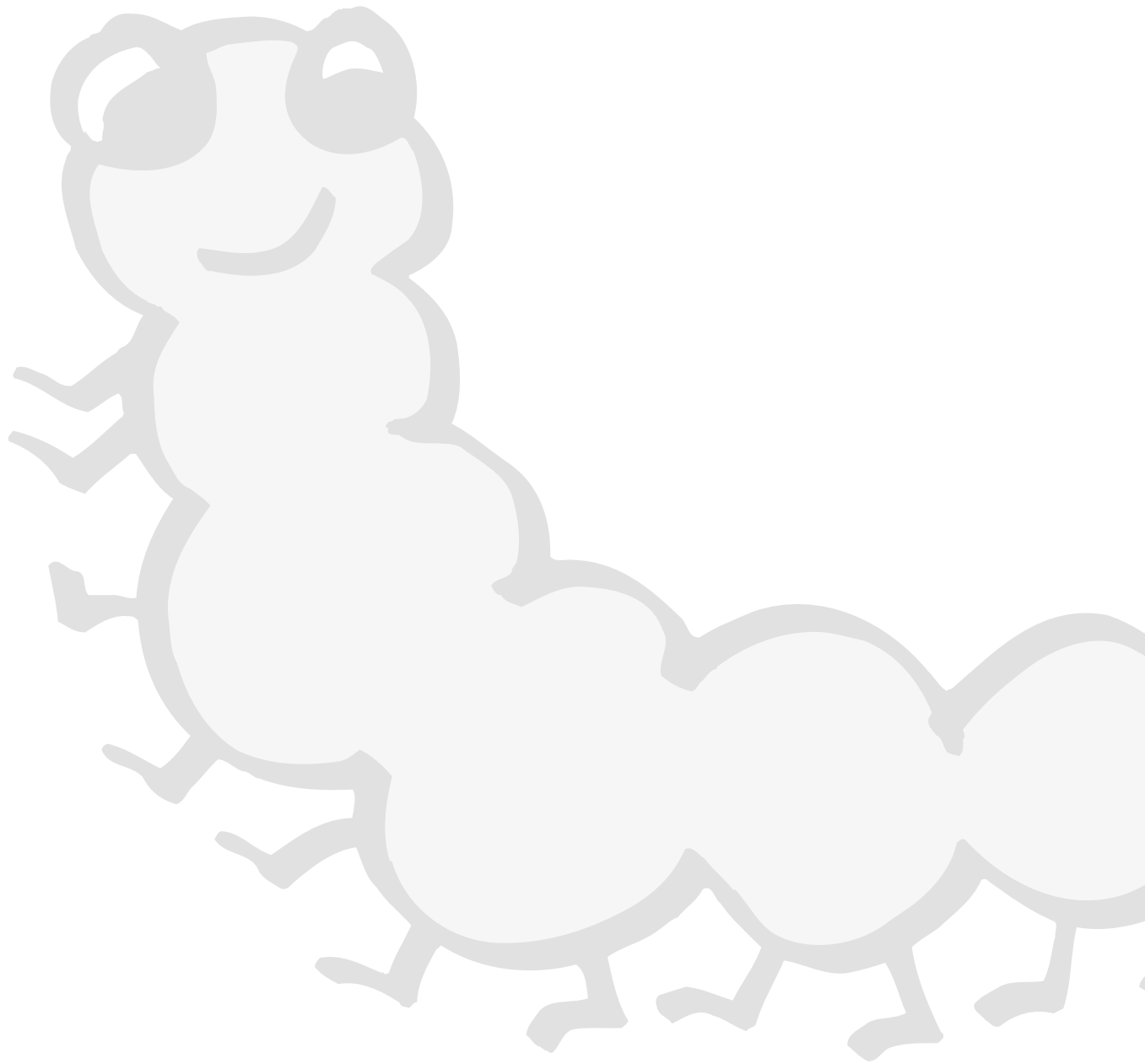




DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas



Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023

Inhalt

Grußwort	6
Vorwort.	7
1 Hintergründe, Ziele und Aufbau	8
1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit.	9
1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard?	12
1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards?	12
1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut?	14
1.5 Was ist beim Lesen zu beachten?	14
2 Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln	15
2.1 Qualität der Kitaverpflegung.	16
2.2 Schnittstellenmanagement	19
2.3 Personalqualifikation	21
2.4 Lob- und Beschwerdemanagement.	22
2.5 Externe Qualitätsüberprüfung.	24
2.6 Leistungsverzeichnis	24
3 Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung	25
3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebotes	26
3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl	30
3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.	34

4	Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung	36
4.1	Planung	37
4.1.1	Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln sowie weitere Aspekte der Speiseplanung	38
4.1.2	Der Einsatz von <i>verarbeiteten Lebensmitteln (Convenience-Produkten)</i> in der Gemeinschaftsverpflegung	46
4.1.3	Der Speiseplan	48
4.2	Einkauf	49
4.3	Zubereitung	51
4.4	Ausgabe	54
4.5	Entsorgung und Reinigung	55
4.6	Gemeinschaftlich und trotzdem individuell	57
4.6.1	Feste und Feierlichkeiten in der Kita	57
4.6.2	Umgang mit Süßigkeiten	57
4.6.3	Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien	58
4.6.4	Die Besonderheiten bei der Verpflegung von unter 3-Jährigen	59
5	Der Blick über den Tellerrand	60
5.1	Akteur*innen rund um die Kitaverpflegung	61
5.2	Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung	63
5.2.1	Entwicklung eines <i>Verpflegungskonzeptes</i>	63
5.2.2	Gestaltung der Essatmosphäre	64
5.2.3	Ernährungsbildung	66
5.2.4	Kommunikation und Elternarbeit	67
6	Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung	68
6.1	Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechtes	69
6.2	Hygiene und Infektionsschutz	72
6.3	Kennzeichnung und Verbraucherinformation	74
6.4	Produkthaftung und Rückstellproben	77
6.5	Abfallmanagement und Mehrwegpflicht	77
	Checkliste	78
	Literaturverzeichnis	87
	Glossar	93
	Impressum	98

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

eindecken, Tischspruch aufsagen und dann nichts wie ran ans Essen: Gemeinsame Mahlzeiten spielen im Kita-Alltag eine bedeutende Rolle. Viele Eltern kennen das Phänomen: Zu Hause stochern die Kinder immer mal wieder lustlos im Essen herum, in der Kita hingegen gelten sie als gute und geduldige Esser. Vielleicht bringen gemeinsame Mahlzeiten, wie Frühstück, Mittagessen oder Vesper mit Gleichaltrigen, einfach mehr Spaß und Motivation.

Mehr als 3,7 Millionen Kinder besuchen täglich eine Kita in Deutschland und die meisten essen dort zumindest eine Mahlzeit. Geht es um Essen und Trinken in den ersten Lebensjahren, sind Kitas – neben dem Elternhaus – entscheidende Orte, die Geschmack und Vorlieben prägen. Das zeigt, wie wichtig Ihre Arbeit ist.

Das Essensangebot in Kitas beeinflusst auch das spätere Essverhalten. Deshalb sollten Kinder von Anfang an das breite und bunte Angebot an Lebensmitteln kennenlernen. Schon früh können wir Kindern beibringen, Lebensmittel zu schätzen und einen verantwortungsvollen, ressourcenschonenden Umgang mit ihnen zu pflegen. Dabei hilft die Ernährungsbildung.

Eine gute Ernährung für alle Menschen in Deutschland ist das Ziel der Ernährungsstrategie der Bundesregierung. Wir möchten die Rahmenbedingungen verbessern, um eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu erleichtern. Die Verpflegung in Kitas ist ein wichtiger Ansatzpunkt, um viele Kinder zu erreichen.

Als Verantwortliche für die Verpflegung in Kitas sind Sie täglich aufs Neue gefordert, die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft ideenreich in ausgewogene



Speisepläne umzusetzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihren Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas aktualisiert, damit das Angebot gesund und nachhaltig gestaltet werden kann. Bei der Aktualisierung wurden Nachhaltigkeitsaspekte weiter konkretisiert, beispielsweise weitere Möglichkeiten zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung oder die Erhöhung des Anteils nachhaltig erzeugter Lebensmittel. Wichtig ist außerdem, dass soziale Mindeststandards bei der Produktion von Lebensmitteln eingehalten werden.

Der DGE-Qualitätsstandard ist eine wichtige Grundlage für die Kitaverpflegung. 2008 und 2009 wurden zur Unterstützung der Verantwortlichen der Kita-Verpflegung Vernetzungsstellen in den Bundesländern eingerichtet. Seit 2016 koordiniert das „Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule“ (NQZ) die Zusammenarbeit aller Akteure, die sich für ein gutes Kita- und Schulessen einsetzen. Unser Ziel ist es, dass der DGE-Qualitätsstandard bundesweit umgesetzt wird. Alle Kinder in Deutschland haben ein Recht auf eine gute Verpflegung – auf Essen, das gesund und nachhaltig ist und schmeckt. Machen Sie mit, damit alle Kinder, ungeachtet ihres sozialen und ökonomischen Hintergrunds, möglichst gut aufwachsen können.

Ihr

Cem Özdemir MdB

Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Essen und Trinken sind mittlerweile ein fester Bestandteil des Kitaalltags. Jährlich werden in Deutschland ca. 580 Millionen Mittagsmahlzeiten in Kitas angeboten. Zählt man das Angebot von Frühstück und Zwischenmahlzeiten dazu, erhöht sich diese Zahl um ein Vielfaches. Wohlwissend, dass die ersten Jahre prägend für das spätere Essverhalten sind, sollte das Verpflegungsangebot ernährungsphysiologisch ausgewogen sowie nachhaltig sein. Gleichzeitig muss es den Kindern schmecken. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, sind verschiedene Kompetenzen gefragt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat vor über 10 Jahren gemeinsam mit zahlreichen Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ entwickelt. Seitdem wird er regelmäßig aktualisiert bzw. überarbeitet. Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ betrachtet die Verpflegungssituation in Einrichtungen ganzheitlich und bietet somit allen Verantwortlichen einen Rahmen zur optimalen Gestaltung des Verpflegungsangebotes.

Eine gesundheitsfördernde Verpflegung, die den Bedürfnissen von Kindern gerecht wird, sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung. Dabei sollen Kinder früh lernen, bewusst mit Lebensmitteln umzugehen und entsprechend die Umwelt zu schonen.

Der Beitrag der Ernährung an der weltweiten Treibhausgasemission liegt bei einem Drittel. Im Rahmen der letzten umfänglichen Überarbeitung 2020 des DGE-Qualitätsstandards wurde dieser Tatsache schon Rechnung



getragen und entsprechende Aspekte der Nachhaltigkeit sind eingeflossen, welche in dieser Auflage ergänzt und aktualisiert wurden.

Die seit 2020 etablierte Struktur des DGE-Qualitätsstandards wurde nicht geändert, so dass Verpflegungsverantwortliche weiterhin die Möglichkeit haben ihn prozessorientiert – von der Planung bis zur Reinigung und Entsorgung der Speisen – zu nutzen. Somit fokussiert auch die aktualisierte Auflage die praktische Umsetzung, damit eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung einfach zu gestalten ist.

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ unterstützt Sie dabei, ein Angebot für Kinder zu gestalten, das die Gesundheit fördert und mit einer nachhaltigen Ausrichtung dazu beiträgt, die Ressourcen der Erde zu schonen. Machen Sie dementsprechend die Verpflegung Ihrer Kita bzw. Ihres Betriebes zu einem Aushängeschild. Wir unterstützen Sie dabei! Weitere Informationen finden Sie auf www.fitkid-aktion.de. Bei individuellen Fragen steht Ihnen das Team von „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre

Dr. Kiran Virmani

Geschäftsführerin Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

1

Hintergründe, Ziele und Aufbau

1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit	9
1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard?	12
1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards?	12
1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut?	14
1.5 Was ist beim Lesen zu beachten?	14



1.1 Kitaverpflegung: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit

Wie sich Kinder entwickeln, hängt zum großen Teil auch davon ab, was sie essen und trinken. Ausgewogen, lecker und abwechslungsreich sollte das Speiseangebot sein – nicht nur zu Hause, sondern vor allem auch in der *Kindertagesstätte* (Kita). Doch der Essalltag in der Kita gestaltet sich nicht immer ganz so einfach. Viele Akteur*innen sind an der Gestaltung und Zubereitung beteiligt. Unterschiedliche Wünsche, Forderungen und Meinungen treffen aufeinander und müssen in Einklang gebracht werden. Gleichzeitig gibt es bestimmte Rahmenbedingungen und Strukturen, die Grenzen setzen. Träger und Kitas stehen vor der Herausforderung, ein Verpflegungsangebot in einer Qualität bereitzustellen, die einen gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil der Kinder fördert und zugleich die Grenzen unserer Erde berücksichtigt.

Dass sich die Ernährung entscheidend auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auswirkt, steht außer Frage. Gerade für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist zudem eine bedarfsgerechte Menge an Energie und Nährstoffen durch eine vollwertige Ernährung wichtig. Doch wie sieht es in Deutschland aus mit dem Verzehr von Lebensmitteln, die entsprechende Mengen an Energie und Nährstoffen liefern?

Im Rahmen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KiGGS) des Robert Koch-Institutes (RKI) wurden hierzu die täglichen Verzehrsmengen von ausgewählten Lebensmitteln, wie z. B. zuckerhaltige Getränke, Süßwaren, Gemüse und Obst erhoben. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von zuckerhaltigen Getränken in den letzten Jahren gesunken und der Wasserkonsum gestiegen ist. Auch der Konsum von Süßwaren ist in der Altersgruppe der 3- bis 17-Jährigen gesunken. Dies sind positive Entwicklungen, die

es weiterhin zu fördern gilt [1]. Betrachtet man den Verzehr von Obst und Gemüse, die neben Getreide Hauptvertreter einer *pflanzenbasierten* Ernährung sind, zeigt sich folgendes Bild: Lediglich 16 % der Kinder in der Altersgruppe der 3- bis 6-Jährigen erreichen die Empfehlung, 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag zu essen [2]. Die Studie zur Verpflegung in Kindertagesstätten (VeKiTa) aus dem Jahr 2016 belegte, dass in Kitas zu häufig Fleisch und zu selten Gemüse angeboten wird. Gleichzeitig wurde im Rahmen der Studie deutlich, dass die Einführung des DGE-Qualitätsstandards eine positive Wirkung auf die Zusammensetzung des Speiseangebotes hat. Er bietet Orientierung, um ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot zu sichern und schafft Vertrauen bei den Eltern [3].

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in Einklang zu bringen, gelingt u. a. mit einem überwiegend *pflanzenbasierten* Verpflegungsangebot. Kitas sind geeignete Orte, um Kinder an ein entsprechendes Angebot heranzuführen. Der DGE-Qualitätsstandard setzt mit seinen Empfehlungen den Fokus genau auf diese beiden Elemente und unterstützt Kitas dabei, ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu gestalten. Denn schon lange geht die Kitaverpflegung weit über die Frühstückstafel hinaus.





In Deutschland besuchen ca. 3,7 Mio. Kinder im Alter zwischen 0 und 6 Jahren eine von ca. 59.000 Betreuungseinrichtungen. Viele von ihnen verbringen dort täglich mehr als 7 Stunden [4]. Ungefähr 2,9 Mio. Kinder nutzen täglich das Angebot einer Mittagsmahlzeit in der Betreuungseinrichtung [5]. Somit stellt in den ersten Lebensjahren nicht nur die Familie das zentrale Lebensumfeld der Kinder dar, sondern Kitas übernehmen vermehrt außerfamiliäre Aufgaben. Eltern und Kita sind daher gemeinsam gefordert, einen **gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensstil** zu ermöglichen und diesbezügliche Alltagskompetenzen zu fördern.

Die Ausführungen verdeutlichen, dass Kita ein **zentraler Ort** ist, um gemeinsam mit allen Akteur*innen (z. B. Kitaleitung, *Essensanbietenden, pädagogischen Fachkräften*, Eltern) eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung anzubieten und damit einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung zu leisten. Aus diesem Grund sollte gemeinsames Essen und die Verpflegung auch immer Teil des pädagogischen Gesamtkonzeptes von Kitas sein.

Dies bekräftigt auch der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlicher Verbraucherschutz (WBAE) in seinem Ernährungsgutachten von 2020. Dem Beirat zufolge sind Kita- und Schulverpflegung ein Element gesamtgesellschaftlicher Daseinsvorsorge und eine wichtige Investition in die Zukunft [6]. In der 2023 veröffentlichten Stellungnahme „Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen“ verdeutlicht der WBAE nochmals die Wichtigkeit der Kitaverpflegung, indem er sie als ein „Sicherheitsnetz“ für die gesundheitsförderliche Ernährung von Kindern aus armutsgefährdeten Haushalten beschreibt [7]. Auch der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) misst staatlichen und öffentlichen Institutionen eine besondere Bedeutung zu. Er spricht u. a. der Kitaverpflegung eine Pionierfunktion zu, da sie wegen des Bildungseffektes besonders vielversprechend ist. Der Beirat fordert eine entsprechende Aufmerksamkeit für diesen Bereich [8].

Die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich zu fokussieren und entsprechende Herausforderung anzunehmen, bedeutet, **die Möglichkeiten und Chancen** der Lebenswelt Kita zu nutzen, um langfristig positiv auf das Ernährungsverhalten der Kinder einzuwirken.

Ob sich Kinder – auch im späteren Leben – kompetent und nachhaltig ernähren, hängt u. a. von den *Ernährungsumgebungen* in jungen Jahren ab.

Unter *Ernährungsumgebung* versteht man ganz allgemein Orte, an denen Essentscheidungen getroffen werden. Essentscheidungen sind sehr komplex, teilweise unbewusst und gehen über das reine Konsumieren von Lebensmitteln hinaus [9]. Jede *Ernährungsumgebung* beeinflusst das Ernährungsverhalten. Denn was und wie Kinder letztendlich essen und trinken hängt u. a. davon ab, was sie sehen und wahrnehmen, was für sie zugänglich ist bzw. angeboten wird und wie sie ihre Auswahl treffen können. Daher sollte eine *Ernährungsumgebung* immer „fair“ gestaltet sein.

Unter einer **fairen Ernährungsumgebung** versteht man eine *Ernährungsumgebung*, die auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt ist, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Auswahl ermöglicht und auch leicht für die Kinder erreichbar und verfügbar ist.

Die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards ist bei der Gestaltung einer **fairen Ernährungsumgebung** ein entscheidender Hebel, indem sie den Kindern Zugang zu einem gesünderen und nachhaltigeren Verpflegungsangebot ermöglicht. Werden z. B. mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel angeboten, kann dies die Wahrnehmung der Kinder (Exposition) verändern und prägen. Das vermeintlich unbeliebte Gemüse wird langfristig als „normal“ („neue“, soziale Norm) empfunden.

Somit können Kitas entscheidende Weichen stellen, damit sich ein Ernährungsverhalten entwickelt, dass oft viele Jahre positiv nachwirkt. Dies ist die Basis für Gesundheitsförderung und Chancengleichheit und hat eine breite „Verhaltenswirksamkeit“ [6].

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung bietet folglich ein großes **Potenzial zur Gesundheitsförderung und zu mehr Nachhaltigkeit** u. a. durch folgende Aspekte:

- › **Große Reichweite:** Über die Verpflegung in Kitas wird eine hohe Anzahl an potenziellen Essensteilnehmer*innen erreicht, und viele Kinder können davon profitieren.
- › **Gesunde Entwicklung für alle:** Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung fördert die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder.
- › **Ein Ort für alle:** Gemeinsames Essen und Trinken bringt Kinder aus allen Teilen unserer Gesellschaft zusammen und fördert damit das soziale Miteinander und die emotionale sowie soziale und kulturelle Entwicklung der Kinder.
- › **Zentraler Ort für Prävention:** Kinder können vielfältige Geschmackserlebnisse durch eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in einer ansprechenden Essatmosphäre erfahren. Zudem begleitet die Kita Kinder in den ersten Lebensjahren und kann dabei ihr Ernährungsverhalten prägen sowie Grundlagen schaffen, verantwortungsvoll mit der Gesundheit umzugehen.
- › **Mehr Nachhaltigkeit:** Eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Kitaverpflegung bietet von der Planung über Einkauf, Verzehr bis hin zur Entsorgung und Reinigung vielfältige Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit. So gehen „Gesundheit“ und „Nachhaltigkeit“ Hand in Hand, und die Kinder können dies täglich direkt erleben und langfristig lernen.



1.2 An wen richtet sich der DGE-Qualitätsstandard?

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung Tag für Tag anzubieten, ist eine gemeinschaftliche und komplexe Aufgabe, an der Akteur*innen aus unterschiedlichen Bereichen beteiligt sind, was die Abbildung 6 (siehe Kapitel 5.1) zeigt. Allen voran stehen die Kita- und Maßnahmenträger in der Verwaltung sowie die Kitaleitung und/oder ein Kitagremium. Weitere relevante Akteur*innen sind all diejenigen, die das Verpflegungsangebot in Kitas planen, herstellen und/oder anbieten. Dies können Küchenleitung und -team, Hauswirtschaftler*innen und Essensanbietende sein. Hinzu kommen Eltern sowie das *pädagogische Personal*.

Dieser DGE-Qualitätsstandard richtet sich an alle Personen, die in ihrem jeweiligen Bereich Verantwortung für die Verpflegung übernehmen. Im Folgenden werden diese Personen als **Verpflegungsverantwortliche** bezeichnet.

Wichtig ist, dass die Verpflegungsverantwortlichen die Inhalte und Kriterien des DGE-Qualitätsstandards bei Bedarf für die unterschiedlichen Bereiche praxisorientiert aufarbeiten und dabei die Rahmenbedingungen vor Ort berücksichtigen. Zahlreiche zusätzliche Informationen und Umsetzungshilfen, die dabei unterstützen, stehen auf der Internetseite www.fitkid-aktion.de zur Verfügung.

1.3 Was ist das Ziel des DGE-Qualitätsstandards?

Der DGE-Qualitätsstandard unterstützt Verpflegungsverantwortliche dabei, in Kitas ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in mindestens einer Menülinie zu gestalten. So können Kinder im Rahmen von Frühstück, Zwischen- und Mittagsverpflegung aus einem entsprechenden Angebot wählen.

Der DGE-Qualitätsstandard beschreibt, basierend auf der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage, die **Kriterien** für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung. Jede Kita kann in ihrem eigenen Tempo, Schritt für Schritt, diesen Qualitätsstandard umsetzen. Dabei bedeutet jede Verbesserung der Verpflegungsqualität eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung für Kinder. Der Großteil der Kriterien bezieht sich auf die Gestaltung der Verpflegung (siehe Kapitel 4). Diese Kriterien werden entlang der Prozesskette mit den 5 Schritten **Planung, Einkauf, Zubereitung, Ausgabe sowie Entsorgung und Reinigung** dargestellt. Diese Prozessschritte bieten sowohl das Potenzial, die ernährungsphysiologische Qualität von Speisen und Getränken maßgeblich zu beeinflussen als auch zentrale Weichen für eine nachhaltigere Ernährung zu stellen.



Gute Kitaverpflegung geht jedoch über das Angebot gesundheitsfördernder und nachhaltiger Mahlzeiten hinaus. Daher nimmt der DGE-Qualitätsstandard auch Akteur*innen sowie Rahmenbedingungen in den Blick, die die Qualität und Akzeptanz der Mahlzeiten sowie Genuss und Freude beim Essen und Trinken beeinflussen. Zu diesen Rahmenbedingungen gehören z. B. die Qualifikation des eingesetzten Personals, das Management von Schnittstellen, die Umgebung, in der gegessen und getrunken wird, sowie die Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot (siehe Kapitel 2 und 5).

Abbildung 1 stellt die Prozesskette sowie die Rahmenbedingungen dar, die bei der Kitaverpflegung eine Rolle spielen und im DGE-Qualitätsstandard Berücksichtigung finden. Dabei ist die Prozesskette als „zentraler Dreh- und Angelpunkt“ für ein gesundheitsförderndes und nachhaltigeres Verpflegungsangebot in der Mitte platziert. Dieser gehen in der Regel das Ausschreibungs- und Vergabeverfahren (was jedoch nicht immer zwingend erfolgen muss) und im Idealfall auch die Erstellung eines *Verpflegungskonzeptes* voraus. Dieses bildet die Grundlage für alle Prozessschritte in der Kitaverpflegung. Dabei ist von Bedeutung, dass allen Akteur*innen verdeutlicht wird, welche Rolle die Kitaverpflegung im Kitakonzept einnehmen soll.

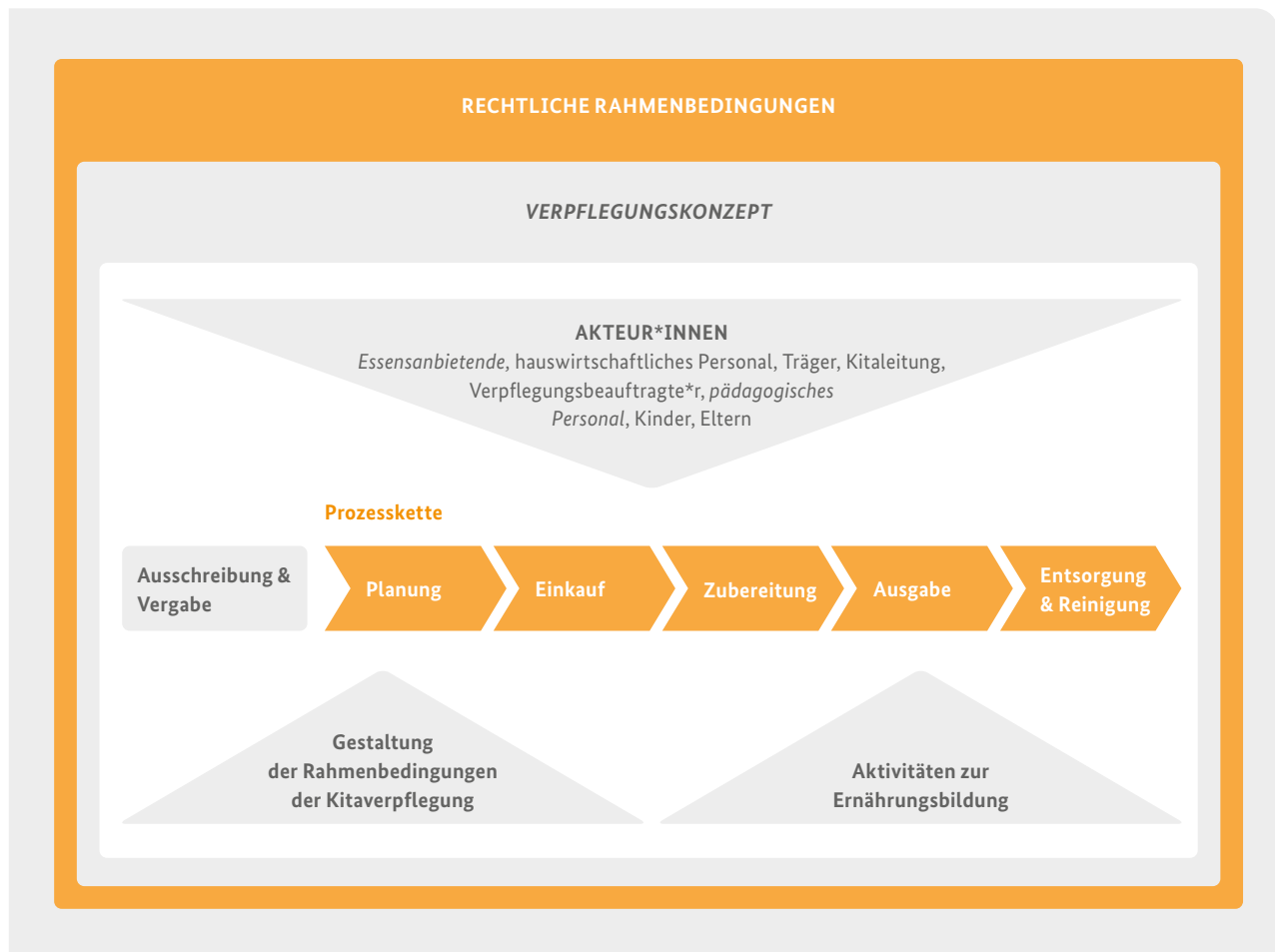


Abbildung 1: Aspekte einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Kitaverpflegung

1.4 Wie ist der DGE-Qualitätsstandard aufgebaut?

Der DGE-Qualitätsstandard umfasst 6 Kapitel mit Kriterien und Hintergrundinformationen. Verpflegungsverantwortliche erfahren darin Antworten auf folgende Fragen:

- › Wie unterstützt der DGE-Qualitätsstandard Verpflegungsverantwortliche auf dem Weg zu mehr Qualität in der Verpflegung?
Die Rolle des DGE-Qualitätsstandards als Instrument der Qualitätsentwicklung sowie Aspekte, die maßgeblich zu mehr Qualität in der Kitaverpflegung beitragen, zeigt  **Kapitel 2.**
- › Auf welchen Grundlagen basieren die Kriterien zur „Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung“?
Beim Thema Ernährung bzw. Verpflegung müssen Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammen berücksichtigt werden. Warum dies so ist, und wie die in Kapitel 4 beschriebenen Kriterien hergeleitet sind, beschreibt  **Kapitel 3.**
- › Wie ist ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zu gestalten?
Kriterien zur Gestaltung eines solchen Verpflegungsangebotes werden entlang der Prozesskette dargestellt in  **Kapitel 4.**
- › Welche Aspekte müssen zusätzlich in den Blick genommen werden?
Gute Kitaverpflegung geht über das Angebot gesundheitsfördernder und nachhaltiger Speisen und Getränke hinaus. Welche Akteur*innen und Rahmenbedingungen die Qualität der Verpflegung mit beeinflussen, zeigt „Der Blick über den Tellerrand“ in  **Kapitel 5.**

- › Was ist gesetzlich vorgeschrieben?

Wer Speisen herstellt und ausgibt, muss rechtliche Bestimmungen einhalten. Einen Überblick darüber, welche Gesetze bzw. rechtlichen Vorgaben für die Gemeinschaftsverpflegung gelten, gibt

 **Kapitel 6.**

1.5 Was ist beim Lesen zu beachten?



- › **Kriterien**, die eine optimale Verpflegungssituation beschreiben, sind in Textkästen mit diesem Symbol aufgeführt und erläutert. Eine zusammenfassende Übersicht aller Kriterien liefert die **Checkliste** ab 78.



- › Hintergründe und Tipps zur **Nachhaltigkeit** sind mit diesem Symbol markiert.



- › Dieses Symbol kennzeichnet zusätzlich **Wissenswertes**.



- › Dieses Symbol kennzeichnet Themen, zu denen auf der Internetseite www.fitkid-aktion.de in der Rubrik DGE-Qualitätsstandard **weiterführende Informationen** zu finden sind.

- › Bei **kursiv gedruckten Wörtern oder Begriffen** handelt es sich um Fachbegriffe oder Wörter, die im **Glossar** definiert bzw. näher beschrieben sind.

2

Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln

Dieses Kapitel erläutert, was im DGE-Qualitätsstandard unter Verpflegungsqualität verstanden wird. Es zeigt auf, wie Verantwortliche die Qualität der Kitaverpflegung kontinuierlich weiterentwickeln und damit ihr Verpflegungsangebot verbessern können. Ergänzend wird aufgezeigt, welche Aspekte zu diesem Prozess beitragen und ihn unterstützen. Auch für alle Küchen, *Essensanbietende* und Kitas, die den DGE-Qualitätsstandard bereits umsetzen, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die derzeitige Verpflegung, um mögliche Schwachstellen aufzudecken und Verbesserungsmaßnahmen einzuleiten.

2.1 Qualität der Kitaverpflegung	16
2.2 Schnittstellenmanagement	19
2.3 Personalqualifikation	21
2.4 Lob- und Beschwerdemanagement	22
2.5 Externe Qualitätsüberprüfung	24
2.6 Leistungsverzeichnis	24

2.1 Qualität der Kitaverpflegung

Eine Kitaverpflegung nach DGE-Qualitätsstandard fördert die Gesundheit der Kinder und ist nachhaltig. Dabei soll allen Kindern die Teilnahme an der Verpflegung ermöglicht und ihre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt werden.

Die Kriterien des DGE-Qualitätsstandards beschreiben damit eine optimale Verpflegungssituation. Träger bzw. Kitas können sie als Orientierungshilfe und Maßstab für die Verbesserung ihres Verpflegungsangebotes nutzen. Wichtig ist dabei, dass die Verpflegungsverantwortlichen entscheiden, welche Kriterien in ihrer Kita vorrangig umgesetzt werden.

Der DGE-Qualitätsstandard als Teil des kitaeigenen Verpflegungskonzeptes

Ein erster wichtiger Schritt ist die Erstellung eines *Verpflegungskonzeptes*. Dieses sollte jeder Träger bzw. jede Kita für sich selbst erstellen. Es definiert kitaspezifische Ansprüche an die Verpflegung, beschreibt das Mahlzeitenangebot und berücksichtigt die Strukturen vor Ort. Der DGE-Qualitätsstandard definiert als Teil eines solchen *Verpflegungskonzeptes* die Kriterien für eine gesundheits-

fördernde und nachhaltige Verpflegung und sorgt so dafür, dass ein entsprechendes Angebot zu jeder Mahlzeit verfügbar ist. Die Frage „Wer wird wann wo und wie verpflegt?“ wird somit beantwortet.

Der DGE-Qualitätsstandard – ein Instrument der Qualitätsentwicklung

Durch die Qualitätsentwicklung kann das Verpflegungsangebot zum Aushängeschild der Kita werden. Die Verpflegungsverantwortlichen sollten dafür einen gemeinschaftlichen Entwicklungsprozess hin zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Kitaverpflegung anregen.

Mithilfe der Kriterien des DGE-Qualitätsstandards können alle Akteur*innen gemeinsam und schrittweise die Verpflegungsqualität in der Kita verbessern.

Verpflegung betrifft alle Akteur*innen in der Kita – die Mitarbeitenden des *Essensanbietenden*, den Kitaträger, die Kitaleitung, die Qualitätsbeauftragten, das *pädagogische Personal* und die Eltern. Deshalb empfiehlt es sich, alle Akteur*innen und Interessenvertreter*innen zu einem Austausch einzuladen. Ein Arbeitskreis kann z. B. in Form eines „runden Tisches“ oder eines *Verpflegungsausschusses* gegründet werden, der sich in regelmäßigen Abständen trifft. So wird allen die Möglichkeit gegeben, die unterschiedlichen Blickwinkel kennenzulernen, und es können Wünsche, Anregungen und kreative Ideen eingebracht und Mitgestaltung ermöglicht werden. Dadurch kann gemeinsam ein *Verpflegungskonzept* entwickelt und umgesetzt werden, das eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung ermöglicht.

Eine gemeinschaftliche, prozessorientierte Qualitätsentwicklung umfasst 5 Schritte, die eine kontinuierliche Entwicklung zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung ermöglichen. Diese sind in Abbildung 2 dargestellt. Der DGE-Qualitätsstandard kann diese Schritte jeweils unterstützen.



ANALYSE

In diesem Schritt wird die aktuelle Verpflegungssituation – die **Ist-Situation** – betrachtet. Dabei werden sowohl das Verpflegungsangebot, von der Darstellung im Speiseplan bis zur Essatmosphäre in der Kita, als auch die einzelnen Prozesse der Verpflegung von der Planung bis zur Entsorgung und Reinigung durchleuchtet. Die Checkliste ab Seite 78 hilft zu überprüfen, welche Kriterien das Verpflegungsangebot der Kita bereits erfüllt und welche nicht.

Anhand der Analyse und Beschreibung der aktuellen Verpflegungssituation haben alle Akteur*innen die Möglichkeit festzustellen, welche Punkte bereits umgesetzt werden und was zukünftig verändert werden soll und kann. Hier sind die Einschätzungen von allen Akteur*innen (siehe Kapitel 5.1) sowie die Berücksichtigung der Voraussetzungen und Strukturen der Kita wichtig.

Als **Ziele** für die weitere Qualitätsentwicklung können diejenigen Kriterien aus der Checkliste ab 78 dienen, die in der Kitaverpflegung bislang noch nicht umgesetzt sind. Empfehlenswert ist dabei eine Priorisierung und Auswahl der Ziele, die als Erstes umgesetzt werden können. So ist eine schrittweise Umsetzung der Ziele und des DGE-Qualitätsstandards möglich. Auch die teilweise Umsetzung eines Kriteriums ist eine wichtige positive Entwicklung. Lautet z. B. das Kriterium, beim Mittagessen maximal **1 × pro Woche** ein Fleischgericht anzubieten, während dies aktuell **täglich**, also 5 × pro Woche im Angebot ist, so ist eine Reduktion auf vorerst **3 × pro Woche** bereits ein Qualitätsgewinn.

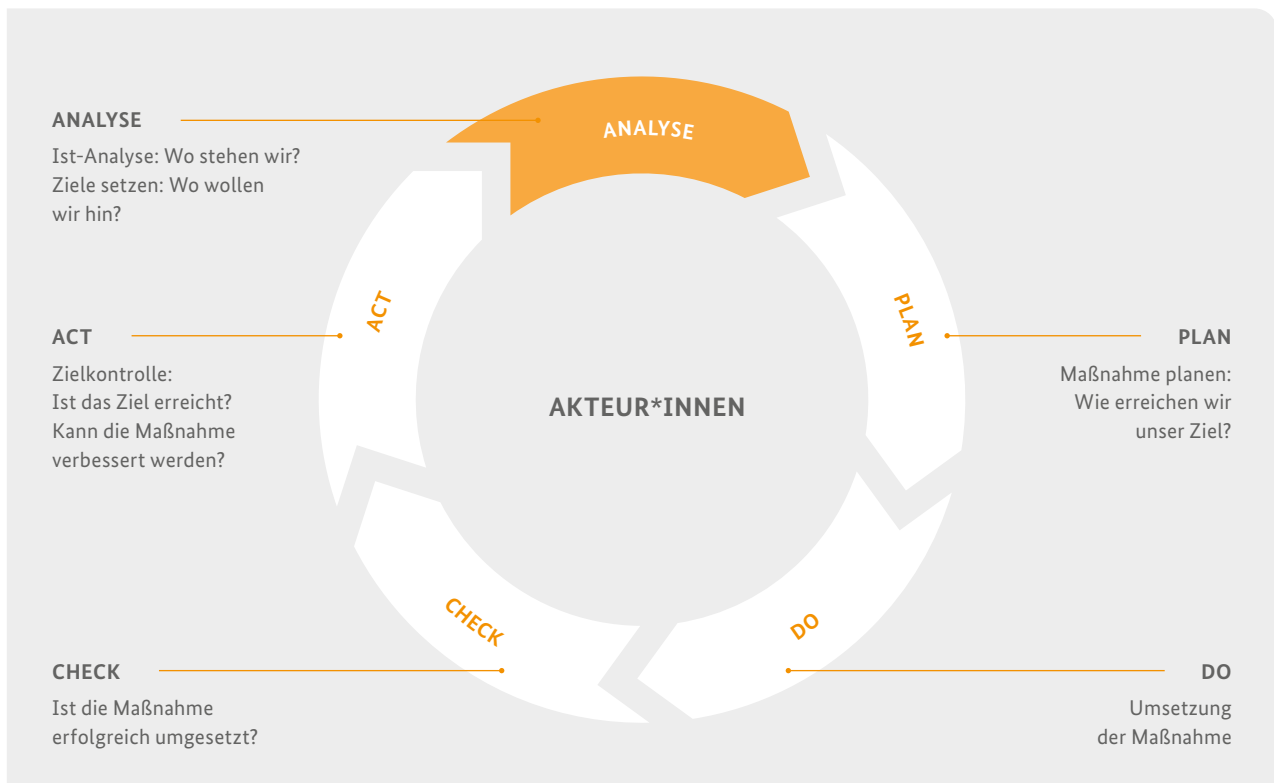


Abbildung 2: Die 5 Schritte einer gemeinschaftlichen, prozessorientierten Qualitätsentwicklung (PDCA-Modell; modifiziert nach [10])



PLAN

Wenn die Ziele festgelegt sind, können gemeinsam konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung geplant werden. **Welche** Maßnahmen sind vorrangig, **wer** soll diese **bis wann** umsetzen und dabei **mit wem** zusammenarbeiten? Es ist hilfreich, einen Plan zu erstellen, in dem die Maßnahmen möglichst genau beschrieben sind. Maßnahmen können z. B. Veränderungen im Speiseangebot und der Zubereitung von Gerichten sein oder auch die Umgestaltung des Speiseraumes in der Kita. Im Vorfeld sollten alle Beteiligten umfänglich über die geplanten Maßnahmen und die damit verfolgten Ziele informiert werden.

DO

Anschließend können die geplanten Maßnahmen umgesetzt werden. Für die Beteiligten sind neue Arbeitsabläufe, Strukturen, Rezepte oder Produkte zu Beginn oft ungewohnt. Daher sollte die Durchführung der Maßnahmen begleitet und eine Ansprechperson für Rückfragen benannt werden.

CHECK

Wenn die Maßnahmen umgesetzt sind, werden diese mit den Beteiligten systematisch überprüft und bewertet. Konnten die Maßnahmen wie geplant umgesetzt werden?

ACT

Ist das gesetzte Ziel erreicht? Gibt es Möglichkeiten der Verbesserung für die künftige Umsetzung der Maßnahmen? Sollten andere Maßnahmen und Ziele angepasst werden?

Diese Erfahrungen bilden dann wieder die Grundlage für eine gemeinsame strategische Analyse der gesamten Verpflegungssituation. Die gemeinschaftliche prozessorientierte Qualitätsentwicklung wird somit wiederholt durchlaufen. Dies ermöglicht es, Ziele nach und nach umzusetzen und im Konsens mit allen Akteur*innen die Verpflegung kontinuierlich zu verbessern.



Folgende Kriterien gelten für diesen Bereich:

- ☐ **Ein Verpflegungskonzept liegt vor.**
Das *Verpflegungskonzept* definiert kitaspezifische Ansprüche an die Verpflegung unter Berücksichtigung der örtlichen Strukturen. Zudem enthält es u. a. Aussagen zur Organisation, zur Pausenregelung sowie zur Mitgabe von Speisen und Getränken aus dem Elternhaus. Auch die Partizipation von Kindern, z. B. bei der Speiseplangestaltung, oder die Kommunikation mit den Eltern sind darin verankert.
- ☐ **Eltern erhalten Informationen zum Verpflegungskonzept.**
Eltern sollen von Anfang an wissen, wie die Verpflegung in der Kita geregelt ist. Das Aufnahmegespräch eignet sich dazu, alle relevanten Informationen (am besten in schriftlicher Form) mitzuteilen.
- ☐ **Alle Akteur*innen sind beteiligt.**
Um die Teilhabe und Mitwirkung aller Beteiligten zu gewährleisten, kann zum Beispiel ein Arbeitskreis in Form eines „runden Tisches“ oder eines „*Verpflegungsausschusses*“ gegründet werden, der sich in regelmäßigen Abständen trifft. Die kontinuierliche Kommunikation dient der Klärung von Fragen und Problemen, aber auch der Entwicklung eines *Verpflegungskonzeptes*. Dies steigert Akzeptanz und Wertschätzung und sichert die stetige Weiterentwicklung des Verpflegungsangebotes.

2.2 Schnittstellenmanagement

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, an der stets mehrere Berufs- und Personengruppen mitwirken (siehe Kapitel 5.1). Die Punkte, an denen eine Person oder Personengruppe ihren Arbeitsprozess abschließt und das Ergebnis in die Hand einer anderen weiterleitet, werden als Schnittstellen bezeichnet. Um sicherzustellen, dass das gemeinsame Ziel erreicht wird, ist es empfehlenswert,

- › einzelne Tätigkeiten und Arbeitsprozesse möglichst genau zu beschreiben (was, wie, wann, mit welchem Ziel),
- › Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten sowie Vertretungsregelungen für die Arbeitsprozesse festzulegen (wer),
- › Schnittstellen in Arbeitsprozessen zu identifizieren und zu regeln (wer ist zuständig, wer wirkt mit, an wen werden Informationen weitergeleitet).

Ein gutes Schnittstellenmanagement verbessert die Abläufe, fördert die Kommunikation und Zusammenarbeit und spart so letztlich Zeit.

Beispiele für Schnittstellen in der Kitaverpflegung:

› Kitaträger – Kitaleitung:

Der Kitaträger entscheidet über die Ausgestaltung der Verpflegung in den Einrichtungen, d. h. er berücksichtigt das Verpflegungssystem, entwickelt ggf. ein kitaübergreifendes *Verpflegungskonzept*, entscheidet über die Einbindung in das *pädagogische Konzept*. Er kann maßgeblich zur Umsetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Angebotes beitragen, indem er die sächlichen und personellen Rahmenbedingungen unterstützt, die die praktische Umsetzung einer Verpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard ermöglichen. Gleichzeitig steuert er die Ausschreibung und Vergabe des Verpflegungsangebotes. Optimal ist es, wenn der Träger hierzu einen *Verpflegungsausschuss* fest etabliert, der von Anfang an in die Prozesse eingebunden ist. Der Träger gibt alle Regelungen zum Thema Verpflegung an die Kitaleitungen weiter.

› Kitaleitung – pädagogisches Personal:

Die Kitaleitung ist dafür verantwortlich, dass die Regelungen des Trägers von dem *pädagogischen Personal* umgesetzt werden. Neben der konstruktiven Unterstützung kommt der Kitaleitung auch in ihrer Vorbildfunktion für Mitarbeitende, Elternschaft und letztendlich für die Kinder eine besondere Verantwortung zu. Gleichzeitig kann die Kitaleitung weitere Verantwortlichkeiten festlegen. Sie gewährleistet die Kommunikation zwischen *pädagogischem Personal*, Küchenteam/Essensanbietenden und Elternschaft.

› Pädagogisches Personal – Essensanbietenden:

Das *pädagogische Personal* ist in seinem Wirkungskreis verantwortlich für die eigentliche Mahlzeitaufnahme sowie die Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten rund ums Essen und Trinken. Oftmals ist das *pädagogische Personal* auch für die Ausgabe der Speisen verantwortlich. Im Rahmen von pädagogischen Aktivitäten rund um das Essen und Trinken stehen sie im Austausch mit dem Küchenteam bzw. den *Essensanbietenden*, um so eine bestmögliche Verzahnung von Verpflegungs- und pädagogischem Angebot zu ermöglichen.





Zudem erhält das Küchenteam bzw. die *Essensanbietenden* Informationen zu den Speiserückläufen. Für die Küche sind die Gründe für die Entstehung von Speiserückläufen wichtig, umso besser zu kalkulieren und Lebensmittelabfälle reduzieren zu können. Dieser Austausch sowie die gegenseitige Motivation sind ein wesentlicher Aspekt für eine erfolgreiche und anhaltende Abfallreduzierung [11, 12].

Für die interne Qualitätssicherung sollte es in jeder Kita eine*n Verpflegungsbeauftragte*n geben. Diese*r ist nicht nur Ansprechperson für alle Akteur*innen, sondern vermittelt auch an den Schnittstellen. Das ist eine herausfordernde Aufgabe, die Kenntnisse über die Anforderungen und Wünsche an die Verpflegung und das Essumfeld verlangt. Zudem müssen diese Anforderungen und Wünsche im Interesse aller und unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen in der jeweiligen Kita koordiniert werden. Diese Aufgabe wird selten vergütet, daher oftmals, als Ehrenamt, von Kitapersonal oder Eltern übernommen.

Als Verpflegungsbeauftragte kommen z. B. folgende Personen oder Personengruppen infrage:

- › Ein*e Verpflegungsverantwortliche*r, wie ein*e Vertreter*in des Kitaträgers oder die Küchenleitung,
- › ein*e externe*r Berater*in mit entsprechender Qualifikation aus der Berufsgruppe Ökotrophologie, Diätassistent, Hauswirtschaft oder Catering,
- › ein*e Mitarbeitende*r der *Essensanbietenden* sowie
- › *pädagogisches Personal*, das über die nötigen Grundkenntnisse aufgrund von fachlichen Voraussetzungen oder Fortbildungen verfügt. Damit diese Person sich der Verpflegung widmen kann, sollte sie anteilig von ihren sonstigen Verpflichtungen entbunden werden.



Folgendes Kriterium gilt:

- ☐ **Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.**

Dies kann der Kitaträger oder auch eine beauftragte Person sein. Der*Die Verpflegungsbeauftragte*r sollte alle Anforderungen und Wünsche an die Verpflegung und die entsprechenden Rahmenbedingungen im Blick haben und diese mit den gegebenen Rahmenbedingungen in der Kita vereinen sowie im Interesse aller koordinieren.

2.3 Personalqualifikation

Um eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung bereitzustellen, sind Mitarbeitende verschiedener beruflicher Qualifikationen gefragt, von denen jede*r einen Beitrag leistet. Bei der Gestaltung der Verpflegung liegt in diesem DGE-Qualitätsstandard der Fokus auf der Leitung des Verpflegungsbereiches sowie auf dem Küchen- und Ausgabepersonal. Die Anforderungsprofile unterscheiden sich je nach Aufgabenbereich:

Leitung des Verpflegungsbereiches

Die Leitung des Verpflegungsbereiches setzt eine einschlägige berufsfachliche Qualifikation voraus. Dazu zählen Berufe bzw. Qualifikationen wie

- › hauswirtschaftliche*r (Betriebs-) Leiter*in,
- › Hauswirtschaftsmeister*in,
- › Köch*in,
- › Küchenmeister*in,
- › Ökotropholog*in oder Diätassistent*in, ggf. mit betriebswirtschaftlicher Zusatzqualifikation sowie
- › Verpflegungsbetriebswirt*in.

Herstellung und Ausgabe der Mahlzeiten

Die Fähigkeiten und das Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern. Das Küchen- und Ausgabepersonal sollte deshalb möglichst über eine einschlägige Berufsausbildung verfügen. Grundsätzlich kann es auch ohne diese beschäftigt werden, sofern es von qualifizierten Mitarbeitenden entsprechend angelernt wird. In der Kita sind oftmals die pädagogischen Fachkräfte gleichzeitig Ausgabekräfte. Dies ist durchaus sinnvoll, weil Essen und Trinken eng mit den pädagogischen Aufgaben (siehe Kapitel 5) verbunden sind. Daher sollten auch sie über entsprechende Fachkenntnisse oder Qualifikationen verfügen.

Das *pädagogische Personal* trägt bei der Ausgabe bzw. Verteilung des Essens mit seiner Kommunikation maßgeblich zur Akzeptanz der Verpflegung bei Kindern bei. Es sollte zu angebotenen Speisen sowie ihrer Zusammenstellung Auskunft geben, einzelne Komponenten benennen sowie die Kinder für die Wahl eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Angebotes motivieren. Ein freundliches Auftreten, altersgerechte Kommunikation und pädagogisches Geschick sind deshalb hier entscheidend.

Fort- und Weiterbildungsangebote fördern die Kompetenz der Mitarbeitenden, halten das Wissen aktuell und geben Sicherheit im Berufsalltag. Die Leitung des Verpflegungsbereiches sollte regelmäßig Fortbildungen in den Themenfeldern Ernährung und Nachhaltigkeit wahrnehmen, um neue Erkenntnisse in die Praxis umsetzen zu können. Themen, die sich für alle Mitarbeitenden des Verpflegungsbereiches eignen, sind z. B.

- › Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung,
- › Aufbereitung von „Cook & Chill“- oder „Cook & Freeze“-Speisen/Komponenten,
- › Grundlagen und Methoden zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen,
- › Erstellung von kreativen vegetarischen/veganen Rezepten,
- › Einführung und Erhöhung des Anteils an Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft in der Gemeinschaftsverpflegung sowie Bio-Zertifizierung,
- › Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung,
- › Lob- und Beschwerdemanagement,
- › Kommunikation und Umgang mit Kindern im Rahmen der Esssituation,
- › Entwicklung von Essverhalten sowie
- › Gestaltung eines kindgerechten Speiseplanes.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Fortbildungsangebote

Mitarbeitende in der Gemeinschaftsverpflegung tragen eine große Verantwortung in Bezug auf die Lebensmittelhygiene. Regelmäßige Belehrungen z. B. zum Infektionsschutzgesetz sind für alle Mitarbeitenden, die in ihrer Tätigkeit mit Lebensmitteln umgehen, verpflichtend (siehe Kapitel 6).



Folgende Kriterien gelten für den Bereich Personal:

- ☐ **Mitarbeitende des Verpflegungsbereiches werden kontinuierlich weitergebildet.**
Die Fähigkeiten und das Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern.
- ☐ **Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.**
Dazu gehören z. B. rückenfreundliche Arbeitshöhen, Maßnahmen zum Hitze- und Lärmschutz sowie Abwechslung in den Tätigkeiten. Ergonomische Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe erhalten Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden.
- ☐ **Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.**
Wertschätzung fördert die Zufriedenheit und Motivation. Wertschätzung gegenüber Mitarbeitenden drückt sich durch gerechte Vergütung, eine offene und sachliche Kommunikation sowie einen konstruktiven Umgang miteinander aus.



2.4 Lob- und Beschwerdemanagement

Der professionelle Umgang mit Lob und Kritik – das Lob- und Beschwerdemanagement – trägt in der gemeinschaftlichen Qualitätsentwicklung dazu bei, Maßnahmen zu bewerten und Ziele zu bestimmen. Hier ist es wichtig, dass sowohl Lob und Anerkennung als auch Wünsche, Beschwerden und Anregungen von allen Akteur*innen geäußert werden können. Dennoch kann in der Gemeinschaftsverpflegung sicherlich nicht jeder Wunsch der Kinder, der Eltern oder der Mitarbeitenden erfüllt werden. Umso wichtiger ist es, alle Akteur*innen anzuhören und sich konstruktiv über Wünsche und Möglichkeiten auszutauschen sowie realistische Lösungen zu entwickeln. Dadurch wachsen das gegenseitige Verständnis und die Bereitschaft für einen Konsens. Auch das Lob- und Beschwerdemanagement ist ein kontinuierlicher Prozess, der folgende Schritte umfasst:

Schritt 1

Lob und Kritik einholen

Lob und Kritik zu äußern, setzt eine gewisse Sprachkompetenz voraus. Gerade bei jüngeren Kindern ist die Entwicklung der Sprache noch nicht soweit fortgeschritten, dass sie differenziert sagen können, was ihnen geschmeckt hat und was nicht. Ein „Igitt“ kann sich auf das ganze Essen, auf einzelne Komponenten, bestimmte Lebensmittel oder auch nur Zubereitungsarten beziehen. Manchmal wird auch etwas nicht gemocht, weil der*die beste Freund*in es nicht isst. Deshalb ist es wichtig, die Kinder beim Essen und Trinken genau zu beobachten. Manchmal sind es nur kleine Äußerungen, wie z. B. „Ich will mehr haben“, die einen Rückschluss auf das Speiseangebot zulassen. Die Zufriedenheit der Kinder lässt sich auch aktiv erfragen. So können z. B. neutrale, lachende und traurige Smileys als Unterstützung bei der Befragung verwendet werden.



Die Meinungen der Kinder sind wichtig. Die Rückmeldungen der Eltern zum Verpflegungsangebot sind ebenfalls Teil der partizipativen Qualitätsentwicklung. Ein Beschwerdemanagement setzt dann an, wenn spontan Rückmeldungen (z. B. bei dem sogenannten „Tür-und-Angel-Gespräch“) zum Verpflegungsangebot geäußert werden. Sie sind immer als eine Chance zu sehen, das Angebot zu verbessern. Rückmeldungen sollten zudem in regelmäßigen Abständen auch aktiv eingeholt werden. Hier ist es wichtig, dass es sowohl Möglichkeiten gibt, Anerkennung und Lob zu melden als auch Kritik zu geben und Verbesserungsvorschläge zu nennen, um Prozesse zu optimieren. Häufig wird angenommen, dass es genug des Lobes ist, keine Kritik ausgesprochen zu haben. Damit entfällt eine Möglichkeit für die Motivation der Mitarbeitenden und Akteur*innen. Anerkennung und Lob kann viel bedeuten, fehlendes Lob frustrieren. Mögliche Wege sind das persönliche Gespräch am „runden Tisch“ sowie schriftliche oder digitale Rückmeldungen z. B. anhand von Bewertungsbögen und/oder aufgestellten Postkästen für Eltern. Neben Lob und Kritik sollten auch deren Hintergründe und konkrete Vorschläge zu Verbesserungsmaßnahmen erfragt werden.

Schritt 2

Rückmeldungen dokumentieren und auswerten

Alle Rückmeldungen sollten systematisch dokumentiert und ausgewertet werden. Bei Bedarf werden gemeinsam mit den Beteiligten Maßnahmen zur Optimierung geplant. Lob wird an die betreffenden Mitarbeitenden der Verpflegung weitergeleitet.

Schritt 3

Maßnahmen durchführen und darüber informieren

Welche Maßnahmen als Reaktion auf die Rückmeldungen erfolgen und welche Resultate sie erzielen, sollte anschließend für alle sichtbar gemacht werden. Eltern sowie auch die Kinder freuen sich, wenn sie mitgestalten können, und die Mitarbeitenden sind stolz auf ihren Einsatz und fühlen sich dadurch in ihrer Arbeit wertgeschätzt.



Folgendes Kriterium für das Lob- und Beschwerdemanagement gilt:

- ☐ **Rückmeldungen zum Speiseangebot werden regelmäßig eingeholt, ausgewertet und Maßnahmen abgeleitet.**

Die Kinder sollen die Möglichkeit erhalten, Wünsche und Kritik zur Verpflegung zu äußern. Diese Rückmeldungen liefern hilfreiche Anregungen, um die Verpflegung im Rahmen des Möglichen bedarfsgerecht zu gestalten und damit für eine gute Akzeptanz zu sorgen. Dies kann bspw. über ein gemeinsames Gespräch am Tisch oder auch mithilfe eines gebildeten Feedbackbogens erfolgen.

2.5 Externe Qualitätsüberprüfung

Ob die angebotene Verpflegung den gesetzten Zielen entspricht, kann im Rahmen einer unabhängigen Qualitätsüberprüfung kontrolliert werden. Diese wird in der Regel durch eine externe Institution anhand unterschiedlicher Prüfverfahren und Prüfinhalte durchgeführt. Verpflegungsverantwortliche sichern dadurch die Qualität ihres Angebotes und können die Leistungen mit einem externen Prüfsiegel nach außen sichtbar machen.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Externe Qualitätsüberprüfung

2.6 Leistungsverzeichnis

Wenn die Verpflegung in einer Kita nicht selbst bzw. durch eigenes Personal organisiert und zubereitet, sondern extern vergeben wird, muss im Rahmen öffentlicher Vergaben ein Leistungsverzeichnis erstellt werden. Dieses dient als Basis für das Ausschreibungsverfahren und legt Art und Umfang der Verpflegungsleistung fest. Der DGE-Qualitätsstandard kann dabei als Grundlage für die Erstellung eines Leistungsverzeichnisses herangezogen werden. Je detaillierter die Anforderungen wie Zubereitungsarten, Ausgabesystem oder der Einsatz von qualifiziertem Personal darin formuliert sind, desto einfacher ist der Vergleich verschiedener Angebote. Dabei ist es nicht empfehlenswert, pauschal die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards zu fordern, sondern detailliert darzustellen, welche der einzelnen Kriterien zu erfüllen sind. Das Leistungsverzeichnis ist die Grundlage für den Vertrag zwischen Auftraggebenden (z. B. Kitaträger) und Auftragnehmenden (z. B. Essensanbietenden). Zur Erstellung eines Leistungsverzeichnisses und zur Begleitung eines Vergabeverfahrens ist es empfehlenswert, sich durch externe, fachliche Expertise unterstützen zu lassen.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichworte: Ausschreibung und Vergabe sowie Beratung und Coaching





3

Grundlagen einer gesundheits- fördernden und nachhaltigen Verpflegung

Ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot zeichnet sich u. a. dadurch aus, welche Lebensmittel wie häufig im Speiseplan eingesetzt werden. Entsprechende Kriterien zur Unterstützung der Planung des Speise- und Getränkeangebotes sind in Kapitel 4.1 aufgeführt. Auf welchen Grundlagen diese Kriterien beruhen und wie diese hergeleitet sind, wird nachfolgend beschrieben.

3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebotes	26
3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl	30
3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung	34

3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebotes

Durch das, was wir essen und trinken, beeinflussen wir unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE liefert eine dem Bedarf entsprechende Energiemenge und ausreichend Flüssigkeit. Sie stellt die Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Protein in einem ausgewogenen Verhältnis sicher. Außerdem enthält sie Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge. Zudem trägt sie entscheidend zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie *Adipositas*, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Die vollwertige Ernährung ist abwechslungsreich und betont den Verzehr von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs [13–15].

Essen und Trinken ist jedoch mehr als nur die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Wie wir uns ernähren, beeinflusst 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“ [16], S. 43. Im Jahr 2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Agenda 2030, mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals – SDGs).

Der 2019 erschienene EAT-Lancet Commission Report [17] zeigt über eine weltweite Referenzernährung (Planetary Health Diet), dass eine zukünftige Weltbevölkerung von 10 Mrd. Menschen im Jahr 2050 unter Einhaltung der planetaren Grenzen ernährt werden kann. Dadurch können weltweit pro Jahr etwa 11 Mio. vorzeitiger Todesfälle durch Fehl- oder Mangelernährung verhindert werden. Die Planetary Health Diet ist keine Ernährungsempfehlung im engeren Sinne, sie bietet lediglich einen Rahmen zur Orientierung. Daher ist eine Anpassung der darin aufgeführten Lebensmittelauswahl und Mengenangaben an die Esskulturen der Länder sowie an die lokal vorhandenen Ressourcen notwendig [17, 18]. Für Deutschland erstellt die DGE die geltenden lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen. Diese werden im vorliegenden DGE-Qualitätsstandard in die Gemeinschaftsverpflegung überführt (siehe Kapitel 3.3 und 4) und zeigen eine weitgehende Übereinstimmung mit den Aussagen der Planetary Health Diet [19].



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Planetary Health Diet



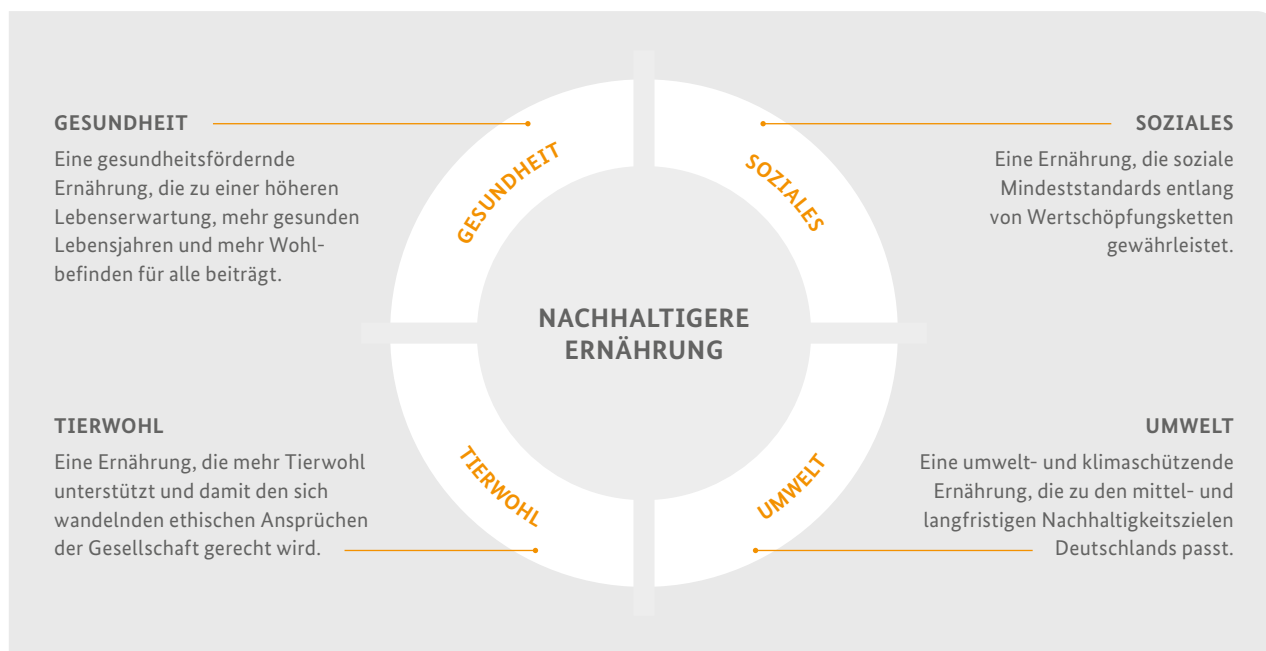


Abbildung 3: Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung [6]

Auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung [20–23] hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) [6] 4 zentrale Zieldimensionen – Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl – für eine nachhaltigere Ernährung formuliert, die in Abbildung 3 erläutert sind. An diesen 4 Zieldimensionen richtet auch die DGE ihre Aktivitäten aus, wie sie es im „DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung“ darlegt [24]. Entsprechend orientiert sich auch dieser DGE-Qualitätsstandard daran und unterstützt somit dabei, *faire Ernährungsumgebungen* in der Gemeinschaftsverpflegung zu gestalten.

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, verursachen einen erheblichen „Fußabdruck“ in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz [6]. Unsere Lebensmittel werden zunehmend in komplexen und globalen **Wertschöpfungsketten** produziert. Die Wertschöpfungskette für Lebensmittel reicht von der Herstellung von Produktionsmitteln für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Produktion und die Verarbeitung über den Handel bis zum Konsum. Aspekte der Nachhaltigkeit, wie

die Belastung der Umwelt, lassen sich entlang dieser Ketten verfolgen (siehe Abbildung 4). Bei der Bewertung von Lebensmitteln ist deshalb der **gesamte Lebensweg eines Produktes** zu betrachten.

Ein Indikator für die Umweltbelastung eines Lebensmittels ist der CO₂-Fußabdruck. Dieser beziffert die Menge an *Treibhausgasemissionen*, die entlang der Wertschöpfungskette eines Lebensmittels entstehen. Er stellt damit dessen Auswirkung auf das Klima dar. Mit Blick auf die begrenzte Verfügbarkeit bestimmter Ressourcen und den Verlust an Artenvielfalt werden zunehmend auch weitere ökologische „Fußabdrücke“ der Lebensmittelproduktion, wie der Wasser-, Flächen- oder Biodiversitätsfußabdruck, betrachtet [25, 26].

Der Beitrag des Ernährungssystems an den *Treibhausgasemissionen* liegt weltweit bei einem Drittel [27]. Bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen Emissionen von Treibhausgasen wie Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) oder Lachgas (N₂O), z. B. durch Traktoren oder Erntemaschinen, Dünger für die Felder, beheizte Gewächshäuser

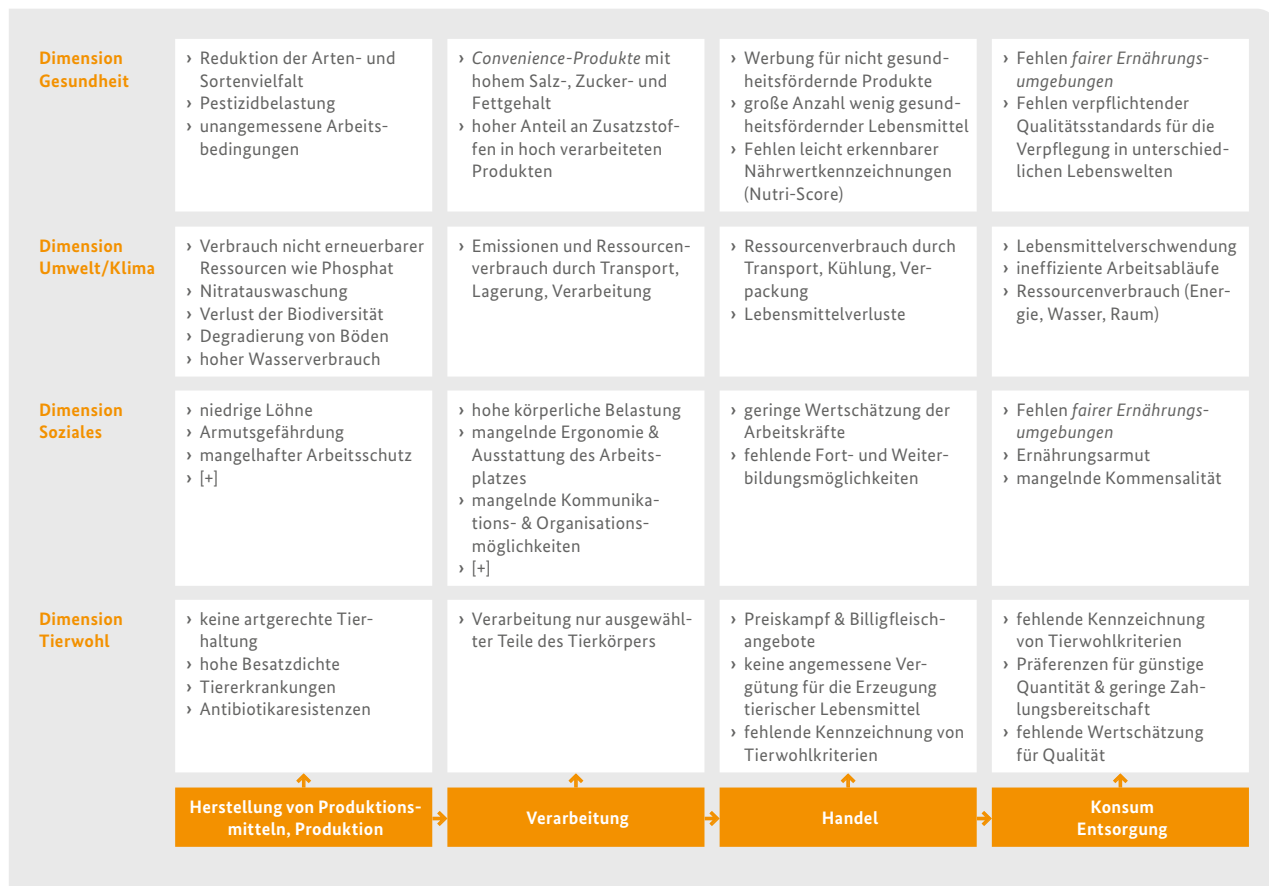


Abbildung 4: Beispiele für Problemfelder entlang der 4 Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung und der Wertschöpfungskette [24]

und Tierställe sowie durch die Tiere selbst, die Lebensmittelindustrie, durch Kühlen oder Tiefgefrieren von Lebensmitteln, deren Transport und letztlich die Zubereitung von Speisen. Neben der Emission von Treibhausgasen hat die intensive Landwirtschaft noch zahlreiche weitere Auswirkungen auf die Umwelt und beeinflusst als offenes System Boden, Wasser, Tiere und Pflanzen. So kann z. B. die intensive Bodenbearbeitung das Risiko von *Erosion* erhöhen, zu Bodenverdichtungen führen und langfristig den Verlust der Bodenfruchtbarkeit hervorrufen [28]. Die Intensivtierhaltung birgt zum Teil durch die übermäßige Verwendung von Antibiotika das Risiko von Resistenzen [29]. Die Ausbrin-

gung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln hat beträchtliche Auswirkungen auf die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren [30]. Eine intensive Stickstoffdüngung ist für eine Belastung von Gewässern mit Nitrat verantwortlich [31].

Daher ist es nicht ausreichend, die Ernährung und damit die Kitaverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung auszurichten. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise und die Verpflegungsangebote so zu gestalten, dass die Klima- und Umweltauswirkungen möglichst gering sind und auch die weiteren Ziele einer nachhaltigeren Ernährung wie Tierwohl und *soziale Aspekte* berücksichtigt werden.

Nach Berechnungen des Projektes „KEEKS – Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen“ sind Einsparungen an *Treibhausgasemissionen* im Bereich der Schulküchen von ca. 40 % möglich [32]. Danach werden in der Schulverpflegung etwa 3/4 der *Treibhausgasemissionen* durch die ausgewählten Lebensmittel verursacht. Rund 1/4 der Treibhausgase entstehen durch Küchentechnik, Zubereitung sowie Speisereste.

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte (insbesondere von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege stammende) verursachen besonders hohe *Treibhausgasemissionen*. Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst an den *Treibhausgasemissionen* meist deutlich geringer. Generell gibt es auch hier innerhalb einer Lebensmittelgruppe Unterschiede. Ein Beispiel: Tomaten aus Deutschland, die im Winter in fossil beheizten Gewächshäusern angebaut werden, verursachen 10 × höhere *Treibhausgasemissionen* als saisonal geerntete deutsche Tomaten aus unbeheizten Gewächshäusern oder vom Freiland [6, 26].

Insgesamt gesehen hat die Wahl zwischen verschiedenen Lebensmittelgruppen in vielen Fällen den größten Einfluss auf die Umwelt, da die Unterschiede zwischen Lebensmittelgruppen in der Regel deutlich höher sind als die Unterschiede innerhalb einer Lebensmittel- oder Produktgruppe. So verursacht z. B. 1 kg Rindfleisch im Durchschnitt rund 14 kg *CO₂-Äquivalent* – die gleiche Menge verzehrfertiger Linsen dagegen 1,7 kg [26].

Auch die Herstellung ernährungsphysiologisch bedeutsamer Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch oder Nüsse kann vergleichsweise negative Auswirkungen auf die Umwelt haben. Diese Lebensmittel sollten dennoch aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Bedeutung entsprechend ihrer empfohlenen Verzehrhäufigkeit und -menge (siehe Tabellen 2 und 3) in den Speiseplan integriert werden.

Tabelle 1 stellt die geschätzten *Treibhausgasemissionen* ausgewählter Lebensmittel beispielhaft gegenüber – ausgedrückt in Kilogramm *CO₂-Äquivalent*. Die dargestellten Werte dienen der Orientierung und können bei veränderten Rahmenbedingungen variieren.

Tabelle 1: Geschätzte *Treibhausgasemissionen* bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel [26]

Pflanzliche Lebensmittel		kg CO ₂ -Äquivalent
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	1 kg Reis	3,1
	1 kg Bulgur	0,6
	1 kg Nudeln	0,7
	1 kg Kartoffeln, frisch	0,2
Gemüse und Salat	1 kg Linsen, getrocknet	1,2
	1 kg Karotten	0,1
	1 kg Feldsalat	0,3
Obst	1 kg Ananas, frisch, Durchschnitt	0,9
	1 kg Äpfel, Durchschnitt	0,3
	1 kg Walnüsse, in Schale	0,9
Öle und Fette	1 kg Margarine, vollfett	2,8
	1 kg Rapsöl	3,3

Tierische Lebensmittel		kg CO ₂ -Äquivalent
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier sowie pflanzliche Fleischalternativen	1 kg Rindfleisch, Durchschnitt	13,6
	1 kg Hähnchenfleisch, Durchschnitt	5,5
	1 kg Schweinefleisch, Durchschnitt	4,6
	1 kg Fisch, Aquakultur	5,1
	1 kg Ei	3,0
	1 kg Seitan	2,5
Milch und -produkte sowie pflanzliche Alternativen	1 kg Tofu	1,0
	1 kg Käse, Durchschnitt	5,7
	1 kg Joghurt, natur	1,7
	1 kg Vollmilch, ESL	1,4
	1 kg Milchersatz, Haferdrink	0,3
Öle und Fette	1 kg Milchersatz, Sojadrink	0,4
	1 kg Butter	9,0

Die aufgeführten Zahlen und die Tatsache, dass jährlich in Deutschland ca. 580 Millionen Mittagssmahlzeiten an Kitas ausgegeben werden [2], verdeutlichen, dass in der Kitaverpflegung die Zusammenstellung des Speiseplanes mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann. Auch der Küchentechnik und Vermeidung von Speiseabfällen kommt eine entscheidende Rolle zu. Das Zubereiten, Kühlen und Heißhalten von Zutaten und Speisen kann eine erhebliche Umweltwirkung haben. Hier sind Infrastruktur, Produktionsplanung und das Verhalten von Mitarbeitenden entscheidend [32–35]. Wird Essen entsorgt, waren alle Schritte vom Acker bis zum Teller – und so auch die aufgewendeten Ressourcen und damit verbundenen *Treibhausgasemissionen* – vergeblich. Zusätzlich entstehen bei der Entsorgung selbst kleinere Mengen Treibhausgase.

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ vereint Aspekte der Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit. Für Lebensmittel und Lebensmittelgruppen, die aus Sicht der Gesundheitsförderung und einer nachhaltigen Ernährungsweise besonders empfehlenswert sind, legt der DGE-Qualitätsstandard in Kapitel 4 Mindesthäufigkeiten fest. Dazu gehören pflanzliche Produkte wie Gemüse inklusive *Hülsenfrüchte* und *Salat* sowie Vollkorngetreideprodukte und Obst. Andererseits wird für Lebensmittel und -gruppen wie Fleisch, stark verarbeitete und frittierte Produkte eine Maximalhäufigkeit angegeben. Für sie ist wissenschaftlich belegt, dass eine Begrenzung aus Sicht der Ernährungsphysiologie und der Nachhaltigkeit sinnvoll ist [36]. Im Bereich der Lebensmittelqualitäten verweist der DGE-Qualitätsstandard z. B. auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur sowie auf Fleisch, das bestimmten Tierwohlkriterien entspricht (siehe Kapitel 4.2).

Das Kapitel 4 beschreibt darüber hinaus entlang der Prozesskette – von der Planung bis zur Entsorgung – Kriterien für die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung. Dabei kommt auch der Reduktion von Lebensmittelabfällen eine bedeutsame Rolle zu.

3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung – wie sie im „DGE-Ernährungskreis“, in der „Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide“ sowie in den „10 Regeln der DGE“ dargestellt sind – basieren auf den „Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ sowie den evidenzbasierten Leitlinien der DGE zur Fett- und Kohlenhydratzufuhr [13, 14, 37–39]. An diesen orientieren sich auch die Empfehlungen für Kinder, die ebenfalls als Grundlage für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung dienen. Die in Tabelle 2 und 3 dargestellten **Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl** – aus jeder der 7 Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises vereint die Empfehlungen aus den oben genannten Modellen. So gibt es Lebensmittel, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung, z. B. ihrer *Energie-* und *Nährstoffdichte*, des Ballaststoffgehaltes und der Fettqualität, in unterschiedlicher Menge und Häufigkeit verzehrt werden sollten. Für jede Lebensmittelgruppe werden im Folgenden zusätzlich Hintergrundinformationen sowie Aspekte zur Nachhaltigkeit aufgeführt und praktische Tipps für den Einsatz in der Kitaverpflegung gegeben.

Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Getreide und **Getreideprodukte** wie Brot, *Müsli*, Nudeln oder Reis sind wichtige Quellen für Energie, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. *Pseudogetreide* oder Produkte daraus gehören ebenfalls in diese Gruppe. Die Vollkornvarianten haben eine höhere *Nährstoffdichte* und sättigen länger als Produkte aus Auszugsmehlen oder polierter Reis. *Parboiled* Reis und andere Getreide, die mit dem Parboiling-Verfahren bearbeitet wurden, bieten ebenfalls einen höheren Nährstoffgehalt als die polierte Variante.

Auch **Kartoffeln** gehören zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate mit hoher *Nährstoffdichte*.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Nachhaltigkeit

Reis ist eine Stärkebeilage mit vergleichsweise großer Klimawirkung, da beim Anbau größere Mengen klimaschädlicher Treibhausgase freigesetzt werden als bei Kartoffeln oder Getreide. Daher sollte Reis nur gelegentlich in den Speiseplan integriert oder durch einheimische Alternativen wie Dinkel oder Grünkern ersetzt werden.



Für die Praxis: Lebensmittel aus dieser Gruppe sollten abwechslungsreich im Angebot sein, sei es als Kartoffelpüree oder Nudeln mit Tomatensoße. Ideal ist es, wenn Getreide und Getreideprodukte als Vollkornprodukte angeboten werden. Ein langsamer Übergang zur Vollkornvariante fördert die Akzeptanz bei Kindern. Dazu empfiehlt es sich anfangs z. B. Anteile an Nudeln aus Auszugsmehl mit Vollkornnudeln zu mischen und nach und nach die Menge an Vollkornnudeln zu steigern.

Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat

Gemüse und **Salat** sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen. Somit liefern sie viele Nährstoffe, wenig Energie und tragen zur Sättigung bei.

Gemüse und Salat verursachen in der Regel vergleichsweise geringe Treibhausgasemissionen. Insbesondere *saisonal-regional* produziertes Gemüse und Salat, die im Freiland oder in unbeheizten Gewächshäusern angebaut werden, sind besonders klimaschonend. Zudem stärkt eine regionale Produktion die heimische Wirtschaft.



Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören auch die **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Sie sind wichtige Proteinquellen in einer *pflanzenbasierten* Verpflegung [19]. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe und liefern weitere Nährstoffe wie Vitamin B₁, B₆, Folat und die Mineralstoffe

Eisen, Magnesium und Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Werden Lebensmittel aus dieser Gruppe mit Getreide, Getreideprodukten, Kartoffeln oder tierischen Produkten kombiniert, erhöht dies die *Proteinqualität* der Mahlzeit. Beispielhaft zu nennen ist hier ein Bohneneintopf mit Kartoffeln, Nudelsalat mit Kidneybohnen, Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und (Vollkorn-)Brot mit Hummus.

Darüber hinaus punkten *Hülsenfrüchte* in Sachen Nachhaltigkeit, indem sie während des Wachstums den benötigten Stickstoff aus der Luft binden, weshalb weniger gedüngt werden muss [40]. Gleichzeitig sorgen sie für eine höhere Artenvielfalt in der Landwirtschaft. Speisen mit *Hülsenfrüchten* sollten daher regelmäßig Teil der Verpflegung sein. Mit der Eiweißpflanzenstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) soll u. a. die heimische Produktion gesteigert werden [41, 42].



Für die Praxis: So groß wie die Vielfalt an Gemüse und Salat sind auch die Möglichkeiten der Zubereitung. Ob als *Rohkost*-Sticks mit Dip, als klassische Beilage, als Eintopf, als Salatteller, Gemüseauflauf oder -bratling – die kreative Zubereitung kennt keine Grenzen. Frisches oder tiefgekühltes Gemüse ist dabei die optimale Auswahl.

Hülsenfrüchte lassen sich bekömmlicher zubereiten, indem sie als Trockenware über Nacht eingeweicht werden und das Einweichwasser im Anschluss verworfen wird. Auch die Zugabe von Kräutern wie Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin oder Kümmel sowie das Pürieren gekochter *Hülsenfrüchte* können die Verträglichkeit verbessern. Einige Sorten wie rote oder gelbe Linsen sind geschält und dadurch häufig leichter verdaulich.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Gemüse und Obst

Lebensmittelgruppe Obst

Obst ist reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen und hat daher eine hohe *Nährstoffdichte*. Auch Nüsse gehören botanisch gesehen zum Obst. Sie sind wichtige Nährstofflieferanten, die viele günstige Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Protein erhalten und damit Teil einer gesundheitsfördernden Ernährung sind.

Für die Praxis: Obst sollte frisch oder als tiefgekühltes Lebensmittel, ohne Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*, abwechslungsreich auf dem Speiseplan stehen. Beispiele dafür sind frisches Obst zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit, kurz gedünstet zur süßen Hauptspeise, als Fruchtpüree im Joghurt oder klein geschnitten im *Müsli*. Sind Kinder noch zu klein, um Nüsse zu kauen, können diese gemahlen und z. B. im Joghurt angeboten werden. Zur Förderung der Geschmacksbildung sollten Kinder die Möglichkeit haben, Obst auch in seiner „natürlichen“ Form kennenzulernen. Dieses sollte daher möglichst oft als *Stückobst* angeboten werden, sobald die Kinder ein Alter erreicht haben, in dem sie dieses selbstständig kauen können.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: EU-Schulprogramm

Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind der Lieferant für Calcium. Das ist gerade für Kinder, die sich im Wachstum befinden, neben Vitamin D wichtig für den Knochenaufbau sowie für gesunde Zähne. Besonders Käse enthält viel Calcium, hat jedoch im Vergleich zu anderen Milchprodukten häufig einen hohen Fettgehalt. Käse sollte regelmäßig angeboten, jedoch sollten Sorten mit einem *absoluten Fettgehalt* von maximal 30 % bevorzugt werden. Außerdem liefern Milch und Milchprodukte u. a. hochwertiges Protein, Jod sowie die Vitamine A, B₂ und B₁₂.

Für die Praxis: Das Angebot im Bereich von Frühstück und Zwischenmahlzeiten kann z. B. um Porridge, Overnight Oats, oder *Müsli* mit Milch sowie um frisches Obst mit Joghurt erweitert werden.

Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch ist eine gute Quelle für Protein sowie u. a. für Vitamin B₁₂, Selen und Zink. Zusätzlich ist es ein Lieferant für gut verfügbares Eisen und weist eine hohe *Proteinqualität* auf. Fleisch, insbesondere in verarbeiteter Form wie Wurst, enthält jedoch auch ungünstige Inhaltsstoffe. So hat es einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, der die Konzentration bestimmter Blutfette negativ beeinflussen kann. Daher ist mageres Fleisch zu bevorzugen. Außerdem enthält Wurst viel Salz.

Als Teil einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung kann eine kleine Menge Fleisch jedoch die Auswahl pflanzlicher Lebensmittel ergänzen und so die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern.

Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sowie der hohen *Treibhausgasemissionen* tierischer Lebensmittel – insbesondere von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege stammende Produkte – sollten diese in Maßen in den Speiseplan integriert werden.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Tierwohl/Fleisch

Für die Praxis: Der Fleischanteil in Gerichten kann reduziert und dafür der Gemüse- und/oder Getreideanteil erhöht werden. Zu einer nachhaltigeren Ernährung gehören auch Aspekte des Tierwohles. Für Fleisch aus artgerechter Haltung setzen sich ökologisch wirtschaftende Betriebe wie z. B. der Neuland-Verein ein.



Fisch ist ebenfalls eine gute Proteinquelle. Fettreiche Arten, zu denen sowohl einige Süßwasser- als auch Seefische zählen (siehe Kasten), sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Seefisch ist zudem eine Jodquelle

Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren:
Forelle, Hering, Lachs, Makrele

Beispiele für jodreiche Fische:
Kabeljau, Schellfisch, Seelachs



Für die Praxis: Viele Kinder kennen und mögen Fisch besonders gern paniert. Dieser kann den Speiseplan ergänzen. Wenn Kinder den Verzehr von Fisch ablehnen, sind Fantasie, Kreativität und etwas Geduld gefragt. In diesem Fall sollte Fisch, wie auch andere Lebensmittel mit geringer Akzeptanz, immer wieder angeboten werden. Meist dauert es eine Zeit, bis unbekannte Speisen akzeptiert werden. Eine Möglichkeit ist die Kombination mit etwas Bekanntem, was Kinder mögen, beispielsweise Fischfilet mit Tomatensoße und Nudeln, Fischfrikadelle im Burger oder auch die Verwendung in einer Soße oder Lasagne.

Viele Fischarten sind mittlerweile überfischt. Beim Einkauf ist daher auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten.

Hilfe bieten z. B. die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) und des Aquaculture Stewardship Council (ASC).



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Fisch

Eier sind eine gute Quelle für hochwertiges Protein und fettlösliche Vitamine. Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Auf Basis der aktuellen Studienlage kann derzeit aus ernährungsphysiologischen Gründen keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist im Rahmen einer *pflanzenbasierten* Ernährung dennoch nicht zu empfehlen (siehe Tabellen 2 und 3).

Lebensmittelgruppe Öle und Fette

Da Fett doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Protein liefert, sollten **Öle** und **Fette** bewusst verwendet werden. Neben der Fettmenge hat besonders die Fettqualität, d. h. die Fettsäurezusammensetzung, eine hohe Bedeutung für die Gesundheit. Öle und Fette enthalten gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E.

Es wirkt sich positiv aus, weniger gesättigte Fettsäuren zu verzehren, wie sie v. a. in tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Stattdessen sollten mehr Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren eingesetzt werden. Gute Lieferanten dafür sind z. B. pflanzliche Öle, Margarine, Nüsse oder fettreiche Fische.

Rapsöl ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Es hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren bei einem gleichzeitig hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist außerdem das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Lein-, Walnuss- und Sojaöl. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Margarine aus den oben genannten Ölen hat im Vergleich zu Butter einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung. Zudem hat Margarine einen deutlich geringeren Einfluss auf die Umwelt [43, 44]. Kokosfett, Palm(kern)öl und Palm(kern)fett hingegen enthalten, wie auch tierische Schmalze, große Mengen an gesättigten Fettsäuren, die sich besonders auf die Blutfette ungünstig auswirken.

Der Anbau von Pflanzen, aus denen Kokosfett sowie Palmöl und -fett gewonnen werden, erfolgt weitestgehend in *Monokulturen* mit signifikanten Auswirkungen auf die Artenvielfalt und ist deswegen auch aus ökologischer Perspektive als negativ zu bewerten [45–47].



Für die Praxis: Rapsöl ist küchentechnisch vielseitig einsetzbar. Es kann erhitzt werden, ist geschmacksneutral und überall erhältlich. Um die Geschmacksvielfalt zu fördern, können für typische Gerichte oder auch *Salate* Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl verwendet werden.

Lebensmittelgruppe Getränke

Trinken ist wichtig. Die Aufgabe von Getränken ist es, den Körper mit Wasser zu versorgen. Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees enthalten keine Kalorien und sind daher besonders empfehlenswert.

Der *Richtwert* für die Trinkmenge liegt für Kinder im Alter von 1 Jahr bis unter 7 Jahren bei ca. 0,8 bis 1 L pro Tag. In einigen Situationen benötigt der Körper mehr Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte oder körperlicher Aktivität wie Sport.

Der Verzicht auf abgefülltes Wasser in Flaschen liefert einen Beitrag zum Klimaschutz. Eine klimafreundliche und zugleich kostensparende Alternative bietet

Trinkwasser aus der Leitung, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen.



Als Durstlöscher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsafts, Eistees und Milchmodiggetränke. Sie enthalten oft viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Getränke

Für die Praxis: Trinkwasser sollte für die Kinder jederzeit und zu jeder Mahlzeit zur Verfügung stehen. Während des Spielens wird häufig das Trinken vergessen. Hier empfehlen sich regelmäßige Trinkpausen. Das Angebot von Saftschorlen sollte eher die Ausnahme bei besonderen Anlässen wie Geburtstagsfeiern sein [48].

3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Wie aus Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung Kriterien für die Gemeinschaftsverpflegung auf wissenschaftlicher Grundlage hergeleitet werden, ist im Folgenden beschrieben. Abbildung 5 stellt diesen Weg in 4 Schritten dar, die im folgenden Text näher erläutert werden:

Von den Grundlagen ...

Basis für die Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung, v. a. für die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in Kapitel 4.1, sind die wissenschaftlich fundierten „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ [39] sowie die evidenzbasierten Leitlinien zur Fett- und Kohlenhydratzufuhr [37, 38]. Erstere benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen, inklusive Wasser und Ballaststoffen. Diese Mengen werden für insgesamt 12 verschiedene Altersgruppen formuliert, jeweils getrennt für beide Geschlechter. Darüber hinaus bilden die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE eine Grundlage, wie der „DGE-Ernährungskreis“, die „Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide“ und die „10 Regeln der DGE“.

... über die theoretische Ableitung...

In der Gemeinschaftsverpflegung ist es aus organisatorischen und ökonomischen Gründen nicht möglich, Speisen vorzuhalten, deren Energie- und Nährstoffgehalte den jeweiligen alters- und geschlechterspezifischen Referenzwerten der Tischgäste entsprechen. Daher wurden aus den „Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ zusammengefasste Werte für die verschiedenen Lebenswelten der Gemeinschaftsverpflegung folgendermaßen abgeleitet:

Gewöhnlich besuchen Kinder bis zum Alter von unter 7 Jahren eine Kita. Säuglinge unter 12 Monaten werden individuell verpflegt und für den Bereich der Gemeinschaftsverpflegung nicht berücksichtigt (siehe Kapitel 4.6.4). Für die Kitaverpflegung wurden die „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ für die Altersgruppen 1 bis unter 4 Jahre und 4 bis unter 7 Jahre verwendet. Zur Ableitung des *Richtwertes*

für die Energiezufuhr wurde in den genannten Altersgruppen der körperliche Aktivitätslevel (*Physical Activity Level, PAL*) von 1,4, herangezogen. Innerhalb dieser Altersgruppen wurden die *Richtwerte* von Mädchen und Jungen zusammengefasst und der Durchschnittswert (arithmetisches Mittel) berechnet. Bei der Ableitung der Referenzwerte für die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr wurde anders vorgegangen: Unterscheiden sich die Werte für Jungen und Mädchen, wurde grundsätzlich der höhere Referenzwert zugrunde gelegt, um eine Mindestversorgung für alle sicherzustellen.

... und die Berechnung...

Anhand dieser Grundsätze wurden, unter Berücksichtigung üblicher Verzehrgeohnheiten in Deutschland, 4 beispielhafte, nährstoffoptimierte Speisepläne für die Mischkost und die *ovo-lacto-vegetarische* Kost mit insgesamt 20 Verpflegungstagen für Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen erstellt. Folgende Aspekte wurden dabei berücksichtigt:

- › Erreichen der abgeleiteten Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung der Altersgruppen 1 bis unter 4 Jahre und 4 bis unter 7 Jahre,
- › körperlicher Aktivitätslevel (*PAL*) 1,4,
- › Verteilung der Energie nach dem sogenannten „Viertel-Ansatz“ auf die einzelnen Mahlzeiten: jeweils 25 % auf Frühstück, Mittag- und Abendessen und jeweils 12,5 % des *Richtwertes* für die Energiezufuhr auf die beiden Zwischenmahlzeiten,

- › die entsprechenden Lebensmittelqualitäten (siehe Kapitel 3.2),
- › die Kampagne „5 am Tag“ (mindestens 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst) und
- › mit 90 % der Gesamtenergie werden 100 % der empfohlenen Referenzwerte der Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) erreicht, sodass 10 % der Gesamtenergie auf Lebensmittel mit geringer *Nährstoff-* und hoher *Energiedichte*, wie Schokolade, Marmelade oder Kartoffelchips, entfallen können.

... zu lebensmittelbezogenen Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

Aus den nährstoffoptimierten Speiseplänen für 20 Verpflegungstage wurden für jede Lebensmittelgruppe entsprechende Mengen pro Tag bzw. pro Woche ermittelt. Diese Orientierungswerte für Lebensmittelmengen bieten die Grundlage für die Ableitung von entsprechenden Lebensmittelhäufigkeiten. Werden diese Lebensmittelmengen sowie -häufigkeiten unter Berücksichtigung definierter Lebensmittelqualitäten (siehe Kapitel 3.2) in der Praxis umgesetzt, kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass die Referenzwerte für alle Nährstoffe erreicht werden.

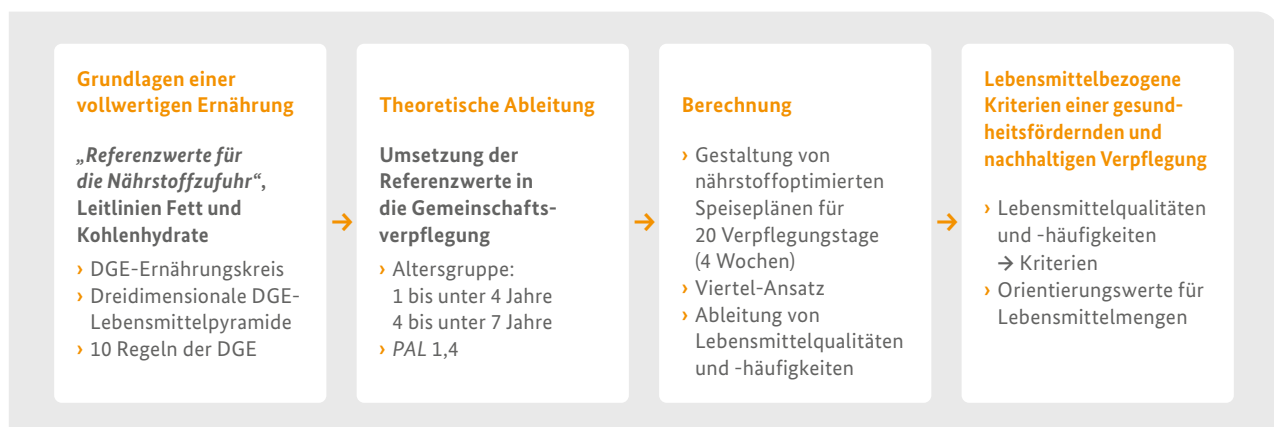


Abbildung 5: Der Weg von den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung zu lebensmittelbezogenen Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung

4

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

Dieses Kapitel hilft bei der Gestaltung und Umsetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Speise- und Getränkeangebotes in Kitas. Entlang der Prozesskette wird anhand von Kriterien ein Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen abgebildet, das auf den Bedarf und die Bedürfnisse von Kindern im Alter von 1 Jahr bis unter 7 Jahre abgestimmt ist. Optimal zusammengestellt bietet dieses den Kindern bei jeder angebotenen Mahlzeit die Möglichkeit, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Auswahl zu treffen.

4.1 Planung	37
4.2 Einkauf	49
4.3 Zubereitung	51
4.4 Ausgabe	54
4.5 Entsorgung und Reinigung	55
4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell	57



4.1 Planung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Wer ein Verpflegungsangebot zur Verfügung stellen möchte, muss im Vorfeld wissen, welche bzw. wie viele Mahlzeiten seitens der Kita angeboten werden sollen (siehe auch Kapitel 2.1). Wird beispielsweise lediglich ein Mittagessen angeboten, das durch eine*n *Essensanbietende*n* geliefert wird, sehen die Planungen anders aus als bei einem Angebot von Frühstück, Zwischen- und Mittagsmahlzeit.

Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung beginnt mit der Planung. Bei diesem Prozessschritt wird u. a. das Angebot an Speisen und Getränken zusammengestellt, es werden neue Rezepte entwickelt bzw. bestehende angepasst und es wird die Länge des *Menüzyklus* bestimmt. Eine gute Planung hat nicht nur Auswirkungen auf die ernährungsphysiologische Qualität der angebotenen Mahlzeiten, sondern kann auch dazu beitragen, Lebensmittelabfälle gering zu halten und damit nachhaltig und wirtschaftlich zu agieren [49].

Analysen zu Abfallmessungen in der Gemeinschaftsverpflegung haben gezeigt, dass vermehrt Lebensmittelabfälle durch eine Überproduktion, ein fehlendes Bestellsystem und die Speiserückläufe entstehen. Ohne ein funktionierendes Bestellsystem bzw. eine enge Abstimmung mit der Kita ist eine bedarfsgerechte Produktionsplanung schwierig. Diese setzt voraus, dass die Abwesenheit von Kindern z. B. durch Krankheit oder Ausflüge rechtzeitig bekannt ist. Kommunikationswege für die An- und Abmeldung der Essensteilnehmenden müssen entsprechend dauerhaft eingerichtet werden.



Bei der Planung der Produktionsmengen sollten die Wünsche und Vorlieben der Kinder zu Gerichten und Portionsgrößen berücksichtigt und entsprechende Informationen an die Ausgabekräfte bzw. die *pädagogischen Fachkräfte* kommuniziert werden. Dies erfordert eine regelmäßige Kontrolle der kalkulierten Portionsgrößen und der tatsächlichen Ausgabemengen. Eine weitere Möglichkeit zur Reduktion von Speiserückläufen ist es, Portions- bzw. Teilergrößen flexibel in der Tischgemeinschaft anzupassen und den Kindern proaktiv die Möglichkeit eines „Nachschlages“ anzubieten. So lernen sie mit der Zeit die Portionsgröße entsprechend ihres Hungers und der Sättigung einzuschätzen [11, 32, 50].



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Lebensmittelabfälle vermeiden

Darüber hinaus beeinflusst die Speiseplanung besonders über eine gezielte Lebensmittelauswahl die Nachhaltigkeit des Speiseangebotes. Die *Treibhausgasemissionen* durch die Produktion von Lebensmitteln können stark variieren. Bei Speisen mit einem großen Anteil pflanzlicher Komponenten (z. B. Gemüse, Getreide) sind in der Regel weniger Treibhausgase entstanden als bei solchen mit einem hohen Anteil tierischer Produkte (z. B. Fleisch, Käse) [26].



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Auch sollte bei der Planung bedacht werden, dass der Genuss eine wichtige Rolle spielt, denn gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen soll schmecken und Freude bereiten. Besonders Kinder benötigen zur Prägung ihrer Sinne ein Angebot an Lebensmitteln, das eine Vielfalt in Geschmack sowie in Geruch, Konsistenz, Aussehen und Hörerlebnissen bietet. Geruchs- und Geschmackserlebnisse prägen das sensorische Gedächtnis.

Übrigens:

Durch die Gewöhnung an einen standardisierten Geschmack, z. B. durch Geschmacksverstärker, kann der Sinn für die Geschmacksvielfalt natürlicher Lebensmittel verloren gehen. Daher sind prinzipiell Produkte ohne Geschmacksverstärker sowie sonstige *süßende Zutaten* zu bevorzugen. Formfleischprodukte wie Formschinken sind keine natürlichen, naturbelassenen Produkte und sollten aus Gründen der Geschmacksbildung und -prägung nicht verwendet werden. Speisen, die als Zutat Alkohol oder Alkoholaromen enthalten, werden in der Kitaverpflegung generell nicht eingesetzt.



4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln sowie weitere Aspekte der Speiseplanung

Bei der Gestaltung des Angebotes von Frühstück und Zwischenmahlzeiten unterstützt Tabelle 2, bei der Planung des Mittagessens Tabelle 3. Dabei wird sowohl ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für die Mischkost als auch für eine *ovo-lacto-vegetarische* Kost über jeweils 5 Verpflegungstage dargestellt. So wird auf den ersten Blick deutlich, welches Angebot zu den einzelnen Mahlzeiten wünschenswert ist.

Ausgehend von den 7 Lebensmittelgruppen (siehe Kapitel 3.2) zeigen die folgenden Tabellen 2 und 3 zunächst **Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl** – auf. Dazu gehören Lebensmittel, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung besonders empfehlenswert sind.

Übrigens:

Tierische Lebensmittel haben zwar eine hohe *Proteinqualität*, die empfohlene Proteinzufuhr sollte jedoch überwiegend durch pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden. Um die *Proteinqualität* im Verpflegungsangebot zu erhöhen, ist es sinnvoll, Proteinquellen aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (tierisch und pflanzlich oder pflanzlich und pflanzlich) zu kombinieren. Insbesondere bei einer *pflanzenbasierten* Verpflegung sollte dies während der Planung Berücksichtigung finden. (Weitere Informationen siehe Kapitel 3.2)



Ergänzend zeigen die Tabellen Kriterien auf, in welcher **Häufigkeit** bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen in einem Zeitraum von 5 Verpflegungstagen einzusetzen sind. Für diejenigen Lebensmittelgruppen, die täglich mehrmals angeboten werden sollen, wie z. B. Gemüse oder Getreideprodukte, wird zusätzlich in Klammern die tägliche Häufigkeit angezeigt.

Darüber hinaus werden **Minimal- und Maximalanforderungen** formuliert, die zeigen, welche Lebensmittel aus Sicht der Ernährungswissenschaft und Nachhaltigkeit besonders empfehlenswert bzw. weniger empfehlenswert sind. Die Kriterien zu Qualitäten und Einsatzhäufigkeiten der Lebensmittel ermöglichen es, das Speiseangebot ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten. Werden die Kriterien bei der Speiseplanung durchgehend berücksichtigt, ist davon auszugehen, dass alle Nährstoffe die empfohlenen Werte im Sinne der Umsetzung der Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung abdecken.

Übrigens:

Lebensmittel, die in den Tabellen nicht aufgeführt werden, wie Marmelade, Honig oder Butter, gehören aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht zur optimalen Auswahl. Ein Einsatz ist dennoch möglich.



Die Portionsgrößen einzelner Komponenten sind ein wichtiger Parameter im Rahmen der Speiseplanung, des Einkaufes und der Ausgabe. Sie geben eine Orientierung, wie viel von den Lebensmitteln aus ernährungsphysiologischer Sicht angeboten werden sollte. Als Hilfestellung für die Planung werden in beiden Tabellen **Orientierungswerte für Lebensmittelmengen** dargestellt. Bei diesen Mengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Sie bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und müssen von jedem *Essensanbietenden* individuell ermittelt werden. Die tatsächliche Menge sollte sich an Erfahrungswerten orientieren. Hier ist v. a. das Küchenteam gefragt. Auch die Wünsche der Kinder sollten hier einfließen. Denn eine bedarfsgerechte Kalkulation ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

In der 4. Spalte beider Tabellen sind die Kriterien für die **ovo-lacto-vegetarische** Kost dargestellt. Zusätzlich sollten die nachfolgenden Aspekte beachtet werden, wenn weder Fleisch noch Fisch im Angebot sind:

Eisen zählt bei der *ovo-lacto-vegetarischen* Ernährung zu den potenziell kritischen Nährstoffen, da der menschliche Körper dieses aus tierischen Lebensmitteln besser aufnehmen kann als aus pflanzlichen. Ein gleichzeitiger Verzehr von eisenhaltigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Linsen, Hirse oder Haferflocken und von Lebensmitteln, die reich an Vitamin C, Zitronensäure (z. B. aus Gemüse und Obst) oder Milchsäure (z. B. aus Sauerkraut) sind, verbessert die Aufnahme von Eisen. Daher sollten Gerichte, die entsprechend zusammengestellt sind, wie eine Falafel-Tasche mit Krautsalat, Paprika mit Linsenfüllung, ein Hirseauflauf mit Obst sowie Roggenbrötchen oder Sauerteigbrot zu Suppen, Teil des *ovo-lacto-vegetarischen* Angebotes sein.

Fettreicher Fisch ist Hauptlieferant für **langkettige Omega-3-Fettsäuren** und daher wichtiger Bestandteil der Mischkost. Wird kein Fisch verzehrt, z. B. bei *ovo-lacto-vegetarischer* Ernährung, sollten vermehrt Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an alpha-Linolensäure, wie Raps-, Lein- und Walnussöl, Nüsse oder Ölsaaten, eingesetzt werden. Der menschliche Körper ist in der Lage, aus dieser alpha-Linolensäure langkettige Omega-3-Fettsäuren zu bilden. Allerdings ist

dies nur in geringem Umfang möglich, so dass der Verzehr von fettreichem Fisch nicht vollständig durch andere Lebensmittel ersetzt werden kann [51, 52]. Dennoch wurden Kriterien für die *ovo-lacto-vegetarische* Kost aufgrund der gestiegenen Nachfrage in den DGE-Qualitätsstandard aufgenommen, um ein bestmögliches Angebot zu gewährleisten.

Frühstück und Zwischenverpflegung

Frühstück und Zwischenverpflegung leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr. Das Frühstück, ob zu Hause oder in der Kita verzehrt, sowie das Angebot der Zwischenverpflegung am Vormittag und Nachmittag sollten aufeinander abgestimmt sein. Teilweise werden diese Mahlzeiten von der Kita organisiert, teilweise durch *Essensanbietende* geliefert. Häufig erfolgt eine Mitnahme der „Pausenbox“ von zu Hause. Wie auch immer Frühstück und Zwischenmahlzeiten organisiert sind – Ziel ist es, auch für diese Mahlzeiten ein optimales Angebot zu gestalten. Um eine maximale Flexibilität aufgrund der heterogenen (Mahlzeiten-)Strukturen verschiedener Kitas zu gewährleisten, wurden diese 3 Mahlzeiten (Frühstück, 1. und 2. Zwischenmahlzeit) in Tabelle 2 zusammengefasst. Die Orientierungswerte für die wöchentlichen Lebensmittelmengen können daher auf alle 3 Mahlzeiten aufgeteilt werden. Dies bedeutet, dass das wöchentliche Angebot der Lebensmittelhäufigkeiten als Gesamtheit für die 3 Mahlzeiten dargestellt wird. Zur besseren Orientierung und Umsetzbarkeit werden analog hierzu noch die täglichen Häufigkeiten benannt. Wird z. B. an 5 Verpflegungstagen 10 × Obst empfohlen, sollte dies pro Tag mindestens 2 × im Angebot sein und kann dabei flexibel auf Frühstück und/oder die Zwischenmahlzeiten verteilt werden.

Mittagsverpflegung

Während das Angebot von Frühstück und Zwischenverpflegung in der Kita meist auf freiwilliger Basis erfolgt, wird die Mittagsverpflegung normalerweise zentral von der Einrichtung organisiert. Sie leistet ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot in Kitas gelten die in Tabelle 3 aufgeführten Lebensmittelqualitäten sowie -häufigkeiten.

Frühstück und Zwischenverpflegung

Tabelle 2: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	› Vollkornprodukte › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	
Gemüse und Salat 	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	
Obst 	› Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	
Milch und Milchprodukte 	› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Käse: max. 30 % Fett absolut	
Fleisch, Wurst, Fisch² und Eier³ 	› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	
Öle und Fette 	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	
Getränke 	› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	

1 Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren (siehe auch Kapitel 3.3 und 4.1.1).

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

Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte ¹ für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind	
Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten
mind. 5 × (mind. 1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 × als Rohkost	mind. 5 × (mind. 1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 × als Rohkost
10 × (2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 × (2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³
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 sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

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

Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	 › Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › <i>parboiled</i> Reis oder Naturreis	
Gemüse und Salat	 › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › <i>Hülsenfrüchte</i> › <i>Salat</i>	
Obst	 › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i>	
Milch und Milchprodukte	 › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i> › Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i> › Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i>	
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ⁴	 › mageres Muskelfleisch	
Öle und Fette	 › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	
Getränke	 › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i>	

4 Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren (siehe auch Kapitel 3.3 und 4.1.1).

Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage		
Orientierungswerte ⁴ für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind		
Mischkost		Ovo-lacto-vegetarische Kost
5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse		5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g		5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst		mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst
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
max. 1 × Fleisch/Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 × Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen		entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot⁵
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 sind jederzeit verfügbar		Getränke sind jederzeit verfügbar

5 Anmerkung: Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit ca. 40 bis 50 g (Mischkost) bzw. 60 bis 70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

Mit der in den Tabellen 2 und 3 aufgeführten Auswahl an Lebensmitteln und deren Einsatzhäufigkeit ist ein auf wissenschaftlichen Grundlagen basierender Rahmen gesteckt. Innerhalb dieses Rahmens kann das eigene Verpflegungsangebot vielfältig und kreativ gestaltet sowie beliebte Gerichte optimiert werden. Bereits der Einsatz von Vollkornprodukten, *Hülsenfrüchten* oder das Angebot eines beliebten vegetarischen Gerichtes wie (Vollkorn-)Spaghetti mit Tomatensoße anstelle eines Fleischgerichtes hilft, die Verpflegung zu optimieren.

Optimieren bedeutet:

Ein Gericht so zu verändern, dass es den ursprünglichen Charakter noch behält und durch den Austausch von Lebensmitteln die *Nährstoffdichte* erhöht wird. Eine Optimierung kann auch durch Ergänzung einzelner Komponenten (z. B. Salat) erreicht werden.



Neben den Kriterien für den Einsatz von Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in den Tabellen 2 und 3 sind bei der Planung eines abwechslungsreichen, gesundheitsfördernden und nachhaltigen Mahlzeitenangebotes folgende weitere Kriterien zu berücksichtigen:

☐ Ein *ovo-lacto-vegetarisches* Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.

Unabhängig davon, ob ein Teil der Kinder vegetarisch isst, sind beliebte Gerichte ohne Fleisch und Fisch immer eine Bereicherung des Speiseplanes. Bei der *ovo-lacto-vegetarischen* Kost ist sicherzustellen, dass auf Nachfrage eine ebenso vielfältige Auswahl möglich ist wie bei der Mischkost. Letztere lediglich um die Fleisch- oder Fischkomponenten zu reduzieren, ist dabei nicht ausreichend für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Angebot. Die Hauptkomponenten auf dem Teller sollten Gemüse, Salat und/oder Hülsenfrüchte sein.

☐ Das *saisonale* Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.

Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Umwelt aus, indem Lagerzeiten vermieden oder kurzgehalten werden und keine längeren Transportwege anfallen. Ein *saisonales* Angebot der eigenen Region bietet den Kindern zudem eine jahreszeitliche Orientierung. Außerhalb der Saison werden Produkte über weite Strecken nach Deutschland eingeführt und/oder in beheizten Treibhäusern produziert. Das kostet Energie und setzt Treibhausgase frei.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichworte: *Saisonale* Lebensmittel und *Regionale* Lebensmittel

Übrigens: Das Angebot von Mischkost und *ovo-lacto-vegetarischer* Kost kann an bis zu 3 Tagen aus veganen Mittagsmahlzeiten bestehen und gleichzeitig die Kriterien zu Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten einhalten.



☐ *Einheimische* Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.

Gemüse und Obst aus Deutschland und anderen EU-Ländern weisen in der Regel weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf als Produkte aus Nicht-EU-Ländern [53]. Der Einsatz *saisonal* erzeugter Lebensmittel der eigenen Region trägt dazu bei, lange Transportwege zu vermeiden, Energieverbrauch sowie Kosten zu reduzieren und gleichzeitig die einheimische Wirtschaft zu fördern. ➔



... weiterhin:

- ☐ **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.**
 Diese Lebensmittelgruppe ermöglicht Abwechslung bei der Gestaltung des Speiseplanes. Neben Kartoffeln, Nudeln und Reis können auch Dinkel, Grünkern, Bulgur und Hirse vielfältig zubereitet und angeboten werden.
- ☐ **Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4 × in 20 Verpflegungstagen eingesetzt.**
 Frittierte und/oder panierte Komponenten wie Kroketten, Gemüse im Teigmantel, panierte Schnitzel, Hähnchen-Nuggets oder Fischstäbchen nehmen bei der Zubereitung größere Mengen Fett auf. Zu dieser Kategorie zählen auch Speisen, die in Fett schwimmend ausgebacken werden wie Reibekuchen oder Pfannkuchen.
- ☐ **In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch maximal 4 × in 20 Verpflegungstagen im Angebot.**
 Hierzu zählen stark verarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge z. B. auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan. Tofu, Seitan und Tempeh (natur oder mariniert), die nicht weiterverarbeitet sind, zählen in diesem Sinne nicht dazu.
- ☐ **Getränke stehen jederzeit zur Verfügung.**
 Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. Gleichzeitig haben die Kinder auch außerhalb der Mahlzeiten jederzeit die Möglichkeit zu trinken. Am besten eignen sich Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Wasser aus der Leitung bietet hier eine kostengünstige und ökologisch empfehlenswerte Alternative.
- ☐ **Der Menüzyklus des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach 4 Wochen.**
 Um Abwechslung im Speiseplan zu gewährleisten, sollte der *Menüzyklus* möglichst lang sein. Gleiche Komponenten innerhalb einer Woche, wie Kartoffeln oder Möhengemüse, sind möglich, jedoch sollten diese unterschiedlich zubereitet und abwechslungsreich mit anderen Komponenten kombiniert sein.
- ☐ **Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.**
 Bereits bei der Planung sollte auf eine farblich ansprechende Zusammenstellung der Speisen bzw. der Komponenten geachtet werden.
- ☐ **Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten möglich.**
 Dies kann durch ein spezielles Essensangebot, eine Auswahl einzelner Komponenten oder (falls nicht anders möglich) durch ein von zu Hause mitgebrachtes Essen erfolgen. Weitere Informationen sind in Kapitel 4.6 sowie Kapitel 6.3 zu finden.
- ☐ **Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.**
 Dies gilt z. B. für Rohmilchprodukte, Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere, frisches Mett, Tartar sowie streichfähige schnellgereifte Rohwürste wie frische Mettwurst und rohe Eier. Sprossen und tiefgekühlte Beeren sind vor dem Verzehr zu erhitzen [54].

✓
... weiterhin:

☐ **Wünsche und Anregungen der Kinder sind in der Speiseplanung soweit wie möglich berücksichtigt.**

Die Kinder (und auch die Eltern) sollen die Möglichkeit bekommen, ihre Wünsche und Kritik zum Verpflegungsangebot zu äußern. Dies kann in persönlichen Gesprächen erfolgen oder die Speisen werden z. B. mit Smileys bewertet. Sind Wünsche und Anregungen nicht zu realisieren, ist es empfehlenswert, dies in einer Rückmeldung zu begründen (siehe Kapitel 2.4).

☐ **Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.**

Werden diese Aspekte berücksichtigt, können sich die Kinder ein Stück weit über das Essen identifizieren. Aktionswochen zu traditionellen Speisen aus unterschiedlichen Ländern oder Regionen, Großereignissen (z. B. Europa- und Weltmeisterschaften) oder Projektwochen in der Kita zu bestimmten Themen (z. B. Getreide, Milch, Kräuter, Nachhaltigkeit) eignen sich dazu besonders gut.

4.1.2 Der Einsatz von *verarbeiteten Lebensmitteln (Convenience-Produkten)* in der Gemeinschaftsverpflegung

In der Gemeinschaftsverpflegung ist der Einsatz von *verarbeiteten Lebensmitteln* gängige Praxis. Sie lassen sich nach ihrem Verarbeitungsgrad einteilen. Die Palette des Angebotes seitens der Lebensmittelindustrie reicht von gering bis stark *verarbeiteten Lebensmitteln*.

Gering *verarbeitete Lebensmittel* sind bspw. Nudeln als Trockenprodukte oder vorgeschnittene *Salate*, tiefgekühltes Gemüse und Obst sowie getrocknete Früchte.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

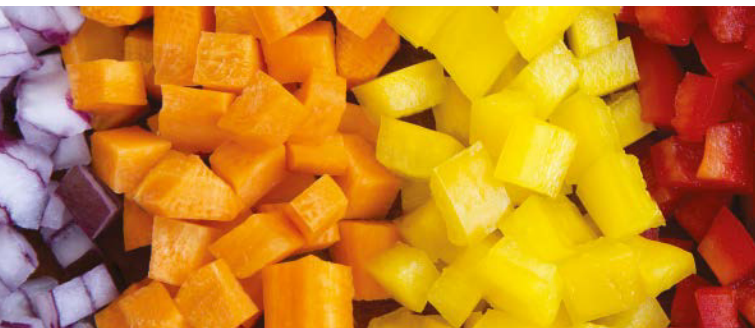
Stichworte: Verarbeitete Lebensmittel

Lebensmittel, die mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen haben, werden als stark *verarbeitete Lebensmittel* bezeichnet. Dazu zählen u. a. fertige Menükomponenten wie panierte Schnitzel, Frühlingsrollen, Fleischersatzprodukte, klassische Soßen und Dressings (Trocken- oder Nassprodukte) oder Fertigmahlzeiten wie tiefgekühlte Lasagnen oder Pizzen sowie Fertigsuppen. Sie können je nach Produktgruppe einen hohen Gehalt an Zucker, Fett, dabei insbesondere ungünstigen gesättigten Fettsäuren, und Salz aufweisen.



Übrigens:

Mit dem Ziel, den Gehalt von Zucker, ungünstigen Fetten und Salz sowie den Energiegehalt in *verarbeiteten Lebensmitteln* zu reduzieren, hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Jahr 2018 die „Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten“ initiiert. Im Rahmen der Strategie hat sich die Lebensmittelwirtschaft dazu verpflichtet, bis zum Jahr 2025 den Zucker-, Fett-, Salz- und/oder Kaloriengehalt in ihren Produkten zu senken [55].





Beim Einsatz von *verarbeiteten Lebensmitteln (Convenience-Produkten)* gelten folgende Kriterien:

- ☐ **Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.**

Die genannten Fette enthalten große Mengen ungünstiger Fettsäuren und sind damit aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht empfehlenswert. Werden Produkte mit Palmöl eingesetzt, so ist darauf zu achten, ausschließlich solche aus nachhaltig zertifiziertem Palmöl zu verwenden. Produkte mit Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl sollten bevorzugt eingesetzt werden.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Palmöl

- ☐ **Unverarbeitete oder gering verarbeitete Lebensmittel, wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort bevorzugt eingesetzt.**

Aufgrund des höheren Nährstoffgehaltes sind frisches und tiefgekühltes Gemüse und Obst dem in Konserven vorzuziehen. Auch aus ökologischer Sicht sind unverarbeitete oder gering *verarbeitete Lebensmittel* vorteilhaft. Je mehr Verarbeitungsschritte ein Lebensmittel durchläuft, desto mehr Ressourcen werden verbraucht.

- ☐ **Stark verarbeitete Lebensmittel werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln/ Komponenten kombiniert oder ergänzt.**

Regenerierfertige Gemüsetaler lassen sich z. B. mit Salzkartoffeln und *Salat* aus *Rohkost* mit selbst zubereitetem Dressing kombinieren.

- ☐ **Lebensmittel mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und/oder Salz sowie einer geringen Energiedichte werden ausgewählt.**

Innerhalb der Produktgruppen gibt es bei den *verarbeiteten Lebensmitteln* gravierende Unterschiede in Bezug auf die Gehalte an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz sowie Energie. Daher sollten diese Lebensmittel sorgfältig ausgewählt und solche bevorzugt werden, die aus ernährungsphysiologischer Sicht als günstiger zu beurteilen sind. Eine Hilfestellung bei der Bewertung von ausgewählten *verarbeiteten Lebensmitteln* geben das Dokument „Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung“ [56] sowie die Ergebnisse des Projektes „Start Low“ (siehe weiterführende Informationen). Aus diesem Projekt stehen Werte für die Einschätzung der Gehalte von Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren zur Verfügung.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Zucker, Salz, Fett



4.1.3 Der Speiseplan

Ähnlich wie eine Visitenkarte alle wichtigen Informationen über eine Person enthält, sollte es auch bei einem Speise-

plan sein. Er ist die Informationsquelle für Kinder und Eltern sowie das Aushängeschild der Küche. Bei der Gestaltung sind auch rechtliche Aspekte zu berücksichtigen. Hintergründe dazu liefert Kapitel 6.

Folgende Kriterien sind bei der Gestaltung des Speiseplanes zu beachten:

- ☐ **Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.**
Bei der Gestaltung des Speiseplanes ist darauf zu achten, dass Kinder ihn „lesen“ können. In der Praxis hat sich eine Darstellung in Form von Bildern bewährt.

- ☐ **Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.**
Damit sich Kinder sowie Eltern regelmäßig über das Verpflegungsangebot informieren und dieses mit dem Angebot zu Hause abgleichen können, steht der Speiseplan (z. B. als Aushang oder online) vorab zur Verfügung.

- ☐ **Über Allergene und kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe wird informiert.**
Weitere Informationen siehe Kapitel 6.3



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Kennzeichnung

- ☐ **Speisen sind eindeutig bezeichnet.**
Bei der Verwendung von nicht üblichen oder nicht eindeutigen Bezeichnungen, z. B. Fantasienamen wie „Wikinger-Pfanne“, nicht deutschsprachigen Angaben wie „Ratatouille“ sowie bei allgemeinen Bezeichnungen wie „Gemüse Eintopf“ können Kinder sowie Eltern nicht einschätzen, welche Speisen oder Komponenten sich dahinter verbergen. Daher ist es wichtig, dass die Hauptbestandteile des Gerichtes auf dem Speiseplan angegeben werden. Dies gilt auch für klassische Garnituren wie „Gärtnerin Art“ oder „Jäger Art“.

- ☐ **Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.**

Bei entsprechenden tierischen Produkten fällt die Auswahl leichter, wenn die Tierart bekannt ist. Auch aus religiösen Gründen kann dies wichtig sein.

- ☐ **Die Basis von Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten ist eindeutig benannt.**

Das Angebot an Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten ist in den letzten Jahren stark gewachsen und mittlerweile sehr vielfältig. Als Basis von Alternativen zu Fleisch und Fisch dienen z. B. Sojabohnen-, Erbsen-, Lupinen- oder Weizenprotein, ebenso Bohnen, Sonnenblumenkerne, Milch, Eier und Jackfrucht. Als Alternative zu Milch stehen Pflanzendrinks aus z. B. Soja, Hafer, Reis oder Mandeln zur Verfügung. Um den Kindern, den Eltern sowie dem *pädagogischen Personal* eine bewusste Entscheidung zu ermöglichen, sollte die Basis der Alternativen auf dem Speiseplan aufgeführt werden, etwa durch Angaben wie „mit Erbsenprotein“ oder „auf Sojabasis“. Beschreibungen wie „pflanzliche Joghurtalternative“ oder „veganes Schnitzel“ reichen nicht aus.

- ☐ **Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.**

Weitere Informationen siehe Kapitel 6.3





... weiterhin:

- ☐ **Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.**

In der Kita gibt es für gewöhnlich pro Tag nur eine Menülinie. Sollte es mehrere Menülinien geben (z. B. bei der Erstellung des Speiseplanes im

Vorfeld), fällt die Auswahl leichter, wenn das gesundheitsfördernde und nachhaltige Angebot auf dem Speiseplan an erster Stelle platziert und farblich oder durch ein Symbol markiert ist.

4.2 Einkauf

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Neben der Planung der Speise- und des Getränkeangebotes hat auch der Einkauf einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität des Angebotes, besonders auf Aspekte der Nachhaltigkeit.



Für den Einkauf sind folgende Kriterien zu beachten:

- ☐ **Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.**

Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft enthalten wenige Schadstoffe und Rückstände. Zudem leistet der ökologische Landbau erhebliche Beiträge zum Umwelt-, Klima-, Wasser-, Boden- und *Ressourcenschutz*, z. B. für Böden und Gewässer durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und mineralische Düngemittel, durch eine Verwendung von Antibiotika in der Tierhaltung nur in Notfällen und durch eine geringere Belastung der Umwelt mit Pestiziden. Die genannten Beispiele wirken sich positiv auf die Artenvielfalt aus [53, 57]. Ökologisch erzeugte Lebensmittel entfalten ihr volles Potenzial, wenn sie aus der

eigenen Region bezogen und *saisonal* eingesetzt werden [59]. Zudem ist ein hoher Einsatz von Bio-Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung ein bedeutender Hebel, um eine steigende Nachfrage nach *saisonalen* Bio-Lebensmitteln aus der jeweiligen Region zu generieren. Die neue Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHVV) vereinfacht eine Bio-Zertifizierung für Großküchen. Diese Verordnung ermöglicht es den gastronomischen Einrichtungen u. a., den Bio-Anteil ab 20 % am Geldwert des Gesamtwareneinsatzes mit einem dreistufigen Logo, nach entsprechender Zertifizierung, kenntlich zu machen [58].



... weiterhin:

Der Handlungsleitfaden „Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung“ aus dem Projekt „NACHHALTIG B|UND GESUND“ zeigt, wie sich der Bio-Anteil in der Gemeinschaftsverpflegung auch mit festgelegtem und limitiertem Budget erhöhen lässt [59].



- ☐ **Produkte aus fairem Handel werden verwendet.**
Der Bezug von Lebensmitteln wie Nüssen, Tee oder Bananen aus fairem Handel liefert einen Beitrag dazu, Menschen in den Erzeugerländern ein gerechteres Einkommen zu sichern und für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen zu sorgen. Gleiches gilt für direkte Einkaufskooperationen mit Erzeuger*innen.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Fair gehandelte Lebensmittel

- ☐ **Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.**
Orientierung beim Einkauf von Fisch bieten die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) und des Aquaculture Stewardship Council (ASC) sowie das EU-Label für ökologisch erzeugten Fisch und Öko-Marken wie Bioland oder Naturland.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Fisch

- ☐ **Fleisch wird bevorzugt aus artgerechter Tierhaltung bezogen.**

Für Fleisch aus artgerechter Haltung setzen sich Bio-Betriebe sowie z. B. der Neuland-Verein oder die Tierwohlinitiative „Eine Frage der Haltung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ein. Wenn es aus Kostengründen nicht möglich ist, ausschließlich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung zu beziehen, kann das Angebot z. B. auf einzelne Gerichte begrenzt werden.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Tierwohl/Fleisch

- ☐ **Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.**

Um einen Beitrag zur Reduktion von Verpackungsmüll zu leisten, sollte auf Lebensmittel in Einwegverpackungen verzichtet und stattdessen auf solche aus Mehrwegverpackungen in größeren Gebinden zurückgegriffen werden. Beim Einkauf empfiehlt es sich, auf wiederverwertbare, sortenreine Verpackungsmaterialien zu achten.

- ☐ **Das First-in/First-out-Prinzip wird angewendet.**
Lebensmittel, die eine kürzere Haltbarkeit haben bzw. zuerst eingelagert wurden, sollten vorrangig verbraucht werden. Dies hilft, Lebensmittel zu nutzen, bevor sie verderben können, und trägt dazu bei, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und Kosten zu sparen.

4.3 Zubereitung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Neben der Auswahl von Lebensmitteln beeinflussen auch die Art der Zubereitung sowie die anschließenden Heißhaltezeiten die ernährungsphysiologische und sensorische

Qualität von Speisen. Werden dabei Küchengeräte überlegt ausgewählt und eingesetzt, kann zudem ein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit geleistet werden.



Folgende Kriterien sind bei der Zubereitung von Speisen zu beachten:



Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.

Rezepte sind die Basis für eine gleichbleibende Speisequalität und ermöglichen diese auch bei Personalwechsel. Sie erleichtern den Prozess der Zubereitung und sind Grundlage für eine zuverlässige Warenkalkulation sowie für ein funktionierendes Allergenmanagement. Erprobte und optimierte Rezepte helfen zudem dabei, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.



Rezepte und Speisepläne sind zu finden unter:
www.fitkid-aktion.de



Zucker wird sparsam verwendet.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke erhöhen das Risiko für Karies, Übergewicht und *Adipositas* sowie deren Folgekrankheiten wie Typ-2-Diabetes. Der Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten* wie Honig oder Fruchtdicksäften ist daher möglichst gering zu halten. Um eine Gewöhnung an den weniger süßen Geschmack zu ermöglichen, empfiehlt sich eine schrittweise Reduktion in Rezepten. Statt des Zusatzes von Zucker oder sonstigen *süßenden Zutaten* reicht oftmals die Süße aus frischem oder tiefgekühltem Obst.



Fett wird bewusst eingesetzt.

Aufgrund seines hohen Energiegehaltes und der Unterschiede in der Zusammensetzung sind Fett und fettreiche Lebensmittel bewusst, d. h. in moderaten Mengen und möglichst in Form hochwertiger pflanzlicher Öle, einzusetzen. Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt, wie fettreiche Käsesorten, Crème fraîche, Schmand oder süße Sahne sollten bei der Zubereitung von Speisen wie Aufläufen, Dressings, Soßen oder Desserts nur in geringen Mengen eingesetzt werden.



Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.

Zu viel Salz im Essen erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr beträgt bei Kindern altersabhängig 3 bis 6 g pro Tag [60]. Lebensmittel wie Brot, Wurst und Käse enthalten bereits größere Mengen Salz, daher bleibt zum Zusalzen nur noch eine geringe Menge übrig. Beim Einsatz von Salz sollte Jodsalz gewählt werden, da dieses neben Seefisch, Milch und Milchprodukten eine wichtige Quelle für Jod ist. Um die Akzeptanz salzärmerer Speisen zu fördern, kann die Zugabe von Salz langsam und schrittweise reduziert werden, stattdessen können vermehrt Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Zucker, Fett, Salz



✓ ... weiterhin:

- ☐ **Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.**
Kräuter und Gewürze können nicht nur dazu beitragen, Salz einzusparen, sondern auch eine größere Vielfalt an Aromen schaffen.
- ☐ **Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.**
Das Garverfahren beeinflusst neben Aussehen, Geschmack und Konsistenz auch den Nährstoffgehalt der Speisen. Um Verluste von Vitaminen und Mineralstoffen möglichst gering zu halten, sollten Gemüse und Kartoffeln ohne oder mit wenig Fett und Wasser mittels Dünsten, Dämpfen oder Grillen gegart werden.
Für die Zubereitung von Fleisch werden als fettarme Garmethoden Dünsten, Braten, Schmoren, Grillen und Niedrigtemperaturgaren in wenig Fett empfohlen. Bei Fisch sind dies Dämpfen, Dünsten, Grillen sowie Kurzbraten in wenig Fett.
- ☐ **Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.**
Längeres Garen führt zu unnötigen Vitaminverlusten und einem Mehrverbrauch an Energie, zu dem leiden Aussehen, Geschmack und Textur der Speisen. Werden Gemüse und Obst im Anschluss püriert, reicht ebenfalls eine kurze Garzeit.
- ☐ **Heißhaltezeiten gegarter Speisen betragen maximal 3 Stunden.**
Mit zunehmender Heißhaltezeit gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren, Aussehen, Geschmack sowie Konsistenz der Speisen leiden. Speisen über einen längeren Zeitraum heißzuhalten, verbraucht zudem zusätzliche Energie.
Laut DIN 10508:2022-03 [61] und der „Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie“ des Bundesinstitutes für Risikobewertung in

Zusammenarbeit mit dem Bundeszentrum für Ernährung [62] sollte die Heißhaltezeit, also die Zeit zwischen Ende des Garprozesses und Abgabe der Speise an die letzten Kinder, maximal 3 Stunden betragen. Ist eine 3-stündige Heißhaltezeit nicht umsetzbar, sind die Speisen laut DIN 10536:2023-03 [63] unmittelbar nach der Zubereitung herunterzukühlen und vor der Ausgabe chargenweise zu regenerieren.

