



**Weniger Salz, Zucker und Fett:**

# Lösungen für die Kitaverpflegung

Praxisleitfaden aus dem Projekt Start Low

**Weniger Salz,  
Zucker und Fett:**

# **Lösungen für die Kitaverpflegung**

Praxisleitfaden aus dem Projekt Start Low

Weniger Salz, Zucker und Fett:

# Lösungen für die Kitaverpflegung

## Praxisleitfaden aus dem Projekt Start Low

Dieser Leitfaden soll Anbietenden von Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung und selbstkochenden Kitas als Praxishilfe dienen, um die Speisenqualität und -akzeptanz weiter zu verbessern. Der Fokus liegt auf den Anteilen von Salz, Zucker und Fett in der Lebensmittelauswahl und im Speisenangebot. Der Leitfaden ist im Rahmen des Projekts „Start Low“ entstanden, welches im Rahmen der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (NRI) durchgeführt wurde. Start Low hat es sich zum Ziel gesetzt, Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung im Setting Kindertageseinrichtungen (Kita) dabei zu unterstützen, Maßnahmen zur Reduktion von Salz, Zucker und zur Optimierung von Fetten in der Kitaverpflegung zu entwickeln und auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen.

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung – Weniger Salz, Zucker und Fett in der Kitaverpflegung</b>	<b>6</b>
1.1	Zielsetzung und Aufbau des Leitfadens	7
1.2	Welchen Nutzen hat der Leitfaden für Ihre Einrichtung?	7
1.3	Besonderheiten der Zielgruppe Kind	7
<b>2</b>	<b>Praxis</b>	<b>9</b>
2.1	Einkauf	9
2.2	Produktions- und Speiseplanung	12
2.2.1	Erfahrungen aus der Praxis	12
2.2.2	Empfehlung für die Produktionsplanung	13
2.2.3	Konkrete Maßnahmen für die Speiseplanung	13
2.3	Rezeptentwicklung/Rezeptoptimierung	14
2.3.1	Rezeptoptimierung: Anpassung des Salz-, Zucker- und Fettgehalts bzw. der Fettqualität	14
2.3.2	Erfahrungen aus der Praxis:	16
2.3.3	Rezeptoptimierung: Ausgestaltung der Rezepte	18
2.4	Zubereitung	20
2.4.1	Rezepttreue als Leitbild	21
2.4.2	Erfahrungen aus der Praxis/Tipps	21
2.4.3	Allgemeine Empfehlungen zum Würzen	21
2.5	Ausgabe	22
<b>3</b>	<b>Praktische Umsetzung</b>	<b>24</b>
3.1	Rahmenbedingungen berücksichtigen	24
3.2	Ziele und Maßnahmen planen	24
3.2.1	Maßnahmen planen (festlegen)	25
3.2.2	Maßnahmen durchführen	26
3.2.3	Maßnahmen prüfen/evaluieren und Ziele anpassen	26
<b>4</b>	<b>Attraktives Angebot für Kinder</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Kommunikation mit allen Beteiligten</b>	<b>28</b>
5.1	Generelles zur Kommunikation	28
5.2	Kommunikation bei Veränderung/Optimierung der Verpflegung	29
<b>6</b>	<b>Hürden beim Optimieren des Salz-, Zucker- und Fettgehaltes in der Kitaverpflegung</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>Das pädagogische Personal als Vorbild</b>	<b>32</b>
<b>8</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>33</b>
<b>9</b>	<b>Checklisten</b>	<b>34</b>



# 1 Einleitung – Weniger Salz, Zucker und Fett in der Kitaverpflegung

Die Ansprüche an die Kitaverpflegung sind hoch und steigen von Seiten der Politik, der Eltern und der Träger stetig an. Vorrangig soll die Mittagsverpflegung gesundheitsfördernd sein und gut schmecken. Salz, Zucker und Fett spielen hier eine wichtige Rolle, denn sie dienen zum einen als Geschmacksträger, zum anderen sind sie der Gesundheit bei übermäßigem Verzehr wenig zuträglich. Dieser Leitfaden liefert praktische Lösungen, um Kindern ausgewogene und leckere Mahlzeiten anzubieten und dabei maßvoll und bedarfsgerecht mit Salz, Zucker und Fett umzugehen.

Ein übermäßiger Konsum von Salz, Zucker und gesättigten Fettsäuren erhöht das Risiko, an ernährungsbedingten Erkrankungen wie Adipositas und Typ 2 Diabetes zu erkranken. Laut aktuellen Erhebungen sind bereits 14 % der Mädchen im Alter zwischen 3-6 Jahren und ca. 8 % der Jungen in dieser Altersgruppe übergewichtig oder adipös<sup>1</sup>. Ein gesundes Ernährungsverhalten wird im Kindesalter geprägt. Da die Kinder immer häufiger Mahl-

zeiten in der Kita einnehmen, steigt auch die Bedeutung der Kitaverpflegung in Bezug auf die Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen.

#### Die aktuelle Situation:

Aktuell besuchen mehr als 3,8 Millionen Kinder zwischen 1-6 Jahren eine Kita. Von diesen Kindern nahmen im Jahr 2022 ca. 3 Millionen Kinder die Mittagsverpfle-

gung in Anspruch<sup>2</sup>. Eine Vielzahl an Kitas bietet eine Mittagsverpflegung an. Das breite Angebot und die hohe Anzahl an teilnehmenden Kindern verdeutlicht das Potential, welches die Kitaverpflegung bietet, um ein langfristig positives Ernährungsverhalten zu erlernen. Dazu gehört auch der Umgang mit Salz, Zucker und Fett. Aktuell ist die Kitaverpflegung vor allem noch zu salzig und zu süß. Im Durchschnitt enthält ein Mittagessen in der Kita 2 g Salz, das entspricht 333 % der empfohlenen Menge und 13,9 g Zucker, das entspricht 165 % der empfohlenen Menge<sup>3</sup>. Der durchschnittliche Fettgehalt einer Mittagsmahlzeit entspricht ungefähr den Empfehlungen (130 %)<sup>3</sup>, die Fettqualität wird jedoch entscheidend von den verwendeten Fetten und eingesetzten hochverarbeiteten Produkten beeinflusst. Hierzu ist aktuell noch wenig bekannt.

## 1.1 Zielsetzung und Aufbau des Leitfadens

Ziel des Leitfadens ist es, Mitarbeitende in der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung und das Personal in Kitas, die ihre Verpflegung selbst zubereiten, bei der schrittweisen Umsetzung einer salz-, zucker- und fettreduzierten bzw. fettoptimierten Verpflegung zu begleiten. Unter Salz-, Zucker- und Fettreduktion bzw. Fettoptimierung wird die mengenmäßige Reduktion von Salz, Zucker und Fett und der Einsatz von Produkten und Fetten mit günstigen Fettsäuremustern verstanden. In der Einleitung werden die Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern beleuchtet. Anschließend werden die Vorteile aufgezeigt, die die Verwendung des Leitfadens für Sie als Verantwortliche\*r für Kitaverpflegung mit sich bringt. Danach gliedert sich der Leitfaden in zwei Teile: Im ersten Teil finden Sie praxisorientierte Ideen zur Durchführung von Optimierungsmaßnahmen und Best-Practice-Beispiele entlang der Prozesskette Einkauf, Produktions- und Speiseplanung, Zubereitung und Ausgabe (Kapitel 2). Der zweite Teil hilft Ihnen dabei, die Erkenntnisse aus Kapitel 2 zu strukturieren und an Ihren Betrieb/Ihre Kitaküche anzupassen. Hinweise inkl. Lösungsvorschlägen zu möglichen Hürden, die bei der Optimierung auftreten können und Tipps für eine gute Kommunikation runden den Leitfaden ab.

## 1.2 Welchen Nutzen hat der Leitfaden für Ihre Einrichtung?

- ✓ Sie lernen mit dem Leitfaden praxisnah, wie Sie Ihre Speisenproduktion, -zubereitung und -ausgabe salz-, zucker- und fettreduziert bzw. fettoptimiert gestalten können.
- ✓ Es werden Wege aufgezeigt, mit denen Prozesse nicht nur hinsichtlich Salz, Zucker und Fett optimiert werden, sondern auch insgesamt effektiver gestaltet werden können.
- ✓ Der Leitfaden dient als Argumentationshilfe, um die Optimierung bzgl. Salz, Zucker und Fett zu erklären und unterstützt Sie bei der Kommunikation mit Kunden.

## 1.3 Besonderheiten der Zielgruppe Kind

Es ist wichtig zu verstehen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind, sondern dass sie eigene Bedarfe und Bedürfnisse haben, die sich auch bei der Nahrungsaufnahme von denen der Erwachsenen unterscheiden. Auf diesen Aspekt soll in der Kitaverpflegung Rücksicht genommen werden und die Verpflegung ist dementsprechend an die Bedarfe und Bedürfnisse von Kindern anzupassen.

#### Natürliche Geschmacksentwicklung

Kinder kommen mit 10.000 Geschmacksnerven auf die Welt und sind bei Geburt sozusagen wahre Superschmecker. Sie besitzen zwar eine genetisch bedingte Vorliebe für Süßes, was ihnen ansonsten schmeckt oder nicht ist eine Frage des Trainings und ihrer Erfahrungen. Wenn ein Kind eine bestimmte Gemüseart nicht isst, dann bedeutet das nicht automatisch, dass es sie nicht mag. Es lehnt sie z.B. zunächst nur ab, weil es sie nicht kennt (Neophobie). Das wird häufig falsch interpretiert. Skepsis gegenüber neuen Lebensmitteln geht auf einen fundamentalen Überlebensinstinkt zurück, der die Jüngsten vor möglichen Gefahren schützen soll. Um darauf angemessen zu reagieren, braucht es einen entspannten Umgang und geduldige Wiederholung. Eine

<sup>1</sup> Schienkiewitz et al. Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus der KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring. 2018. 3(1)

<sup>2</sup> Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe 2022. Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen und in öffentlich geförderter Kindertagespflege. (2022)

<sup>3</sup> Tecklenburg E et al. Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKita): Ernährungssituation, Bekanntheitsgrad und Implementierung des DGE-Qualitätsstandards. Ernährungsbericht 2016.



anzubieten, sondern auch die sensorische Vielfalt der Lebensmittel mit einzubeziehen. Das heißt, dass z. B. Gemüse regelmäßig in unterschiedlichen Farben (z. B. rote, grüne, gelbe Paprika), Texturen (z. B. roh oder gegart) und Formen auf den Esstisch gehört. Um Zucchini oder Brokoli kennenzulernen, können diese etwa in Form eines Rohkostsalats, einer Suppe oder gedünstet aus der Küche kommen. Kinder haben damit die Chance, Lebensmitteln in all ihrer Vielfalt zu begegnen und diese mögen zu lernen. Da sie intensiver schmecken, riechen und fühlen als Erwachsene, sollten die Mahlzeiten natürlich nicht nur möglichst appetitlich aussehen, sondern auch angenehm duften, sich gut anfühlen und lecker schmecken. Animieren Fachkräfte die Kinder zu spannenden Sinnesexperimenten, z. B. indem sie Gewürze erschnuppern oder Lebensmittel in Fühlsäckchen ertasten lassen, lernen die Jüngsten Lebensmittel spielerisch kennen.

neue Gemüsesorte sollte öfters angeboten werden, damit sich Kinder an Geschmack, Geruch und Textur gewöhnen können. Darum sollten Fachkräfte regelmäßig (aber natürlich ohne Zwang) Lebensmittel anbieten, die neu sind bzw. die die Kinder vorher nicht mochten. So lernen schon die Jüngsten bspw. viele Gemüsearten oder verschiedene Hülsenfrüchte kennen und meist auch mögen. Diese früh erlernten Geschmacksvorlieben bleiben oft ein Leben lang erhalten<sup>4</sup>.

Auch bei der Zubereitung von Speisen gilt es daher, in besonderem Maße die verstärkte Geschmackswahrnehmung von Kindern zu berücksichtigen und Salz und Zucker sparsam zu verwenden. Insbesondere hoch verarbeitete Produkte enthalten oft hohe Gehalte an Salz, Zucker und Fett. Ein regelmäßiger Konsum stark süß oder salzig schmeckender Speisen reduziert die Geschmacksempfindlichkeit und erhöht im Weiteren durch Gewöhnungseffekte das Risiko für Übergewicht und andere ernährungsbedingte Krankheiten. Süße Lebensmittel sind durch die angeborene Vorliebe für Süßes besonders beliebt, zugleich besteht eine angeborene Abneigung gegen sehr bittere Lebensmittel.

#### Vielfältig und abwechslungsreich

Von Anfang an ist Vielfalt in der Kinderernährung essenziell, denn sie fördert die Ausbildung aller Sinne und deckt in der Regel den Nährstoffbedarf. Vielfalt bedeutet aber nicht nur viele unterschiedliche Nahrungsmittel



**Tipp:** Sensibilisieren Sie ihre Mitarbeitenden für die Zielgruppe Kinder und informieren Sie über salz-, zucker- und fettoptimierte Produkte. Für das Personal, welches den Einkauf vornimmt, ist es wichtig, sich (immer wieder) mit den Produkten auseinanderzusetzen, die in der Kitaverpflegung eingesetzt werden. Hier geht es vor allem darum, den Nährstoffbedarf der Kinder zu beachten und die Lebensmittel/Produkte darauf abzustimmen. Geben Sie dem Personal die Möglichkeit, sich im Hinblick auf die Kinderernährung weiterzubilden und sich vor allem auf die Bedürfnisse der Kinder einzulassen. Nutzen Sie dafür auch die Schulungsmaterialien aus dem Projekt Start Low, die Ihnen hier (<https://www.dge.de/dge/projekte/start-low/>) kostenfrei zur Verfügung stehen.

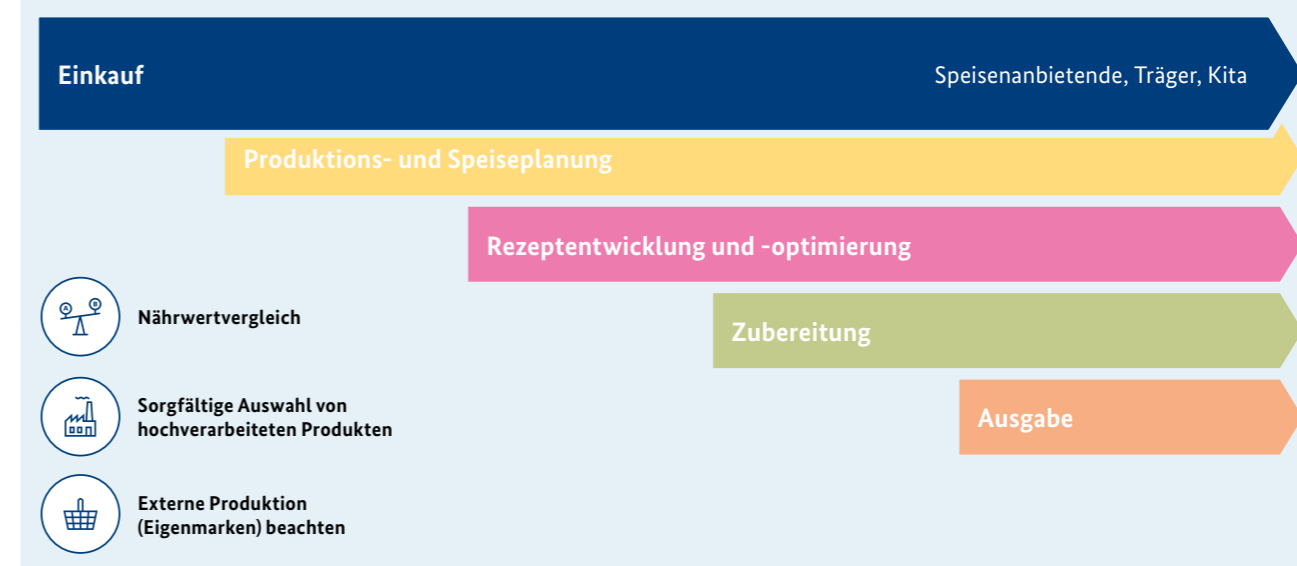


Abbildung 2 Stellschrauben im Wareneinkauf

## 2 Praxis

Um einen detaillierten Einblick in die eigene Praxis zu bekommen und herauszufinden, an welchen Stellen Salz, Zucker und Fett hinzugefügt wird, ist es hilfreich, eine Analyse der einzelnen Prozesse (Einkauf, Produktionsplanung, Zubereitung und Ausgabe) vorzunehmen. Zusätzlich gilt es mit zu bedenken, welche Akteur\*innen Einfluss auf die einzelnen Prozesse nehmen können und an welchen Stellschrauben gedreht werden kann, um Veränderungen herbeizuführen (ab Kapitel 2.1, weiterführende Informationen finden Sie auch [hier](#)).

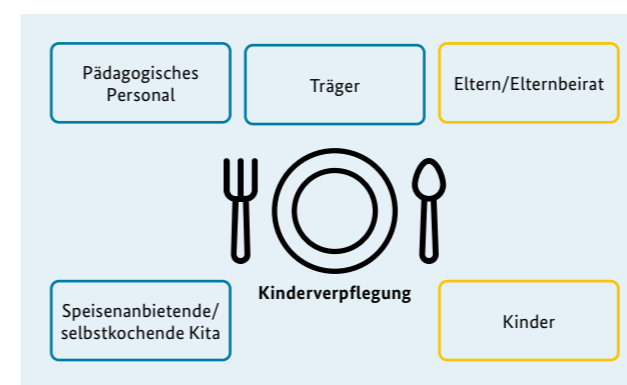


Abbildung 1 Akteure in der Kitaverpflegung

Eine konstruktive Zusammenarbeit aller Akteur\*innen (einschließlich der Eltern und Kinder) ist essentiell, um eine gesundheitsfördernde Kitaverpflegung umsetzen zu können. Berücksichtigen Sie dazu auch die Informationen aus dem Kapitel **5 Kommunikation**.

In dem folgenden Kapitel werden die einzelnen Prozessschritte näher betrachtet und Möglichkeiten, Ideen und Maßnahmen aufgezeigt, mit denen eine Salz-, Zucker- und Fettreduktion bzw. Fettoptimierung gelingen kann.

### 2.1 Einkauf

Abbildung 2 zeigt, welche Stellschrauben im Einkaufsprozess für Veränderungen genutzt werden können und welche Akteur\*innen hier beteiligt sind. Primär sind bei diesem Schritt die Speisanbietenden und die selbstkochenden Kitas involviert. Ein weiterer Akteur ist der Träger der Einrichtung, dieser kann im Verpflegungskonzept festhalten, welche Kriterien die Verpflegung erfüllen soll.

Der Einkauf ist der erste wichtige Prozessschritt, bei dem Sie aktiv etwas tun können, um den Anteil von Salz, Zucker und Fett in Ihrem Angebot zu reduzieren. Stellschrauben, die hier zu einer Veränderung führen können, sind:

1. der Nährwertvergleich/die sorgfältige Auswahl von hochverarbeiteten Produkten und
2. die Überprüfung, ob eine individuelle Produktion bei einem externen Dienstleistenden möglich ist.

<sup>4</sup> Maier-Nöth, A. A.S. (2023). How does early food variety and repeated exposure in infancy influence long-term food acceptance in adults? 15th Pangborn Sensory Science Symposium: Meeting new challenges in a changing world | Oral Program, August 2023

BEZEICHNUNG	PREISE/BE	VPREISE	VEINHEIT	SALZ	GES. FS	ZUCKER
Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing 3 kg	10,74 € El a 3 kg	3,580 €	kg	= 0,46 g	↓ 0,61 g	↓ 2,55 g
Gurkensalat klar 3 kg	11,07 € El a 3 kg	3,690 €	kg	↑ 1,6 g	↓ 0,1 g	= 7,1 g
Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing 3 kg	11,73 € El a 3 kg	3,910 €	kg	= 1,43 g	↓ 0,4 g	= 5,4 g
Gurkensalat klar mit Dill 3 kg	11,85 € El a 3 kg	3,950 €	kg	= 1,46 g	↓ 0,61 g	↓ 2,55 g
Gurkensalat mit Essig-Öl Dressing 3 kg	11,94 € El a 3 kg	3,980 €	kg	= 0,46 g	↓ 0,61 g	↓ 2,55 g

Abbildung 3 Beispiel Nährwertvergleich im Einkauf. In der Spalte VPREIS ist ein Preisvergleich je Einheit möglich. Im Anschluss kann auf einen Blick eingesehen werden, wie das Produkt bzgl. der Nährwerte abschneidet. Der Screenshot ist ein Ausschnitt der Software easySuite des Unternehmens Pro Care Management.

Nehmen Sie sich die Zeit, und nutzen Sie die in diesem Kapitel enthaltenen Tabellen als Hilfe, um bereits den Einkauf zu optimieren. Seien Sie realistisch und wägen Sie ab, inwieweit es sich lohnt, Produkte selbst herzustellen oder zu ersetzen. Personelle Verfügbarkeiten, Lagerkapazitäten, Preise, vorhandene Küchentechnik und -ausstattung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

#### Nährwertvergleich:

Das verantwortliche Personal berücksichtigt beim Einkauf automatisch viele Faktoren, wie die Verfügbarkeit, die Haltbarkeit, die Eignung für das verwendete Verpflegungssystem und den Preis der Produkte. Der Nährwertvergleich gehört oft noch nicht dazu. Für die Salz-, Zucker- und Fettreduktion bzw. Fettoptimierung ist dieser jedoch wichtig und lässt sich meist leicht umsetzen.

Einige Warenwirtschaftssysteme bieten die Möglichkeit, Nährwertvergleiche einfach durchzuführen. In diesem Beispiel hat der/die Speisenanbietende die Möglichkeit, die relevanten Nährwerte zu vergleichen und sich alternative Produkte anzeigen zu lassen. Die oben gezeigte Darstellung (Abb. 3) ist Teil der Software, die innerhalb des Projektes von einem der Projektpartner entwickelt wurde.

#### Sorgfältige Auswahl hochverarbeiteter Produkte:

In der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung gehört der Einsatz von hochverarbeiteten Produkten zum Arbeitsalltag. Diese Produkte enthalten oft viel Salz, Zucker und Fett oder haben eine ungünstige Fettquali-

tät, weswegen sie für die Ernährung von Kindern nicht immer geeignet sind. Ein Blick auf die Nährwertangaben der Produkte hilft, dies herauszufinden.

#### Wann sind Salz-, Zucker- und Fettwerte als „kritisch“ zu betrachten?

Im Projekt wurden die Vorgaben der Health Claims Verordnung und der WHO verwendet, um den Salz-, Zucker- und Fettgehalt hochverarbeiteter Produkte einzuschätzen. Diese können Sie Tabelle 1 entnehmen und zum Produktvergleich nutzen. Auf Basis dieser Werte wurden dann hochverarbeitete Produkte und Produktgruppen identifiziert, die in der Kitaverpflegung häufig eingesetzt werden (Tab. 2).

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN
● < 1,5g/100g ● > 1,5-5g/100g ● > 5g/100g
ZUCKER
● < 5g/100g ● > 5-12,5g/100g ● > 12,5g/100g
SALZ
● < 0,3g/100g ● 0,3-0,5g/100g ● > 0,5g/100g

Tabelle 1 Werte zum Einschätzen des Salz- und Zuckergehalts sowie des Gehalts an gesättigten Fettsäuren, basierend auf Empfehlungen der WHO und der Health Claims Verordnung.<sup>5,6,7</sup>

<sup>5</sup> Use of nutrient profile models for nutrition and health policies: meeting report on the use of nutrient profile models in the WHO European Region, September 2021. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

<sup>6</sup> WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

<sup>7</sup> Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=CELEX:32006R1924> (Aufgerufen am 29.08.2023)

PRODUKTGRUPPE	EINZELNE PRODUKTE
Soßen	Helle und dunkle Grundsoßen Tomatensoßen (Trocken- und Nassprodukte) Soße Hollandaise, Rahmsoßen
Fleisch- und Geflügelprodukte	Panierte Produkte (Schnitzel, Cordon bleu, Nuggets) Produkte aus gehacktem Fleisch (Frikadelle/Bulette, Cevapcici, Klopse) Wurst und Wurstwaren (Wiener Würstchen, Bratwurst)
Fleisch- und Fischersatzprodukte	Produkte, die klassische Fleisch- und Fischkomponenten, wie Schnitzel, Geschnitzeltes, Buletten oder Nuggets imitieren. Sie können aus Hülsenfrüchten (z. B. Soja, Lupine, Süßerbsen), Getreide (Weizen, Dinkel), Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne) und Milch hergestellt werden. Auch Bodenpilze und Bakterien dienen zum Teil als Ausgangsbasis.
Fischprodukte	Panierte Produkte (Fischstäbchen/-nuggets, Backfisch, Filet), Fischfrikadellen
Brot und Kleingebäck	Belegte Produkte Brot und Kleingebäck mit Zusätzen (Nüsse/Samen, Käse) Knäckebrötchen, Toastbrot, Laugengebäck
Teigwaren	Gefüllte Teigwaren (Ravioli, Tortellini, Tortelloni, Cannelloni, Maultaschen)
Salatdressings	Alle hochverarbeiteten Trocken- und Nassprodukte
Desserts	Alle verzehrfertigen Produkte Produkte zum kalt oder heiß anrühren
Feine Backwaren	ungekühlt und tiefgefroren

Tabelle 2: Kritische hochverarbeitete Produktgruppen in der Kitaverpflegung

Der Nährwert- und Produktvergleich betrifft auch Produkte, die Sie evtl. bei externen Dienstleistenden in Auftrag geben. Optimieren Sie diese zusammen mit diesem Partner.

#### Maßnahmen bezogen auf den Einkauf:

- Stellen Sie die Tab. 1 und 2 dem für den Einkauf verantwortlichen Personal zur Verfügung.
- Nutzen Sie/das Personal im Produkteinkauf die Tab. 2 („kritische hochverarbeitete Produktgruppen“), um alle kritischen Produkte in Ihren Speiseplänen zu erfassen.

■ Evaluieren Sie/Ihr Personal Nährwertgehalte und wählen Sie da, wo es möglich ist, Produkte mit günstigeren Nährwertprofilen aus.

■ Verwenden Sie die vorgeschlagenen **Salz-, Zucker- und Fettwerte (Tab.1)**, um Produkte, die extra für Sie produziert werden, zusammen mit dem/der Anbietenden zu optimieren.

Wenn es keine alternativen Produkte gibt, sollten Sie den Hinweisen im Kapitel Produktions- und Speiseplanung folgen.



Abbildung 4 Stellschrauben in der Produktions- und Speiseplanung

## 2.2 Produktions- und Speiseplanung

Die Produktions- und Speiseplanung stellt den zweiten wichtigen Prozessschritt dar und bietet im Zusammenspiel mit dem Einkauf eine gute Möglichkeit, um die Optimierung der Kitaverpflegung ganzheitlich umzusetzen. **Neben den Rahmenbedingungen (z. B. Verpflegungskonzept, Ausstattung Speiseraum) sind in diesem Schritt die Speisenanbietenden und/oder ggf. das Personal in der Kita, welches für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig ist, beteiligte Akteur\*innen.** In der Speiseplanung sind neben der Salz-, Zucker- und Fettoptimierung auch generelle Bedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen. Hierzu zählt, dass die Speisen keine rohen bzw. nicht durchgegartenen tierischen Lebensmittel enthalten und frei von Süßstoffen, künstlichen Aromastoffen und Geschmacksverstärkern sind.

### 2.2.1 Erfahrungen aus der Praxis

Bei der Planung der Speisen lohnt es sich, bereits gemachte Erfahrungen zu berücksichtigen, um den

Arbeitsaufwand gering zu halten, und mit der Umsetzung einen möglichst großen Erfolg zu haben:

- Denken Sie die Speiseplanung in der Kita gemäß den Empfehlungen des **DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas<sup>8</sup>** (DGE-Qualitätsstandard) neu:

- Beachten Sie die dort angegebenen Lebensmittelqualitäten und deren Häufigkeitsangaben. Die Orientierungswerte können Ihnen bei der Kalkulation der Portionsgrößen helfen.
- Es empfiehlt sich, zuerst Speisen zu optimieren oder auszutauschen, die ein **hohes Optimierungspotential (Siehe Kapitel 2.3.1)** haben oder von den Kindern nicht gut akzeptiert werden.
- Bieten Sie Komponenten kinderfreundlich an. Das bedeutet, dass Sie auf die Besonderheiten der Zielgruppe Rücksicht nehmen und die Punkte aus dem entsprechenden Kapitel 1.3 beachten.
- Verwenden Sie Probierhappen, um neue Speisen/Komponenten im Speiseplan auszutesten, bevor Sie diese etablieren. Auch für optimierte Speisen/Komponenten kann dieses Vorgehen sinnvoll sein.

### 2.2.2 Empfehlung für die Produktionsplanung

- Der Speiseplan sollte mind. 20 Verpflegungstage umfassen.
- Häufig reicht die Optimierung/der Austausch einzelner Speisen im Speiseplan, um den Salz-, Zucker- und Fettgehalt zu reduzieren.
- Stellen Sie sich die Frage, ob der Salz-, Zucker- und Fettgehalt noch optimiert werden kann. Berücksichtigen Sie hierbei alle Stellschrauben aus **Abbildung 4**.
- Zusätzlich zu den genannten Stellschrauben müssen bei der Speiseplanung im Optimalfall noch weitere Einflussfaktoren wie Kitastandort (städtischer Standort vs. ländlicher Standort inkl. der dazugehörigen sozialen Faktoren) sowie das (Ernährungs-) Bildungskonzept der Kita beachtet werden, um eine möglichst gute Akzeptanz des Speiseplans zu erhalten. Ein regelmäßiger Austausch mit Träger/Kita/Eltern sowie Befragungen zur Speisenakzeptanz helfen bei der Umsetzung.
- Passen Sie den Speiseplan saisonal an. Denn saisonales Obst und Gemüse ist intensiver im Geschmack und es wird weniger Salz und Zucker bei der Zubereitung benötigt. Zudem ist es häufig günstiger und kann für die Ernährungsbildung genutzt werden.

- Verwenden Sie in Fleischgerichten möglichst Muskelfleisch und verzichten Sie, wenn möglich, auf Formfleisch.
- Kombinieren Sie im Speiseplan kritische Komponenten (Komponenten mit hohem Salz-/Zucker-/Fettgehalt bzw. schlechter Fettqualität) mit unkritischen Komponenten (Komponenten mit niedrigem Salz-/Zucker-/Fettgehalt bzw. guter Fettqualität). Beispiel wäre die Kombination von einem panierten Schnitzel mit Kartoffeln und gedünstetem Gemüse.

### 2.2.3 Konkrete Maßnahmen für die Speiseplanung

- Nutzen Sie für die Gestaltung Ihres Speiseplans die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas.
- Suchen Sie sich gezielt Speisen/Komponenten mit hohem Optimierungspotential aus und optimieren Sie diese Schritt für Schritt.



<sup>8</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.). DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn, 2020; 6. Auflage

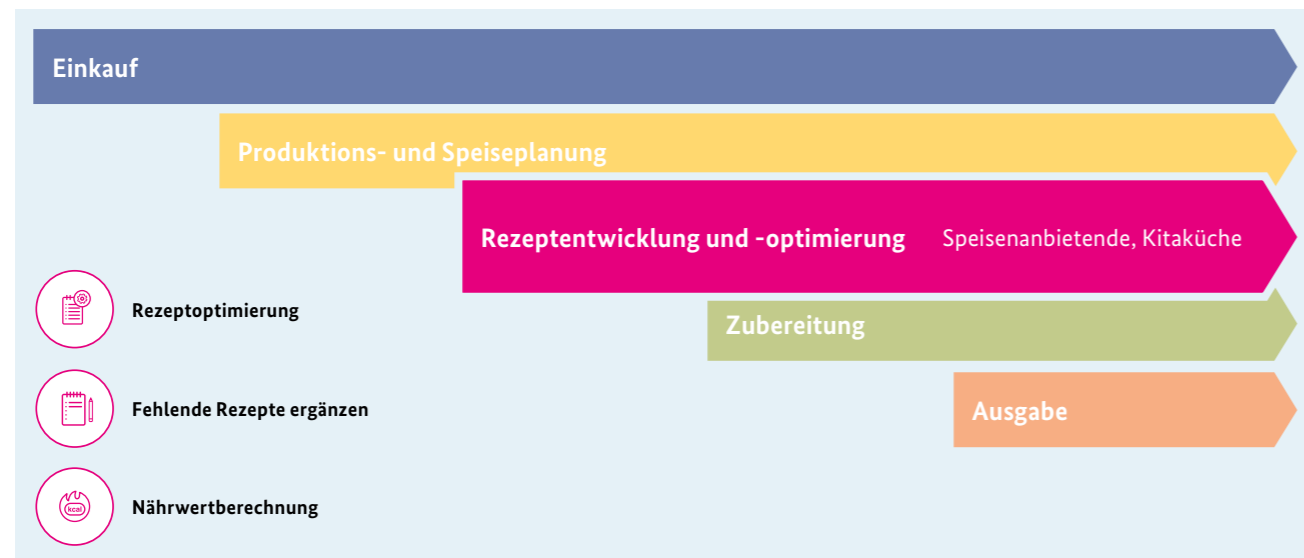


Abbildung 6 Stellschrauben bei der Rezeptentwicklung und Optimierung

## 2.3 Rezeptentwicklung/Rezeptoptimierung

Rezepte haben einen Einfluss auf alle Prozesse, die bei der Speisenherstellung ablaufen. Meist wird basierend auf den Rezepten eingekauft. Rezepte dienen bei der Erstellung des Speiseplans als Orientierung und sind für eine reibungslose und präzise Zubereitung sowie eine gleichbleibend gute Qualität der Speisen unverzichtbar. Wie auch bei der Speiseplanung sind hier die **Speis anbietenden und das Personal in den selbstkochenden Kitas als Akteur\*innen zu nennen**. Durch die Optimierung und Ergänzung von Rezepten sowie die Nährwertberechnung können hier Veränderungen vorgenommen werden.

### 2.3.1 Rezeptoptimierung: Anpassung des Salz-, Zucker- und Fettgehalts bzw. der Fettqualität

Um den Einstieg in die Rezeptoptimierung zu vereinfachen, sind in der folgenden Tabelle einige Gerichte und Menükomponenten genannt, die ein gutes Optimierungspotential bieten:

MENÜKOMponentEN/ GERICHTE	ZUR REDUKTION GEEIGNET
Pudding	Zucker, Fett
Joghurt- und Quarkspeisen	Zucker, Fett
Helle und dunkle Soßen	Salz
Hollandaise Soße, Käsesoße	Salz, Fett
Asiatische Soßen, Tomatensoßen	Zucker, Salz
Salatsoßen	Zucker, Salz, Fett
Geflügel-, Gemüse-, Rindfleischbrühen	Salz
Cremesuppen	Salz, Fett
Produkte aus und mit gehacktem Fleisch	Salz, Fett
Aufläufe und andere überbackene Gerichte	Salz, Fett
Bratlinge (Gemüse-, Hülsenfrucht-, Getreidebasis)	Zucker, Salz, Fett

Tabelle 3 Menükomponenten/Gerichte, die sich gut für eine Rezeptoptimierung eignen.

STELLSCHRAUBE	OPTIMIERUNGSPOTENTIAL
Angegebene Portionsgröße	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ist die angegebene Portionsgröße kindgerecht? (Empfehlungen aus Produktions- und Speiseplanung, Orientierungswerte aus dem DGE-Qualitätsstandard)</li> <li>✓ Portionsangaben sind genau beschrieben (Eine Portion beträgt x g, x Stück oder Schöpfkelle x ml)</li> </ul>
Zutatenliste	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kritische hochverarbeitete Produkte werden bei einem Produkt-/Nährwertvergleich überprüft und ggf. ausgetauscht (siehe Einkauf).</li> <li>✓ Mengenangaben für Salz, Zucker und Fett sind genau angegeben und werden bei der Kalkulation der zuzubereitenden Portionen berücksichtigt.</li> <li>✓ Auch für salz-, zucker- und fetthaltige Lebensmittel (z. B. Brühen, Speck, Butter, Margarine, Honig, Agavendicksaft etc.) sind genaue Mengenangaben vorhanden.</li> <li>✓ Fette nach der Fettqualität auswählen, Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl bevorzugen. Auch Margarine aus den genannten Ölen kann verwendet werden.</li> <li>✓ Gewürze nennen</li> </ul>
Zubereitungsanweisung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evtl. Garverfahren anpassen, um Fett und Salz einzusparen.</li> <li>✓ Garverfahren genau angeben</li> <li>✓ Wenn nötig (z. B. Tomate, Gurke, Möhre) auf saisonale Unterschiede hinweisen und eine Anpassung ermöglichen.</li> </ul>

Tabelle 4 Schema zur Überprüfung/Optimierung von Rezepten

#### Falls keine Rezepte vorliegen:

- Identifizieren Sie mithilfe von **Tab. 3** Speisen, die optimiert werden können. Erfassen Sie anhand der Prozesse Einkauf, Speiseplanung, Rezeptur, Zubereitung und Ausgabe den Salz-, Zucker- und Fetteintrag in die Speise.
- Reduzieren Sie den Eintrag von Salz, Zucker und Fett durch:
  - Die Reduktion im Zubereitungsprozess.
  - Die allgemeinen Empfehlungen für den Einkauf hoch verarbeiteter Lebensmittel in **Kapitel 2.1**.

In der folgenden Tabelle sehen Sie ein beispielhaftes Schema, mit welchem Sie Ihre Rezepturen überprüfen und optimieren können.



**Tipp:** Bei vielen Gerichten ist eine Salz-, Zucker- und Fettreduktion ohne Veränderungen in Textur, Konsistenz und Optik möglich. Um dies sicherzustellen, müssen trotzdem alle Rezeptänderungen zuerst ausprobiert werden. Folgender Tabelle können Sie entnehmen, welche Reduktionen je Menükomponente ohne Akzeptanzverlust bei Kita-Kindern möglich ist. Nutzen Sie diese Werte, um Ihre Reduktion zu planen.



	SALZRED. IN %	ZUCKERRED. IN %	FETTRED. IN %
Fleischgerichte	30 % <sup>9,10</sup>	Keine Angabe	Fokus auf Fettqualität, eine Reduktion ist küchentechnisch schwierig (siehe Empfehlungen Tab. 6).
Kartoffelbeilagen	30 % <sup>9</sup>		
Suppen (klar)	50 % <sup>9,11</sup>		
Suppen (cremig)	40 % <sup>9,10,11</sup>		
Salatdressing	40 % <sup>9</sup>		
Soßen	Keine Angabe		
Pudding	Keine Angabe	40 % <sup>Projekt</sup>	
Frucht-/Vanillejoghurt	Keine Angabe	25 % <sup>12,13</sup>	

Tabelle 5 Reduktionspotentiale aus der Literatur

Die Fettmenge ist küchentechnisch schwieriger zu reduzieren als der Salz- und Zuckergehalt. Deswegen ist es wichtiger, die Fettqualität zu verbessern und den Anteil an gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Hierfür empfiehlt es sich, auf fettarme Varianten von tierischen Produkten zu setzen.

### 2.3.2 Erfahrungen aus der Praxis:

- Bei noch nicht optimierten, selbst hergestellten Süßspeisen kann meist 1/3 des Zuckers reduziert werden, ohne dass die Akzeptanz abnimmt oder sich andere Eigenschaften des Desserts verändern (Siehe **Infobox**).
- Optimieren Sie die Rezepte schrittweise. Kinder akzeptieren mehrere kleine Veränderungen in der Süße bzw. Salzigkeit leichter als eine große. Es bietet sich an, die geplante Reduktion in drei Schritten zu machen (Wenn die zuletzt vorgenommene Reduktionsstufe nicht gut akzeptiert wurde, wird wieder auf die vorherige Reduktionsstufe zurückgegangen. Evtl. kann nach einiger Zeit noch ein zweiter Versuch gestartet werden. Vor allem wenn das Gericht noch deutliches Optimierungspotential hat).
- Überlegen Sie sich, ob Sie Veränderungen kommunizieren wollen. Die Vor- und Nachteile finden Sie im Kapitel **Kommunikation**.

- Achten Sie bei Fett verstärkt auf die Fettqualität (siehe **Tab. 4** und **6**).
- Geben Sie auch für das Kochwasser Salzmenge im Rezept an. Versuchen Sie diese Menge nach dem Prinzip „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“ zu bestimmen. Es ist auch möglich komplett auf das Salzen des Kochwassers zu verzichten.
- Entwickeln Sie Rezepte im Team und schließen Sie alle Beteiligten mit ein, so dass Einigkeit über die Inhalte der Rezepte besteht.
- Wenn Sie keine Rezeptdatenbank verwenden, beginnen Sie mit den Komponenten, die Sie am häufigsten zubereiten. Alternativ finden Sie auch gute Rezepte unter [fit-kid-aktion.de](http://fit-kid-aktion.de).

PRODUKTGRUPPE	FETTGEHALT (ABSOLUT)
Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir	Max. 3,8 %
Speisequark	Max. 5 %
Käse	Max. 30 %
Fleisch und Wurstwaren	Mageres Muskelfleisch

Tabelle 6 Empfohlene Fettgehalte für tierische Lebensmittel laut DGE-Qualitätsstandard\*

9 Janssen AM et al. Reduced-Sodium Lunches Are Well-Accepted by Uninformed Consumers Over a 3-Week Period and Result in Decreased Daily Dietary Sodium Intakes: A Randomized Controlled Trial. *J Acad Nutr Diet* 2015 Oct;115(10):1614-25.

10 Jaenke et al. Consumer Acceptance of Reformulated Food Products: A Systematic Review and Meta-analysis of Salt-reduced Foods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2016 57(16):00-00

11 Kremer S et al. Salt Reduction in Foods Using Naturally Brewed Soy Sauce. *J Food Sci*. 2009. 74(6):S255-62

12 Oliveira D et al. Difference thresholds for added sugar in chocolate-flavoured milk: Recommendations for gradual sugar reduction. *Food Res Int*. 2016 Nov;89(Pt 1):448-453. doi: 10.1016/j.foodres.2016.08.019

13 Velázquez AL et al. Significant sugar-reduction in dairy products targeted at children is possible without affecting hedonic perception. *International Dairy Journal*, Volume 114, 2021, 104937

## Zuckerreduktion im Vanillepudding (heißangerührtes Produkt)

### Ein Praxisbeispiel

**Ziel:** Anteil von Zucker im Vanillepudding reduzieren – Test auf sensorische und technologische Machbarkeit

**Basis:** Eine Standardportion zubereiteter Vanillepudding enthält: 11,3 g Zucker/100 g

**Zubereitung:** Laut Hersteller werden 40 g Zucker/Packung Vanillepudding zugegeben (37g Trockenprodukt) + 500 ml Kuhmilch (1,5% Fett)



- Vorgehen:**
- Das heiß angerührte Puddingpulver wurde nach Packungsanweisung mit veränderter Zugabe der Menge an Haushaltszucker\* zubereitet
  - Prüfung des Geschmacks der jeweiligen Varianten durch erwachsene Testpersonen
  - Prüfung der Qualität im Hinblick auf Farbe und Viskosität (Zähflüssigkeit)

**Ergebnis:**

- technologisch sind alle Reduktionsstufen machbar. Es gab keine relevanten Veränderungen in der Qualität
- sensorisch liegt der Grenzwert bei 40 % (= 24g Zucker = 8,7g Zucker/100g fertiges Produkt)



- Messung der Akzeptanz des Standardpuddings und der um 40 % reduzierten Variante bei Kitakindern

Vorgehen: Die Kinder bekamen in Woche 1 den Pudding mit 40 % weniger Zucker (die Reduktionsstufen dazwischen wurden nicht getestet) und in Woche 2 den Standardpudding als Dessert. Die Kinder wurden nicht über die Reduktion informiert (57 Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Die Akzeptanz der Speisen wurde anhand eines auf die Zielgruppe angepassten Fragebogens mit einer 10 cm Linienskala durchgeführt und durch Fachpersonal begleitet)

### Fazit:

Es gibt keine Unterschiede in der Akzeptanz, Kinder essen den reduzierten Pudding genauso gerne wie den Standardpudding. Durch die Reduktion entsteht kein Mehraufwand in der Produktion und es können Zutaten eingespart werden.

\*40g (=100 & Zucker), 36g (= 10 % weniger Zucker), 32g (20 % weniger Zucker), 28g (30 % weniger Zucker), 24g (40 % weniger Zucker), 20g (= 50 % weniger Zucker)

### 2.3.3 Rezeptoptimierung: Ausgestaltung der Rezepte

Achten Sie bei der Ausgestaltung Ihrer Rezepte darauf, möglichst genaue Angaben zu machen, denn je detaillierter die Ausführungen sind, desto besser können diese auch von mehreren Personen umgesetzt werden und desto leichter lassen sich Veränderungen integrieren und nachvollziehen. Beispiel:

#### 1. REZEPTE AUSWÄHLEN

Folgende Gerichte eignen sich gut für eine Rezepturoptimierung:

- Puddinge, Joghurt- und Quarkspeisen, Soßen, Dressings, Brühen und Suppen, Gerichte aus und mit gehacktem Fleisch, Aufläufe/Überbackenes, Bratlinge

Rezeptoptimierung am Beispiel Gemüsebolognese, wie Sie im Projekt Start Low optimiert wurde.

#### 2. PORTIONEN ANGEBEN

Für jede Menükomponente soll angegeben werden, wie groß eine Portion sein soll und mit welchem Besteck/wie viel ausgegeben wird.

- In Gramm, Oder z. B. Kellengröße 7 oder Angabe in Stückzahl.

##### Alte Portionsangabe

Für 10 Portionen

##### Optimierte Portionsangabe

Für 10 Portionen a 80 g; Kelle Ø 70 mm

#### 3. ZUTATENLISTE OPTIMIEREN

- Alle Zutaten genau angeben. Mengen aller Zutaten inkl. Gewürze, Salz, Zucker und Öl müssen mit skaliert werden.
- Eingesetzte Zutaten exakt beschreiben – Produktname oder Hersteller angeben.
- HVP nach Nährwertprofil auswählen

##### Alte Zutatenliste

Öl	20 g
Wasser	135 g
Tomatensoße	135 g
Zwiebeln	45 g
Gemüse 5 mm	1100 g
Tomatenmark	
Aromat Knorr	
Würzmischung	
Zucker	
Knoblauchöl	

##### Optimierte Zutatenliste

Rapsöl	20 g
Wasser	115 g
Tomatensoße pulpig von XY	175 g
Pizzatomen von XY	350 g
Tomatenwürfel von XY 5 mm	45 g
Gemüse (Lauch, Knollensellerie, Möhre) 5 mm	1150 g
Basilikum	5 g
Oregano	5 g
Pfeffer	5 g

Tabelle 8 Zutatenliste alt/optimiert

#### 4. ZUBEREITUNG OPTIMIEREN

- Geben Sie in der Zubereitung alle Stellen an, an denen der Speise Salz, Zucker oder Fett zugeführt wird.
- Geben Sie die Garzeiten entsprechend des Verpflegungssystems an. Ein optimaler Garpunkt verringert den Bedarf an Salz und Zucker.
- Geben Sie an, wie in dem Rezept mit Zusalzen bzw. Nachwürzen umgegangen wird.

##### Alte Zubereitung

##### Zubereitung

1. Zwiebeln und Gemüse mit dem Öl anschwitzen
2. Tomatenmark hinzugeben, kurz mit anschwitzen
3. Tomatensoße und Wasser aufgießen
4. Aromat, Würzmischung, Zucker und Knoblauchöl hinzugeben
5. Garkochen

##### Optimierte Zubereitung

##### Zubereitung

1. Gemüse mit dem Öl anschwitzen
  2. Mit der Tomatensoße, dem Wasser, den Pizzatomen und den Tomatenwürfeln aufgießen
  3. 5 Minuten einkochen lassen und mit den angegebenen Gewürzen würzen.
- Wenn nötig, sparsam im 4-Augen-Prinzip Zusalzen.

Tabelle 9 Zubereitung alt/optimiert

NÄHRSTOFFE/ PORTION 80 G	ALTE REZEPTUR	OPTIMIERTE REZEPTUR	REDUKTION IN PROZENT
Energie (kcal)	76	48,8	36 %
Kohlenhydrate g	5,47	1,28	77 %
Davon Zucker g	4,46	2,96	33 %
Fett g	2,72	2,44	10 %
Ges. Fettsäuren g	0,32	0,32	0 %
Salz g	1,0*	0,16*	84 %

Tabelle 10 Einfluss der Optimierung auf Salz-, Zucker- und Fettgehalte



Abbildung 7 Stellschrauben bei der Zubereitung

## 2.4 Zubereitung

Wichtige Stellschrauben, durch die Speis anbietende und das Personal der Kitaküche bei der Zubereitung Veränderungen herbeiführen können sind: **Rezeptnutzung/-treue, Auswahl der Fette, Garverfahren und die Thematik des Abschmeckens und Nachwürzens.**

Der Prozess der Zubereitung ist ein „kritischer“ Punkt, an dem es zum Eintrag von Salz, Zucker und Fett kommt. Alle drei werden für die Zubereitung bestimmter Speisen benötigt, aber es gilt zu prüfen, in welchen Mengen diese erforderlich sind und auch, welche Art (z. B. bei Fetten) am besten geeignet ist. Am einfachsten ist es, wenn die Rezepte – wie im vorherigen Kapitel aufgeführt – detailliert mit exakten Mengenangaben beschrieben sind. Das erleichtert Arbeitsabläufe und sorgt für eine gleichbleibend gute Qualität. Dennoch ist es wichtig, dass die Herstellung von Speisen ein kreativer Prozess bleibt, bei dem auch neue Geschmacksrichtungen ausprobiert werden und experimentiert werden kann.



### 2.4.1 Rezepttreue als Leitbild

Rezepte sollen von allen Mitarbeitenden der Speisenproduktion verwendet werden. Dies trägt zu einer dauerhaft guten Qualität Ihrer Verpflegung bei. Auch bei Ausfall des Personals (z. B. krankheitsbedingt) fällt es leichter, die Speisen qualitativ gut zuzubereiten. Weitere Vorteile, die sich aus der Nutzung von Rezepten ergeben sind:

- + Eine bessere Übereinstimmung von **Lebensmitteleinkauf und Lebensmitteleinsatz.**
- + **Weniger Essensrückläufe bzw. eine bessere Planbarkeit hinsichtlich der Portionsausgabe von Seiten der Speis anbietenden an die Kita.**



**Tipp:** Um Ihre Mitarbeitenden dazu zu motivieren, bei der Zubereitung nach Rezepten zu arbeiten ist es sinnvoll, diese bei der Optimierung oder Erarbeitung der Rezepte mit einzubeziehen. Außerdem ist es hilfreich den Mitarbeitenden zu erläutern, welche Bedeutung Rezepte für die Produktion und für die Salz-, Zucker- und Fettreduktion haben.

### 2.4.2 Erfahrungen aus der Praxis/Tipps

- Je nach Verpflegungssystem ist es notwendig, Speisen in Fett zu schwenken, damit die Optik und die Portionierfähigkeit erhalten bleiben. Wählen Sie hierzu hochwertige Öle aus (siehe **Kapitel 2.3.1**).
- Auf saisonale Schwankungen (Produktqualität, Geschmack) kann in den Rezepten hingewiesen werden.
- Wenn die Speisen nach dem Zubereiten, z. B. durch saisonale Schwankungen oder den Einsatz anderer Zutaten nicht wie gewünscht schmecken, sollen Kräuter, Gewürze und hochwertige Öle ggf. auch Zitronensaft und Essig eingesetzt werden, um den Geschmack zu verbessern. Zuletzt können Salz und Zucker verwendet werden.



- Vermeiden Sie es, „hier und da“ noch eine Prise Salz und/oder Zucker hinzuzufügen. Gehen Sie nach dem Prinzip vor: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Notieren Sie entsprechende Anpassungen, um zu prüfen, inwiefern das Rezept weiter optimiert werden kann.
- Behalten Sie die **Bedürfnisse der Zielgruppe** beim Abschmecken im Hinterkopf.

### 2.4.3 Allgemeine Empfehlungen zum Würzen

Achten Sie bei der Zubereitung von Gerichten für Kinder darauf, dass Sie sparsam mit Salz, salzigen Produkten (wie z. B. gekörnte Brühe) und Zucker bzw. zuckerhaltigen Produkten (wie z. B. Sirup, Marmelade und Honig) umgehen – weniger ist mehr. Bieten Sie Toppings an, die den Geschmack verfeinern, z. B. frische (tiefgekühlte) Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum. Bei süßen Gerichten z. B. selbstgemachte Erdbeersoße oder frisches (tiefgekühltes) kleingeschnittenes Obst.

**Wenn es sich umsetzen lässt, lassen Sie die Speisen immer von zwei Mitarbeitenden abschmecken, bevor nachgesalzen oder nachgesüßt wird. Behalten Sie den sensibleren Geschmackssinn von Kindern im Hinterkopf.**

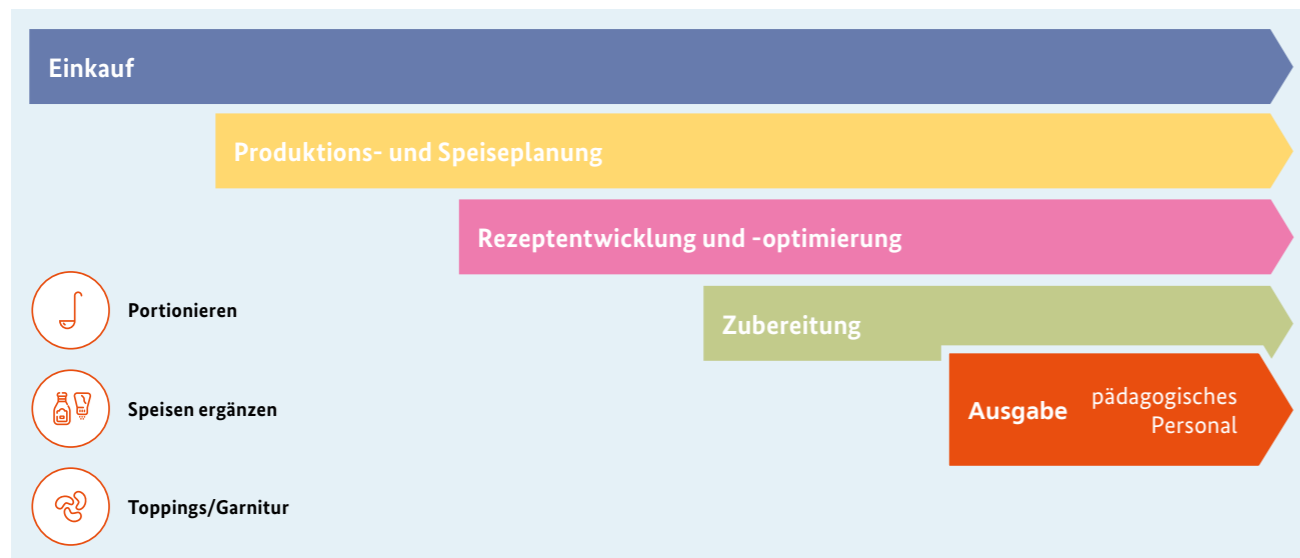


Abbildung 8 Stellschrauben bei der Ausgabe

## 2.5 Ausgabe

Die Ausgabe im Bereich der Kitaverpflegung liegt meist in den Händen des (pädagogischen) Personals. **Richtiges Portionieren, eine sinnvolle Ergänzung der Speisen** und eine **gezielte Auswahl an Toppings** sind hier die relevanten Stellschrauben.

**Das Ziel für Sie als Speisenanbietende(r) ist es, der Kita möglichst praktische und präzise Vorgaben für die Ausgabe zu machen. In diesen Vorgaben soll definiert sein, wie groß eine Portion ist, wie oft die Kinder sich theoretisch nachnehmen dürfen und wie mit dem Thema „Nachwürzen“ umgegangen wird.**

Je nachdem, welches Verpflegungssystem genutzt wird, müssen die Speisen unterschiedliche Arbeitsschritte durchlaufen (z. B. Verpackung in Transportbehälter, regenerieren, warmhalten) bevor die Ausgabe stattfindet. Dabei variieren auch die Möglichkeiten, die Speisen noch bei der Ausgabe nachzuwürzen. Zudem kann es hier durch die folgenden Aspekte zu einem „ungewollten“ Eintrag von Salz, Zucker und Fett kommen:

- Portionsangaben sind ungenau – es ist nicht immer definiert, wie groß eine Portion ist und wie oft Kinder von welcher Komponente nehmen können.
- Einsatz zusätzlicher Produkte wie Ketchup oder Salz (In der Kita bzw. vom Kitapersonal)
- Auswahl unpassender Toppings (z. B. Schokostreusel für die Joghurtspeise)

In Bezug auf das „Nachwürzen“ des Gerichts sollte deshalb jeder Betrieb/jede Kita eine interne Vorgehensweise festlegen und mit den Kunden/Ausgabepersonal abprechen, ob und womit nachgewürzt werden soll/darf. Wird das Personal in der Kita und des/der Speisenanbietenden, welches die Speisen produziert bzw. ausgibt, entsprechend geschult bzw. sensibilisiert, sollten die Themen Nachwürzen und Garnieren leicht und schnell zu optimieren sein.

Um Gerichte für die Kinder interessanter zu machen, können auch gezielt verschiedene „Toppings“ genutzt werden. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Zutaten, die sich dafür eignen:

GEEIGNETE TOPPINGS	UNGEEIGNETE TOPPINGS
<b>Desserts:</b>	
Backkakao (z. B. in Formen auf das Dessert gesiebt)	Schokostreusel Kakaopulver (Trinkkakao)
Klein geschnittenes Obst (z. B. in Formen geschnitten) Fruchtmark	Bunte Streusel, Smarties
Zimt gesiebt oder einfach gestreut	Zimt-Zucker-Gemisch Rohrzucker
Gehackte/gemahlene Hasel- oder Walnüsse	Mini Marshmallows Krokant, Nuss-/Müslcrunch
<b>Suppen</b>	
Vollkorn Croutons, ohne Fett geröstet	Croutons in Fett gebacken oder industriell hergestellt
Nüsse und Samen	Speck, Schinkenwürfel
Saure Sahne	Sahne, Creme fraiche
Frische/getrocknete Kräuter, feines Gemüse	
<b>Hauptspeisen/Beilagen/Salat</b>	
Frische/getrocknete Kräuter, feines Gemüse	
Nüsse und Samen	Speck, Schinkenwürfel
Saure Sahne	Sahne, Creme fraiche

Tabelle 11 Geeignete Toppings und Garnituren für die Kitaverpflegung



## 3 Praktische Umsetzung

Um die Erkenntnisse und Tipps aus den vorherigen Kapiteln im laufenden Betrieb umzusetzen, ist es ratsam, methodisch vorzugehen und die Umsetzung strukturiert vorzunehmen. Anhand der Schritte:

1. Rahmenbedingungen berücksichtigen
2. Planung der Ziele und Maßnahmen
3. Durchführen der Maßnahmen und
4. Prüfen entlang der Prozesskette

kann diese Umsetzung erfolgen (siehe Abbildung 9).

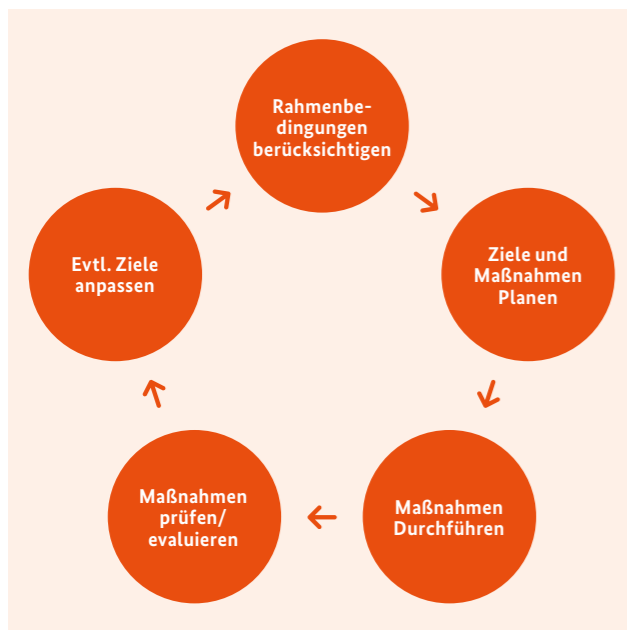


Abbildung 9 Qualitätsmanagementprozess

Dieses strukturierte Vorgehen hilft dabei herauszuarbeiten, in welchen Bereichen des Betriebs Optimierungen vorgenommen werden können und welche Stärken und Schwächen einen wichtigen Einfluss auf die Planung sowie Durchführung von Optimierungsmaßnahmen haben.

### 3.1 Rahmenbedingungen berücksichtigen

Überlegen Sie, welche Prozesse Sie optimieren möchten bzw. welche Faktoren Ihre Optimierung beeinflussen. Dafür könnten die folgenden Leitfragen helfen.

#### Hintergrund zum Prozessschritt

- a. Warum ist der aktuelle Prozess so, wie er ist? Was muss für den Betriebsablauf unverändert bleiben?
- b. Durch welche Einflüsse ist die Situation an diesem Schritt so wie sie heute ist?

#### Akteur\*innen

- c. Welche Akteur\*innen sind an dieser Prozessstelle und der Veränderung beteiligt? Wer sind die Hauptakteur\*innen und wer sind die Nebenakteur\*innen?
- d. Wie können die Akteur\*innen gemeinsam schon zu Beginn zusammenarbeiten um gemeinsame definierte Ziele zu erreichen?

#### Barrieren

- e. Welche Herausforderung steht der Veränderung/Optimierung aktuell im Weg?
- f. Welche Herausforderung kann eine Veränderung an diesem Prozessschritt mit sich bringen?

#### Ressourcen

- g. Welche internen und externen Ressourcen stehen Ihnen für die Optimierung des Prozesses zur Verfügung?

### 3.2 Ziele und Maßnahmen planen

Nachdem Sie herausgearbeitet haben, in welchen Bereichen Handlungsbedarf besteht und welche Rahmenbedingungen es gibt, können Sie nun realistische Ziele formulieren. Nutzen Sie hierfür alle erfassten Informationen und überlegen Sie, welche Mitarbeitenden bei der Zielformulierung mit einbezogen werden. Die Einbindung der Mitarbeitenden erhöht deren Motivation, die Ziele auch zu erreichen.

Formulieren Sie ihre Ziele möglichst genau und setzen Sie sich einen realistischen Zeitrahmen. Bspw. „Der Salzanteil in der Tomatensoße ist nach dem Zeitraum X um 30 % geringer als vorher“ oder „Innerhalb eines Jahres



#### Tipp: Gründe, die eine Optimierung erschweren oder begünstigen:

Zu Beginn ist es sinnvoll aufzulisten, welche Gründe aus Ihrer Sicht eine Optimierung der Kitaverpflegung bzgl. Salz, Zucker und Fett erschweren oder begünstigen, welche Mittel und Ressourcen für eine Veränderung zur Verfügung stehen und welche Aspekte dem Vorhaben im Weg stehen könnten.

Notieren Sie zusammen mit Ihrem Team Punkte bzw. erstellen Sie eine Liste, auf der Sie die Gründe einander gegenüberstellen und priorisieren Sie diese

#### Begünstigende Gründe

- Verbesserung der Essensqualität → Sehr wichtig
- Steigerung der Kundenzufriedenheit → Wichtig

#### Erschwerende Gründe

- Personalmangel → Sehr wichtig
- Preisstrukturen, -bindung → Sehr wichtig

Beachten Sie, dass die oben genannten Gründe nur beispielhaft sind (unvollständig), nicht unbedingt zu jedem Betrieb passen und natürlich auch anders priorisiert werden können.

liegen für alle Mahlzeitenkomponenten ausgearbeitete Rezepte vor“. Bedenken Sie, dass ihre Ziele realistisch sein sollen und an die Gegebenheiten angepasst sein müssen. Das bedeutet, die Ziele so zu formulieren, dass sie mit den vorhandenen Ressourcen (Personal, Tech-

nik, Zeit) auch erreicht werden können. Anschließend können Sie die Ziele priorisieren. Beachten Sie, dass diese teilweise aufeinander aufbauen oder voneinander abhängen. Eine Optimierung der Rezepte ist bspw. immer mit dem Produkteinkauf verbunden.

#### 3.2.1 Maßnahmen planen (festlegen)

Wenn Sie die Bestandsaufnahme durchgeführt haben und sich über Ihre Ziele im Klaren sind, können Sie planen, wie Sie diese mit überprüfbaren Maßnahmen erreichen können.

#### Bsp.:

Für einen Betrieb ergibt sich in der Bestandsaufnahme, dass damit begonnen werden soll, den Salzgehalt in der (selbst hergestellten) Tomatensoße zu reduzieren. Das Ziel wurde wie folgt formuliert:

**Der Salzanteil in der Tomatensoße ist nach dem Zeitraum X um 30 % geringer als jetzt.**

#### Mögliche Maßnahme:

- Führen Sie eine Ist-Analyse durch: Stellen Sie fest, wie viel Salz in der Tomatensoße enthalten ist und dokumentieren Sie dies (Bspw. 5 EL Salz/50 Portionen).
- Reduzieren Sie die Menge an Salz in kleinen Schritten (Bspw. 4 EL Salz/50 Portionen) und verkosten diese zuerst im Team.
- Lassen Sie die Soße von ihren Gästen testen, jedoch ohne darauf hinzuweisen, dass an der Rezeptur etwas verändert wurde.
- Arbeiten Sie sich so Schritt für Schritt bis zur gewünschten Reduktion vor.

Passen Sie ihre Ziele ggf. an. Bezogen auf das Beispiel wäre es möglich, dass eine Reduktion von 30 % bei den Kindern auf Ablehnung stößt, so dass das letztliche Ziel vielleicht nur eine Reduktion um 10 % oder 15 % ist. Seien Sie offen für Veränderungen und arbeiten Sie im Team zusammen. Beachten Sie, dass es keine Einheitslösung gibt, die für alle Betriebe und für alle Probleme gilt.

### 3.2.2 Maßnahmen durchführen

Seien Sie sich bewusst, dass die Umstellung auf eine salz-, zucker- und fettoptimierte Verpflegung Zeit benötigt. Auch wenn Sie sich kleinschrittige Ziele gesteckt haben, kann es sein, dass es länger dauert, diese zu erreichen oder sich Prozesse anders entwickeln, als ursprünglich erwartet. Beziehen Sie alle Beteiligten (Mitarbeitende, pädagogisches Personal, Kitamitarbeitende, Kinder und Eltern) in Fortschritte aber auch in Problemstellungen mit ein, denn gemeinsam lassen sich eher Lösungen finden.

### 3.2.3 Maßnahmen prüfen/evaluieren und Ziele anpassen

Überprüfen Sie regelmäßig, ob die von Ihnen gewählten Maßnahmen in der Praxis umgesetzt werden können und passen Sie diese ggf. an. Vergleichen Sie nochmal mit den anfangs von Ihnen identifizierten Punkten. Auch Ziele müssen angepasst werden bspw., wenn diese erreicht wurden oder sich als zu ambitioniert darstellen. Ebenso können externe Faktoren – wie neue Produkte – einen Einfluss auf die Ziele haben und dazu führen, dass diese einfacher erreicht werden können.



## 4 Attraktives Angebot für Kinder

Gezielte Veränderungen, Impulse oder Hinweise können das Essverhalten unbewusst in eine gesundheitsfördernde Richtung lenken. Für die Lebenswelt Kita haben sich einfache, kostengünstige Maßnahmen als umsetzbar erwiesen, die die Attraktivität von Speisen erhöhen können und ein gesundheitsförderndes Essverhalten der Kinder unterstützen<sup>14</sup>.

MASSNAHME	VERANTWORTLICHE AKTEURE
Gesunde Speisen und Getränke z. B. durchbunte Aufkleber/Smileys, Tischsprüche, Aufsteller hervorheben	Kita
Erhöhung der Portionsgrößen von gesunden Komponenten wie Salat und Gemüse	Kita, Speisenanbieter
Kleineres Geschirr (Schalen) für Desserts, größeres Geschirr für Obst oder Gemüse verwenden	Träger
Veränderung der Form von z. B. Gemüse, Obst, Vollkornbrot durch z. B. Ausstechformen oder Schneideart (Spalten, Ringe etc.)	Kita, Speisenanbieter
Kinderfreundliches und ansprechendes Geschirr wie Schöpfkellen in ansprechender Form (z. B. Tierform) oder bunte Becher/Teller verwenden	Kita, Träger
„Allesesser“ und wählerische Kinder an einem Tisch platzieren	Kita
Gemüse/Salat ohne konkurrierende Lebensmittel vor dem Mittagessen als Vorspeise servieren	Kita
Beliebte Gemüsesorten zusammen mit weniger beliebten oder unbekannteren Gemüsesorten anbieten	Kita, Speisenanbieter
Rohkost-/Obstschälchen oder-teller vorbereiten	Kita
Ungesüßte Getränke jederzeit frei zugänglich aufstellen	Kita
Kostproben von gesunden Lebensmitteln anbieten	Kita

Tabelle 12 Maßnahmen/Nudges, um das Speisenangebot in der Kita attraktiv zu gestalten.

Zudem können auch bebilderte Speisepläne die Kinder dabei unterstützen, den Plan selber zu „lesen“.

<sup>14</sup> Fromm J-A, Winkler G, Maier-Nöth, Warschburger P, Klingshirn A: Nudging in daycare catering. An overview of interventions to promote healthy eating. Ernährungs Umschau 2023; 70 (8): 94-101

## 5 Kommunikation mit allen Beteiligten

### 5.1 Generelles zur Kommunikation

Eine gute Kommunikation zwischen Speisenanbietenden und den Kitas ist sehr wichtig, um auf beiden Seiten Vertrauen und Verständnis aufzubauen. Nachfolgend finden Sie einige generelle Empfehlungen, die die allgemeine Kommunikation mit den Kitas bzw. mit den Speisenanbietenden verbessern können:

- Legen Sie als Speisenanbieter/e und auch als Kita eine Person fest, die für die Kommunikation verantwortlich ist (einen/eine Verpflegungsverantwortlichen/e) und implementieren Sie ein Feedbacksystem.
- Ein- bis zweimal im Jahr kann ein runder Tisch mit allen Akteur\*innen (**Speisenanbieter/e, päd. Personal (p. P.), Träger und Eltern**) stattfinden, in welchem Wünsche und künftige Veränderungen festgehalten werden.
- Besprechen Sie Probleme und Wünsche möglichst auf direktem Weg mit Ihrem/Ihrer Ansprechpartner\*in.
- Kommunikation soll transparent sein und immer in beide Richtungen laufen.

Schnittstellen, an denen Kommunikation für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und Optimierung wichtig ist:

- Bestellung der Speisen: Wenn mehrere Menülinien zur Auswahl stehen, sollen die entsprechenden Attribute (z. B. geeignet für Kitas) in den Speiseplänen/Bestellsystemen für die Kitamitarbeitenden ersichtlich sein.
- Werden dennoch von den Kitas immer nur die Menülinien oder auch Speisen/Komponenten gewählt, die nicht geeignet für Kinder sind, sollte Rücksprache mit den entsprechenden Kitas gehalten werden und nach den Gründen gefragt werden (siehe oben, wie erfolgt das Feedback von p. P. zu Speisenanbieter).
- Informieren Sie die Mitarbeitenden in der Kita, wie Sie die Portionen kalkuliert haben (Bsp. Anzahl Bratlinge pro Kind/Mengenangabe der Stärkebeilage/Gemüse-

portion pro Kind). Halten Sie Rücksprache mit dem Team in der Kita: Sind die Portionen gut kalkuliert? Bleiben viel oder wenig Reste? Gibt es bestimmte Speisen, bei denen regelmäßig „viel“ übrigbleibt?

- Optimal ist es, wenn auch der/die Speisenanbieter/e immer mal wieder kurze Wissensimpulse an die Kitas weitergibt. (Warum ist das Menü bewusst so gestaltet, saisonale Besonderheiten etc.). Dieser zusätzliche Service des/der Speisenanbietenden soll kommuniziert werden, damit die Kitas das Angebot auch nutzen.



### 5.2 Kommunikation bei Veränderung/Optimierung der Verpflegung

Es ist wichtig, die Salz-, Zucker- und Fettoptimierung richtig zu kommunizieren bzw. als Kita damit richtig umzugehen. Grundsätzlich gibt es für die/den Speisenanbieter/e(n) mehrere Wege, wie die Kommunikation durchgeführt werden kann:

1. Die Optimierung wird still durchgeführt. Das bedeutet: der/die Verantwortliche in der Kita wird nicht darüber informiert, dass die Verpflegung optimiert wird. Nach der Optimierung kann der/die Speisenanbieter/e(n) mitteilen, was verändert bzw. erreicht wurde. **Diese Form ist die einfache und auch in der Lebensmittelindustrie/Gemeinschaftsverpflegung gängige. Sie ist für alle Speisenanbieter/e(n) geeignet.**
2. Der/Die Speisenanbieter/e geht offen mit der Optimierung um. Hier wird dem/der Verantwortlichen

in der Kita mitgeteilt, welche Speisen wie optimiert werden. Die Vorteile: Die Kita erfährt, wie engagiert der/die Speisenanbieter/e vorgeht, dass die Kita mit ihrem Feedback den Optimierungsprozess unterstützen kann und auch die Kinder aktiv beim Essen einbezogen werden können. **Diese Form setzt eine gute Kommunikation mit der Kita voraus und birgt das Risiko, dass Kinder und das päd. Personal (p. P.) Speisen, in denen „etwas fehlt“, ablehnen. Sie bietet sich an, wenn von den Kitas Veränderungen gewünscht werden.**

3. Es kann auch eine Mischung der beiden Varianten durchgeführt werden. Hier werden z. B. ein paar gut anschauliche Gerichte offen optimiert und der Rest still. **Dies verbindet den Vorteil beider Wege und spart gleichzeitig Arbeitsaufwand.**

## 6 Hürden beim Optimieren des Salz-, Zucker- und Fettgehaltes in der Kitaverpflegung

Für eine nachhaltige und erfolgreiche Reduktion von Salz, Zucker und Fett bzw. Optimierung von Fett in der Kitaverpflegung ist es wichtig, neben der Entwicklung von Maßnahmen und Zielen auch mögliche Hindernisse zu identifizieren, diese zu analysieren und Lösungen dafür zu finden. Im Folgenden sind dazu einige Praxisbeispiele aufgeführt, die im Rahmen des Projektes u. a. durch Diskussionen mit Speisenanbietenden aus unterschiedlichen Regionen, unterschiedlichster Größe und mit unterschiedlichen Verpflegungssystemen zusammengetragen wurden.

### „Die Menüauswahl der Kitas ist ungünstig“

Vielfach werden von Speisenanbietenden bereits Menülinien angeboten, die z. B. nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas zertifiziert und an die Bedarfe der Kinder angepasst sind. Jedoch werden diese, auch wenn es in der Ausschreibung gefordert ist, zum Teil nicht von den Einrichtungen bestellt. Einer der Gründe kann darin bestehen, dass das pädagogische Personal das Essen ordert, von dem es annimmt, dass es von den Kindern akzeptiert wird. Dies sind dann häufig Menülinien, die ggf. nicht den Bedarfen der Kinder entsprechen. Ein weiteres Problem besteht darin, dass das päd. Personal nach eigenen Vorlieben agiert und die Speisen auswählt, welche ihnen selbst am besten schmecken.

### Lösungsvorschläge:

- **Kommunikation:** Das Personal der Kita und der Speisenanbietenden müssen in Interaktion miteinander treten. Das pädagogische Personal muss darüber informiert werden, welche Menüs für die Gesundheit der Kinder förderlich sind. Die Geschmäcker und die Essbiografie des pädagogischen Personal sind hier nicht von Bedeutung.

- **Auswahl verbessern:** Ungünstige Menüs sollten gar nicht erst zur Wahl gestellt werden oder in ihrer Angebotshäufigkeit reduziert werden.
- **Optimierung:** Mit einer Salz-, Zucker- und Fettoptimierung lassen sich grundsätzlich alle Speisen und Menülinien optimieren, so dass diese Problematik entfällt.

### „Das Personal kocht mit Erfahrung aber ohne Rezept“

Gerade erfahrenes Küchenpersonal hat die Zubereitung der meisten Gerichte im Kopf und braucht die Rezepte eigentlich nicht. An dieser Stelle kann schnell Konfliktpotential entstehen, wenn plötzlich nach einem Rezept gekocht werden muss.

### Lösungsvorschläge:

- **Kommunikation:** Besprechen Sie die komplette Thematik der Rezepturveränderungen mit ihren Mitarbeitenden, erläutern Sie Gründe und Vorteile. Wählen Sie dafür ggf. Einzelgespräche, denn alle Mitarbeitenden sind verschieden und haben andere Motivationen etwas zu tun oder eben nicht zu tun. Argumente für die Nutzung der Rezepte finden sie in Kap 2.3.
- **Gute Rezepte:** Wenn die Rezepte der Speisen gut erarbeitet sind, fällt es leichter mit diesen zu arbeiten und die Angaben einzuhalten. Sind Angaben in den Rezepten unrealistisch, z. B. Mengen zu niedrig, werden Rezepte schnell generell hinterfragt. Nutzen Sie das Feedback Ihrer Mitarbeitenden, um problematische Rezepte zu erkennen und zu verbessern.
- **Verantwortung:** Legen Sie eine Person fest, die sich um die Erstellung bzw. Aktualisierung und Korrektur von Rezepten kümmert. Beziehen Sie möglichst viele Mitarbeitende und Führungskräfte aus dem Bereich der Zubereitung in diesen Prozess mit ein, um die Unterstützung zu steigern.

### „Kinder bevorzugen bestimmte industriell hergestellte Lebensmittel“

Hochverarbeitete Lebensmittel zeichnen sich durch einen einheitlichen, immer gleichen Geschmack aus. Manche Lebensmittel sind Kindern nur in hochverarbeiteter Form bekannt (Desserts, Schnitzel) und werden deshalb als selbsthergestellte Variante gemieden. Besonders wenn es um Desserts geht, scheinen selbstgemachte Varianten bei den Kindern nicht so gut anzukommen, wie die in einzelnen Portionen (optisch reizvollen) verpackten.

### Lösungsvorschläge:

- **Vergleichen:** Im ersten Schritt ist es sinnvoll, beim Einkauf einen Produktvergleich durchzuführen, um hochverarbeitete Produkte auszuwählen, die vom Nährstoffgehalt als unkritisch einzustufen sind.
- **Prüfen:** Auf längere Sicht ist es sinnvoll zu evaluieren, ob die Kapazität zur Eigenherstellung vorhanden ist und ob bei der Eigenherstellung ein günstigeres Nährwertprofil möglich ist.
- **Überzeugen:** Im Falle der Eigenherstellung ist es nötig, dass Personal der Kita und im Optimalfall auch die Kinder selbst, von der Eigenproduktion zu überzeugen. Auch die Eltern sollten hier aktiv in die Kommunikation mit einbezogen werden\*.
- **Kommunikation:** Gehen Sie in den Dialog mit dem pädagogischen Personal, Eltern und Kindern. Die Akzeptanz seitens der Kinder kann durch Maßnahmen im Sinne der Ernährungsbildung gesteigert werden. Die Eltern sollten hierzu auch gesondert informiert werden.

\*Bsp.: Sie können als Speisenanbieter(e) oder selbstkochende Kita die Zutaten für das Dessert liefern und die Kinder bereiten es selbst zu. Hierfür eignen sich vor allem Joghurt oder Quark mit Obst.

### Was ist wichtig für Kitas, die selbst kochen:

Für Kitas, in denen die Verpflegung selbst hergestellt wird, können dieselben Aspekte berücksichtigt werden wie für die Anbietenden von Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung. Durch die räumliche Nähe zu den Kindern, dem pädagogischen Personal und ggf. auch den Eltern können hier einige Prozesse ganz anders gestaltet werden:

- Auch wenn Sie kein Warenwirtschaftssystem haben, welches Ihnen detaillierte Angaben zu den Produkten liefert, lohnt es sich, die eingesetzten (hochverarbeiteten) Produkte im Hinblick auf ihren Salz-, Zucker- und Fettgehalt zu betrachten und ggf. nach Alternativen zu schauen (Vgl. Kapitel Einkauf)

### Zubereitung:

- Integrieren Sie die Eltern. Besprechen Sie den Umgang mit Süßigkeiten in der Kita, den Inhalt der Brotdosen, usw. Veranstalten Sie zum Beispiel auch mal einen Kochtag mit den Eltern oder binden Sie regelmäßig Eltern (und Kinder s.o.) in die Gestaltung des Speiseplans mit ein.
- Beziehen Sie die Kinder im Rahmen der Ernährungsbildung vermehrt in die Geschehnisse rund um die Erstellung des Essens mit ein. Das fängt beim gemeinsamen Einkauf an, geht über die Teilnahme einzelner Kinder an der Zubereitung (Salat vorbereiten, Gemüse schneiden...) bis dahin, dass die Kinder ihr Essen mit Kräutern oder anderen Toppings „schmücken“ dürfen.

### Ausgabe:

- Begleiten Sie die Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit und lassen Sie sie – unter Berücksichtigung der angegebenen Portionierung – selbst schöpfen. Das steigert nicht nur die Akzeptanz der Speisen, sondern fördert die Motorik und hilft dabei, Portionen einschätzen zu lernen und so den Umgang mit Hunger und Sättigung schulen.

### Optimierung von Gerichten/Rezepten:

Im Gegensatz zu den Speisenanbietenden, die ihre Gerichte an die Kita liefern und die Reaktion der Kinder auf die Speisen nicht unmittelbar erleben, bietet sich dem Personal in der Kita, welches für die Zubereitung der Speisen zuständig ist die Möglichkeit, direktes Feedback der Kinder auf die Speisen einzuholen. Damit können Veränderungen schneller und möglicherweise sogar besser umgesetzt werden, denn die Schnittstelle zwischen pädagogischem Personal und Speisenanbietendem/er entfällt.



## 7 Das pädagogische Personal als Vorbild



Kinder haben kein Wissen über Ernährung, welches sie bei der Auswahl ihrer Speisen beeinflusst, sondern sie lernen u. a. am Vorbild ihrer Eltern bzw. dann später an dem des pädagogischen Personals und am Verhalten der anderen Kinder.

Hierfür ist es wichtig, dass im Team – sowohl bei dem Personal des/der Speisenanbietenden als auch beim pädagogischen Team der Kita (inkl. der Eltern) – eine gemeinsame, professionelle Haltung zur gesunden Ernährung der Kinder vorhanden ist. Dafür muss eine Basis geschaffen werden. Für das pädagogische Personal steht die Partizipation der Kinder, die Rolle des Personals als Vorbild und der Umgang/Austausch mit den Gegebenheiten des häuslichen Umfelds im Vordergrund. Hier kann es förderlich sein, sich zuerst gemeinsam im Team zum Thema Essen und Trinken auszutauschen (Erfahrungen, Vorlieben etc.) und dann eine gemeinsame Haltung zu erarbeiten und zu formulieren. Das heißt, dass alle Beteiligten wissen, wie eine bedarfs- und bedürfnis-

gerechte Ernährung von Kindern gestaltet werden sollte, die eigenen Gewohnheiten hintenangestellt werden und einheitliche Aussagen gegenüber Kindern und Eltern getroffen werden. Zudem sollten Kinder dazu ermutigt werden, neue Speisen auszuprobieren. Hier kann es hilfreich sein, den pädagogischen Happen als Maßnahme zu integrieren und den Kindern damit als Vorbild zu dienen. Die Geschmacksvorlieben der Kinder oder des pädagogischen Personals sind kein Kriterium für die Auswahl der Speisen, jedoch können die Kinder im Rahmen eines partizipativen Ansatzes z. B. mit auswählen, ob es Kartoffeln oder Reis, Blumenkohl oder Brokkoli geben soll.

