt. Es sollten Produkte mit einer fettmoderaten Menge ausgewählt werden. Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas orientiert sich dabei am absoluten Fettgehalt und hat für einzelne Produktgruppen Obergrenzen festgelegt:

In Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch und Kefir sollte max. 3,8 % Fett absolut enthalten sein, bei Speisequark max. 5 % und bei Käse max. 30 % Fett absolut. Setzen Sie fettreiche Lebensmittel wie z. B. Butter oder Sahne daher möglichst nur in Maßen – zur Geschmacksabrundung – ein.

## AUF EIN WORT: WENN MILCH PROBLEME MACHT

Da Milchprodukte gute Kalziumlieferanten sind, sollten Kinder nur bei bestätigter Allergie bzw. Unverträglichkeit darauf verzichten. Ein Attest vom Arzt schafft hier Klarheit.

**TIPP:** Die Angabe zum absoluten Fettgehalt finden Sie auf der Produktverpackung in der Nährwerttabelle: Die Zahl in der Zeile „Fett“ und der Spalte „Nährwerte pro 100 g“ gibt Auskunft.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen