

Anforderungen an einen Wochenspeiseplan (5 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppen (inkl. Häufigkeiten)	optimale Auswahl	Orientierungswerte für Lebensmittelmengen (pro Kind)
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 5 x pro Woche → täglich davon: - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffel- erzeugnisse (z. B. Pommes frites-, Kartoffelpüree-Erzeugnisse)	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte • Kartoffeln, roh oder vorgegart • Reis als Parboiled Reis oder Naturreis 	Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 400 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 450 g
Gemüse und Salat 5 x pro Woche → täglich davon: - mind. 1 x Hülsenfrüchte - mind. 2 x als Rohkost	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse, frisch oder tiefgekühlt (TK) • Hülsenfrüchte • Salat 	Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 500 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 600 g Hülsenfruchtmenge: Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 70 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 90 g
Obst mind. 2 x pro Woche davon: - mind. 1 x als Stückobst	<ul style="list-style-type: none"> • Obst, frisch oder tiefgekühlt (TK) • Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen ⇒ jeweils ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten	Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 150 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 170 g
Milch und Milchprodukte mind. 2 x pro Woche	<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 sonstige süßende Zutaten <ul style="list-style-type: none"> • Käse: max. 30 % Fett absolut 	Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 120 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 140 g

Lebensmittelgruppen (inkl. Häufigkeiten)	optimale Auswahl	Orientierungswerte für Lebensmittelmengen (pro Kind)
<p>Fleisch/ Wurstwaren</p> <p>max. 1 x pro Woche</p> <p>davon: - mind. 2 x mageres Muskel- fleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p> <p>Fisch</p> <p>1 x pro Woche</p> <p>davon: - mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mageres Muskelfleisch <ul style="list-style-type: none"> • Fisch aus bestandserhaltender Fischerei bzw. nachhaltig betriebener Aquakultur 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 30 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 35 g</p> <p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 35 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 45 g</p>
<p>Fette und Öle</p> <p>Rapsöl ist Standardfett</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl • Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl • Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 20 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 25 g</p>
<p>Getränke</p> <p>Getränke sind jederzeit verfügbar → täglich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser • Früchte-, Kräutertee <p>⇒ jeweils ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>
<p>Panierte/ frittierte Produkte</p> <p>max. 1 x pro Woche</p>		
<p>Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch</p> <p>max. 1 x pro Woche</p>		

Quelle: Modifiziert nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Stand: 03/2024