Weiterführende Informationen, z. B. auch dazu, wie gelungene Ernährungsbildung aussehen kann, finden sie [hier](#).

## 8 Zusammenfassung

In Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung kommt es an unterschiedlichen Stellen entlang der Prozesskette zum Eintrag von Salz, Zucker und Fett. Um die Verpflegung zu optimieren, gibt es verschiedene Ansätze und Stellschrauben. Der Leitfaden möchte Ihnen, als Verantwortlichen aus dem Verpflegungsbereich, praktische Lösungen anbieten, um die Verpflegung zu verbessern und zugleich (wieder mehr) Aufmerksamkeit für die Zielgruppe der Kinder generieren.

Kinder schmecken anders als Erwachsene – sie sind viel sensibler und brauchen keine stark gewürzten Speisen. In der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung werden aber aus unterschiedlichen Gründen hochverarbeitete Produkte eingesetzt, die meist einheitlich schmecken und riechen. Die Sinne der Kinder werden dadurch nicht angesprochen, sie erfahren nicht, wie verschieden Lebensmittel sein können. Eine bunte und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln ist aber zur Deckung des Nährstoffbedarfs der Kinder wichtig und die Beschäftigung mit den Lebensmitteln befähigt die Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema.

Vor dem Hintergrund der steigenden Anzahl an ernährungsbedingten Krankheiten und der zunehmenden Anzahl an Kindern, die in Kindertageseinrichtungen verpflegt werden, bietet es sich für Verantwortliche an, die eigenen Speisepläne, Strukturen etc. kritisch zu hinterfragen. Es ist wichtig, dass Sie sich dafür alle Prozesse anschauen, potentielle „Probleme“ herausarbeiten und zusammen mit Ihrem Team dafür entsprechende Lösungen erarbeiten.

Die Strukturen des Betriebs, Personal, Kosten und Umgebungsfaktoren müssen hier Berücksichtigung finden – gehen Sie kleine, aber dafür kontinuierliche Schritte. Der Leitfaden kann hier als Ideengeber fungieren, ist aber keinesfalls als alles umfassende Lösung zu verstehen. Zudem ist eine gute Kommunikation mit den Einrichtungen, Trägern und auch den Eltern wichtig, um zu gewährleisten, dass Ihre Ideen auch verstanden und mitgetragen werden.



## 9 Checklisten

Die nachfolgenden Checklisten sollen Ihnen als Hilfestellung dienen, damit Sie ihre eigenen Prozessschritte und kritischen Punkte, an denen es zu einem Eintrag von Salz, Zucker und Fett kommt, überprüfen können. Diese Checklisten enthalten Aussagen zu den Bereichen Einkauf, Produktions- und Speiseplanung, Rezeptoptimierung, Zubereitung und Ausgabe. Sie können mit den Listen Ihren Bedarf in dem jeweiligen Betriebsbereich ermitteln. Anschließend können Sie mit dem Leitfaden und der weiteren Checkliste die Punkte in diesem Bereich optimieren.

### CHECKLISTE EINKAUF

**Nährwerte hochverarbeiteter Produkte werden bei der Produktauswahl berücksichtigt, es werden Produkte mit günstigen Nährwertprofilen ausgewählt.**

Besonderes Augenmerk soll auf die Produkte der Gruppen: Soßen, Fleisch- und Geflügelprodukte, Fleisch- und Fischersatzprodukte, Fischprodukte, Brot und Kleingebäck, gefüllte Teigwaren, Salatdressings, Desserts und feine Backwaren, gelegt werden. Hier sind durch Nährwertvergleiche große Optimierungen zu erreichen.

**Personal des Wareneinkaufes ist über die empfohlenen Nährwertempfehlungen je Produktgruppe informiert.**

Im Rahmen des Projektes wurden basierend auf den Health Claims und WHO Empfehlungen Werte zur Beurteilung von hochverarbeiteten Produkten genutzt. Verwenden Sie diese, um hochverarbeitete Produkte einzuschätzen.

**Produkte, bei denen eine Optimierung im Einkauf nicht möglich ist und die gleichzeitig hohe Salz-, Zucker- und Fettmengen enthalten, werden seltener eingesetzt oder selbst hergestellt.**

Teilweise bietet eine Eigenproduktion ein großes Optimierungspotential. Evaluieren Sie für die einzelnen Produkte individuell, ob eine Eigenproduktion möglich und zielführend ist.

### CHECKLISTE PRODUKTIONS- UND SPEISEPLANUNG

**Angebotshäufigkeiten und Mengeneempfehlungen des DGE Qualitätsstandards für die Kitaverpflegung werden im Speiseplan und der Speiseplanung angewendet.**

Der DGE Qualitätsstandard enthält generelle Informationen zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Speiseplans für die Kitaverpflegung. Diese Empfehlungen bieten eine Basis für eine salz-, zucker- und fettoptimierte Verpflegung.

**Speisen und Menükomponenten mit hohem Optimierungspotential (siehe Leitfaden) werden identifiziert und optimiert.**

Der Leitfaden unterstützt Sie dabei, Menükomponenten und Speisen bzgl. ihres Optimierungspotentials einzuschätzen. Die Optimierung kann einzelne oder alle Prozessschritte betreffen.

**Ersetzen Sie im Speiseplan gezielt Produkte mit einer ungünstigen Fettsäurequalität.**

Produkte, die Palm(kern)fett, Palm(kern)öl, Kokosfett oder tierische Fette enthalten sollen Schritt für Schritt im Speiseplan ersetzt werden.

### CHECKLISTE REZEPTOPTIMIERUNG (REZEPTE LIEGEN VOR)

**Ermitteln Sie, welche Rezepte hohe Mengen an Salz, Zucker und Fett enthalten.**

Die Rezeptoptimierung ist ein fortlaufender Prozess, welcher gewöhnlich nicht in kurzer Zeit umgesetzt werden kann. Setzen Sie sich deswegen realistische Zielwerte z. B. X Rezepte/ Monat oder die Rezepte der Menülinie X bis Zeitpunkt X.

**Optimieren Sie in den Rezepten die einzelnen Stellschrauben: Zutaten (Bezeichnung, Mengenangaben), Portionsgröße, Zubereitung und evtl. Ausgabe.**

Durch eine Betrachtung aller Aspekte erzielen Sie die maximal mögliche Optimierung. Praktische Hilfestellungen und Reduktionsempfehlungen finden Sie im Leitfaden.

**Rezepte enthalten genaue Angaben zum Einsatz von Salz, Zucker und Fett zum Würzen.**

### (REZEPTE LIEGEN NICHT VOR)

**Der Leitfaden bietet - unabhängig von Rezepten - Vorschläge an, bei denen Rezeptoptimierungen besonders zielführend sind. Nutzen Sie diese und identifizieren Sie entsprechende Speisen.**

**Erfassen Sie anhand der Prozesse Einkauf, Zubereitung und Ausgabe den Salz-, Zucker- und Fetteintrag der endgültigen Speise je Portion.**

Die genaue Ermittlung des Salz-, Zucker- und Fetteintrags bietet den Vorteil, dass Sie Speisen ohne Rezept und Nährwertberechnung optimieren können. Außerdem schafft der Schritt die Grundlage für eine Reduktion.

**Für die ausgewählten Speisen sind neue, optimierte Rezepte geschrieben.**

Der Leitfaden bietet ausführliche Maßnahmen zur Rezeptoptimierung und veranschaulicht, wie Sie Rezepte mit Hilfe unterschiedlicher Stellschrauben wie Portionsgröße, Zutaten, Zubereitung und Ausgabe anpassen können.

**CHECKLISTE ZUBEREITUNG****Vorhandene Rezepte werden für die Zubereitung der Speisen verwendet.**

Neben einer gleichbleibenden Speisenqualität, Produktionssicherung im Krankheitsfall, besserer Übereinstimmung von Lebensmitteleinkauf und Lebensmitteleinsatz und Reduktion des Speiserücklaufes, sind Rezepte auch eine wichtige Stellschraube, um den Salz-, Zucker- und Fetteintrag in die Speisen zu steuern.

**Speisen werden nach den Rezeptvorgaben gewürzt, zusätzliche Salz-, Zucker- und Fettgaben werden im 4-Augen-Prinzip durchgeführt.**

Das Würzen und Abschmecken der Speisen stellt eine der letzten wichtigen Optimierungspunkte in der Produktionskette dar. Die genaue Umsetzung der Rezepte und ein praktikabler Umgang bzgl. des Nachwürzens gewährleisten, dass die vorherigen Bemühungen, die Speise zu optimieren, Bestand haben.

**Wählen Sie zum Garen und Zubereiten Fette aus, die im DGE - Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas empfohlen werden.****CHECKLISTE AUSGABE****Portionsangaben aus den Rezepten werden dem Ausgabepersonal mitgeteilt. Entsprechendes Portionsbesteck wird mitgegeben bzw. dem Ausgabepersonal wird mitgeteilt, welche Größen verwendet werden sollen.**

Eine möglichst genaue Absprache/Kommunikation, wie die Speisen zu portionieren sind reduziert Speiserückläufe und reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder zu viel von einer salzigen, fettigen oder süßen Komponente essen.

**Hochverarbeitete Menükomponenten mit hohem Salz-, Zucker- und Fettgehalt sind knapp kalkuliert und mengenmäßig begrenzt.**

Im Leitfaden finden Sie Hilfsmittel, um den Salz-, Zucker- und Fettgehalt von hochverarbeiteten Speisen zu beurteilen. Berücksichtigen Sie auch die Mengeneempfehlungen des DGE-Qualitätsstandards, meistens sind die industriellen Portionierungen für Kinder nicht passend kalkuliert und eine Nachportionierung bei der Ausgabe nötig.

**Für die Ausgabe werden geeignete Toppings und Garnituren mitgegeben.**

Salz-, zucker- und fetthaltige Toppings und Garnituren sollen in der Kitaverpflegung möglichst selten eingesetzt werden, praktische Alternativen zu klassischen und gängigen Toppings und Desserts finden Sie im Leitfaden.

**CHECKLISTE „ATTRAKTIVES ANGEBOT FÜR KINDER“ FÜR KITAS UND SPEISEANBIETENDE****Nutzen Sie die Maßnahmen der Tabelle aus dem Kapitel „Attraktives Angebot für Kinder“ um Kindern den Verzehr von gesundheitsförderlichen Speisen zu erleichtern.****GENERELLES****Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich zu den Themen Kitaverpflegung und Salz, Zucker und Fett weitergebildet.**

Fähigkeiten und Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern.

**Impressum:**

**Herausgegeben von der** Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Godesberger Allee 136 53175 Bonn

**Wichtiger Hinweis:** Die Erkenntnisse der Wissenschaft, speziell auch der Ernährungswissenschaft und der Medizin unterliegen einem fortlaufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrung. Autoren, Redaktion und Herausgeber haben die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Design:**

Marco dos Santos Pina

[www.santospina.com](http://www.santospina.com)

**Bildnachweise:**

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

**Redaktion:**

DGE unter der inhaltlichen Mitarbeit der Hochschule Albstadt Sigmaringen und des Unternehmens Pro Care Management GmbH.

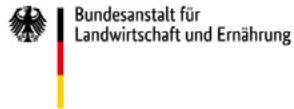
Bonn, 1. Auflage, 2023

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Projektträger



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

# start low

Initiative für  
gesunde Ernährung



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



Hochschule  
Albstadt-Sigmaringen  
Albstadt-Sigmaringen University

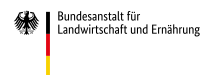


Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Projektträger



Start Low wird im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) durchgeführt. Die Förderung des Vorhabens erfolgt aus Mitteln des BMEL aufgrund eines Beschlusses des deutschen Bundestages. Die Projektträgerschaft erfolgt über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) im Rahmen des Programms zur Innovationsförderung.

Weitere Informationen unter: <https://www.dge.de/dge/projekte/start-low/>