- ☐ **Die Heißhaltetemperatur gegarter Speisen beträgt an allen Stellen der Speisen mindestens 60 °C.**
Um Speisen vor Verderb zu schützen und das Risiko einer Lebensmittelinfektion oder -vergiftung zu minimieren, beträgt die Heißhaltetemperatur von Speisen laut DIN 10508:2022-03 mindestens 60 °C an allen Stellen der Speisen. Die genannte Norm empfiehlt einen Sicherheitsaufschlag auf 65 °C. Dies gilt für die Lagerung ebenso wie für den Transport und die Ausgabe [61].



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Heißhalten und Regenerieren

- ☐ **Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.**
Auch kalte Speisen wie Salate oder Desserts können leicht verderben. Um sie davor zu schützen, sollte laut DIN 10508-2022-03 [61] eine Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von 7 °C nicht überschritten werden. Kalte Speisen sollten bis zur Ausgabe entsprechend gekühlt und nach der Ausgabe umgehend verzehrt werden.





... weiterhin:

☐ **Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.**

Küchengeräte unterscheiden sich stark in ihrem Energie- und Wasserverbrauch. Gasbetriebene Geräte und Induktionsgeräte sind in der Regel sehr effizient. Die Größe der Geräte sollte entsprechend der Menge der Speisen, die zuzubereiten sind, ausgewählt werden. Zu groß gewählte Geräte verbrauchen unnötig viel Energie und Wasser. Zudem sollte bei energieintensiven Prozessen wie (Tief-) Kühlen oder Spülen auf die Nutzung energieeffizienter Geräte geachtet werden. Alte Geräte durch neue auszutauschen, kann sich schon nach verhältnismäßig kurzer Zeit amortisieren [32].

☐ **Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.**

Um Energie einzusparen, sollten Geräte nicht länger als notwendig in Betrieb sein. Dafür können die Einschaltzeiten aller in der Küche verwendeten Geräte mit den tatsächlichen Nutzungszeiten abgeglichen und entsprechend angepasst werden [64]. Zudem sollte bei energieintensiven Prozessen wie (Tief-) Kühlen oder Spülen auf eine effiziente Auslastung der Geräte geachtet werden. So kann z. B. durch das Ausschalten von (Tief-)Kühlgeräten während der Ferienzeiten oder die effiziente Beladung der Spülmaschine Energie eingespart werden [65].



4.4 Ausgabe

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Die Verpflegung endet nicht an der Küchentür, denn erst mit der Ausgabe, also der Übergabe der Speise an die Kinder, erreicht das Essen den Tischgast. In der Kita findet das Essen in Tischgemeinschaften statt, und die Ausgabe der Speisen erfolgt häufig durch das *pädagogische Personal*. Dabei haben die Präsentation der Speisekomponenten, egal ob sie in der Küche oder durch die Mitarbeitenden der Ausgabe (*pädagogisches Personal*) stattfindet, ebenso wie die sensorische Qualität des Essens eine hohe Bedeutung für die Akzeptanz der Mahlzeit. Die Ausgabe (*pädagogisches Personal*) ist eine wichtige Schnittstelle zwischen der Küche und den Kindern. Sie unterstützt bei der Auswahl

und während des Essens, sammelt Rückmeldungen zu den Portionsgrößen und Wünsche der Kinder und gestaltet die Esssituation angenehm.

Dieses Kapitel enthält Kriterien dazu, wie die Ausgabesituation gestaltet werden kann, z. B. durch eine ansprechende Präsentation des Essens auf dem Teller oder am Büfett. Auch die in Kapitel 4.3 genannten Heißhaltezeiten und -temperaturen sowie Kühllagertemperaturen spielen bei der Ausgabe eine wichtige Rolle. Darüber hinaus kann die Kommunikation mit den Kindern im Sinne einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung entscheidend zu einer wünschenswerten Auswahl beitragen.

Folgende Kriterien sind für die Ausgabe zu berücksichtigen:

- ☐ **Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.**
Kurze Heißhaltezeiten lassen sich u. a. durch eine gute Organisation oder durch ein chargenweises Regenerieren der Speisen erreichen. Hierdurch können auch Lebensmittelabfälle vermieden oder geringgehalten werden.
- ☐ **Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.**
Dies umfasst die Information, aus welchen Komponenten die Mahlzeit besteht, mit welcher Portionsgröße oder Stückzahl kalkuliert wurde und welche Komponenten ausgetauscht werden können. In der Praxis bietet sich eine kurze Besprechung zwischen Küche und Ausgabe an. So behalten die Ausgabekräfte (das *pädagogische Personal*) einen Überblick, können auf die Wünsche der Kinder eingehen und bei Bedarf Komponenten nachordern.
- ☐ **Den Kindern werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.**
Kinder sollen die Möglichkeit haben, selbst die Portionsgrößen zu bestimmen. Trotzdem bedarf es, gerade bei jüngeren Kindern, einer Anleitung zur Wahl der richtigen Menge. Mit der Zeit lernen sie, sich ihrem Hunger und Appetit entsprechende Portionen zu nehmen. Die kalkulierten Mengen regelmäßig mit den ausgegebenen Mengen abzugleichen, hilft dabei, besser planen zu können und Speiserückläufe zu vermeiden bzw. zu reduzieren.

4.5 Entsorgung und Reinigung

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Nach der Ausgabe der Speisen und Getränke lohnt sich der Blick auf die Überproduktion, die Speiserückläufe aus der Ausgabe bzw. den Tischgemeinschaften und die Lebensmittelabfälle, die in der Spülküche anfallen. Soweit möglich sollten die Speiserückläufe je Komponente über einen gewissen Zeitraum gemessen werden. Die Ergebnisse helfen dabei, die Speiseplanung, das Verfahren und die Organisation der Bestellung, den Einkauf, die Produktion, die Präsentation der Speisen ebenso wie deren kalkulierte Mengen zu überdenken und ggf. anzupassen. All dies sind Ansatzpunkte, um eine Überproduktion und Speiserückläufe zu vermeiden. Denn während nicht regenerierte Komponenten unter Einhaltung der Kühlkette am folgenden Tag wieder in das Speiseangebot integriert werden können, müssen Speiserückläufe entsorgt werden. Der ressourcenschonende Umgang mit Lebensmitteln und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen ist ein wichtiger Punkt in der Kalkulation, der Speiseplanung und in der abschließenden Entsorgung und sollte auch Berücksichtigung im *Verpflegungskonzept* finden. Lebensmittelabfälle zu reduzieren, ist ein fortlaufender Prozess, der stetig überprüft und ggf. immer wieder angepasst werden muss [11].

Die Messung von Lebensmittelabfällen ist eine einfache Methode, um Einsparpotenziale zu erkennen. Der (vermeintliche) Aufwand lohnt sich, birgt eine Messung doch die Möglichkeit, Kosten für Einkauf, Entsorgung sowie für unnötig erbrachte Arbeitsleistungen einzusparen! Weitere Anregungen finden sich bei der Kompetenzstelle Außer-Haus-Verpflegung (KAHV).



Um Kinder für das Thema zu sensibilisieren, können gemeinsame Projekte und pädagogische Angebote rund um das Thema Lebensmittelabfälle angeboten werden. Zudem ist für die Interpretation der Speiserückläufe eine gute Kommunikation zwischen Ausgabe (*pädagogischem Personal*) und Kindern bzw. Küchenpersonal von großer Bedeutung. In der Küche fehlen oftmals Informationen über die Ursachen von Speiserückläufe. War die Portionsgröße nicht angemessen? Haben einzelne Komponenten nicht geschmeckt? War die Zeit zum Essen zu kurz? Werden diese Informationen systematisch gesammelt und an die Küche oder den *Essensanbietenden* herangetragen, kann diese*r spezifisch auf die Speiserückläufe reagieren.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Lebensmittelabfälle vermeiden



Folgende Kriterien sind bei der Entsorgung zu beachten:

- ☐ **Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.**

Sind die Portionsgrößen richtig kalkuliert? Welche Gerichte sind weniger beliebt und verursachen größere Mengen an Rückläufen? Eine Kontrolle der Speiserückläufe dient als Grundlage, um die Speiseplanung, -zubereitung und -präsentation zu optimieren.

- ☐ **Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.**

Aus organischen Abfällen und Speiserückläufen lassen sich in Biogasanlagen Wärme und Strom produzieren, Alt fett kann zur Biodieselerzeugung genutzt werden. Inzwischen gibt es eine Reihe von Unternehmen, die sich auf die Abholung und nachhaltige Verwertung solcher Reste spezialisiert haben.

Bei der Reinigung des Ausgabe- und Küchenbereiches sowie der Lagerräume muss ein festgelegter Reinigungsplan und ggf. ein entsprechender Desinfektionsplan vorliegen. Die Umsetzungspläne enthalten u. a. Angaben über die einzusetzenden Reinigungs- und Desinfektionsmittel, deren Verwendung und Dosierung.

Die nachfolgenden Kriterien zu Reinigung und Desinfektion sind zu beachten:

- ☐ **Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.**

In Küchen werden täglich große Mengen Reinigungsmittel für die Reinigung von Oberflächen, Geschirr und Wäsche eingesetzt. Diese gelangen nach ihrer Verwendung in das Abwasser. Je nach Inhaltsstoffen können sie eine Gefährdung für die Umwelt und die Gesundheit darstellen. Daher sind umweltverträgliche Reinigungsmittel zu bevorzugen, die z. B. durch das EU-Ecolabel und/oder das Umweltzeichen „Blauer Engel“ gekennzeichnet sein können. Wenn die Reinigungsmittel palm(kern)ölbasierte Tenside enthalten, sollte nachhaltig zertifiziertes Palmöl verwendet worden sein.

- ☐ **Dosierhilfen werden verwendet.**

Neben den Inhaltsstoffen der Reinigungsmittel spielt auch die verwendete Menge eine wichtige Rolle. Dosierhilfen unterstützen dabei, nicht mehr Reinigungsmittel als notwendig einzusetzen. Das schont die Umwelt und senkt gleichzeitig die Kosten.

- ☐ **Hygieneanforderungen werden beachtet.**

Die Grundsätze einer Guten Hygienepaxis und des „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Konzeptes (HACCP-Konzept) sind konsequent einzuhalten. Eine vorbildliche Hygienepaxis und die Einhaltung entsprechender Gesetze und Normen sichern die Gesundheit von Mitarbeitenden und Tischgästen (siehe Kapitel 6).



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Hygiene

4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

Weihnachtsfeier, Sommerfest oder Geburtstage sind nur einige Anlässe, bei denen der geregelte Essalltag in der Kita zur Ausnahme wird. Gibt es normalerweise ein definiertes Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Mittagessen, kann an diesen Tagen häufig ein breites Spektrum von Speisen von zu Hause mitgebracht werden.

Zusätzlich fordern spezielle Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien einen differenzierten Blick auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder. Kitas sowie *Essensanbieter* stehen häufig vor der Herausforderung, wie sie im Alltag damit umgehen können.

Es ist wichtig, dass es klar definierte Regeln zur Verpflegung in besonderen Situationen bzw. bei speziellen Anforderungen gibt, die transparent und allen zugänglich sind. Wie diese Regelungen aussehen, ist abhängig von den Gegebenheiten und Strukturen vor Ort. Die Kita kann diese Vorgehensweisen z. B. zusammen mit den Eltern festlegen und entsprechend im *Verpflegungskonzept* verankern. Der Träger kann aber auch zentrale Vorgaben für besondere Verpflegungssituationen definieren. Ebenso sollte im Leistungsverzeichnis der *Essensanbieter* das Leistungsportfolio für spezielle Verpflegungssituationen eindeutig beschrieben sein: Welches Angebot kann er bieten? Ist es im Rahmen des Produktionsprozesses möglich, auf spezielle Allergien einzugehen? Gibt es ein spezielles Angebot für Kinder unter 3 Jahren?

Es muss allen Beteiligten klar sein, dass im Rahmen der Kitaverpflegung Raum für individuelle Bedürfnisse und situative Gegebenheiten vorhanden sein muss. Gleichzeitig gibt es jedoch Grenzen, und nicht jede Vorliebe ist umsetzbar.

Zur leichteren Umsetzung in die Praxis werden im Folgenden einige Situationen rund um den Verpflegungsalltag dargestellt.

4.6.1 Feste und Feierlichkeiten in der Kita

Die Möglichkeiten, Feste und Feierlichkeiten mit einem besonderen Verpflegungsangebot zu bereichern, sind vielfältig. Üblicherweise gibt es zu jedem Fest ein besonderes Speiseangebot. Der schön gedeckte Tisch zu Weihnachten, der liebevoll gebackene Geburtstagskuchen oder das bunte Büfett zum Sommerfest sind nur einige Beispiele dafür. Dementsprechend sollten Feste und Feierlichkeiten in der Kita durch ein spezielles kulinarisches Angebot begleitet werden. Sie sind ein wichtiger Pfeiler der Esskultur. Manchmal bietet der *Essensanbieter* für solche Anlässe etwas Besonderes an. Aber auch im Rahmen des pädagogischen Angebotes werden gemeinsam mit Kindern Kuchen gebacken oder Obstsalat zubereitet. Welche Lebensmittel dabei auf den Tisch kommen und wer diese bereitstellt oder zubereitet, kann ganz unterschiedlich sein. Bringen Eltern Speisen von zu Hause mit, sollte es Regeln zum Lebensmittelangebot sowie zu Hygieneanforderungen geben (siehe Kapitel 6). Empfehlenswert ist, diese Regeln im Rahmen eines partizipativen Ansatzes zu entwickeln und entsprechend im *Verpflegungskonzept* festzuhalten.

4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

Die meisten Kinder lieben Süßes – sei es als Dessert, als süßen Brotaufstrich, als Gummibärchen oder süße Getränke. Süßigkeiten sind im Alltag allgegenwärtig und häufig gut verfügbar. Für eine ausgewogene Verpflegung sind Süßigkeiten nicht notwendig. Süße Speisen, Süßigkeiten sowie süße Getränke enthalten meist viel Zucker und ggf. Fett. Zudem liefern sie wenig Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Umso wichtiger ist die Frage: Wie geht die Kita mit dem Thema Süßigkeiten um? Soll es zur Förderung der Remineralisierung der Zähne einen „zuckerfreien“ Vormittag geben? Soll das Süßigkeitenangebot zentral von der Kita gesteuert werden? Dürfen Süßigkeiten in die „Pausenbox“?

Im Rahmen der Speiseplanberechnungen für den DGE-Qualitätsstandards für die Kita wurden 10 % der Gesamtenergie für Lebensmittel mit geringer *Nährstoff*- und hoher *Energiedichte* berücksichtigt. Hierzu zählen neben den klassischen Süßigkeiten süße Getränke, süßer Brotaufstrich,

gezuckerte Frühstückscerealien sowie Chips und Salzgebäck. Bei 4- bis unter 7-jährigen Kindern sind dies ca. 135 kcal pro Tag. Diese stecken z. B. in 10 Gummibärchen und 15 g (ca. 1 Teelöffel) Nuss-Nougat-Creme. Manche Einrichtungen sprechen ein striktes Süßigkeitenverbot in der Kita aus oder vereinbaren dies partizipativ mit den Eltern. Unabhängig von der Gestaltung des Kitaalltages sind klar definierte Regeln elementar für einen adäquaten Umgang mit Süßigkeiten.

Beispiele für solche Regelungen:

- › Damit Kinder einen angemessenen Umgang mit Süßigkeiten lernen, gibt es sie nur zu definierten Zeiten oder besonderen Anlässen (z. B. Geburtstag, Sommerfest).
- › Süßigkeiten sind grundsätzlich kein Bestandteil von Frühstück und Zwischenmahlzeiten. Dies gilt auch für die sogenannten „Kinderlebensmittel“.
- › Süßigkeiten werden nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt.
- › Desserts gibt es z. B. nur an ausgewählten Tagen.

Nicht zu vergessen – Eltern sollten auch mit diesen Regeln konformgehen, und entsprechend sollten diese auch im *Verpflegungskonzept* platziert werden.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichworte: Süßigkeiten und Zahngesundheit

4.6.3 Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien

Lactoseintoleranz, Zöliakie, Erdnussallergie – Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien sind im Kita-Alltag keine Seltenheit mehr. Doch wie können Kita oder auch *Essens anbietende* damit umgehen? Oberstes Ziel sollte es sein, dass jedes Kind soweit wie möglich uneingeschränkt an der Verpflegung teilnehmen kann. Dies kann erfolgen durch

- › ein spezielles Essensangebot,
- › eine Auswahl einzelner Komponenten oder
- › (falls nicht anders möglich) ein von zu Hause mitgebrachtes Essen.

Unabdingbar ist, im Aufnahmegespräch mit den Eltern diesen Aspekt anzusprechen. Nur wenn Kita und *Essens anbietende* wissen, ob eine Lebensmittelunverträglichkeit wie eine Allergie vorliegt, können beide entsprechend darauf reagieren. Für Eltern ist es im Vorfeld wichtig zu wissen, wie ihr Kind im Rahmen des Kitaalltages verpflegt werden kann. Ist es möglich, ein entsprechendes Angebot bereitzustellen? Können, sollen und dürfen Eltern das Essen mit in die Einrichtung bringen? Wie ist eine Verwechslung des Essens auszuschließen? Sind diese Fragen im Vorfeld geklärt, erleichtern sie den Kitaalltag. Die Absprachen zeigen gleichzeitig Möglichkeiten sowie Grenzen auf.

Um hier entsprechende Maßnahmen zu planen, empfiehlt sich ein ärztliches Attest oder ein Allergiepass. Nur wenn Kita und *Essens anbietende* wissen, ob Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien vorliegen, können beide entsprechend darauf reagieren.

Eine ärztliche Bescheinigung ist in Kopie in der Akte des Kindes festzuhalten. Im Zweifel ist so dokumentiert, um welche Lebensmittelunverträglichkeit es sich handelt.

Darüber hinaus sollten entsprechende Handlungsanweisungen mit den Eltern abgestimmt und ebenfalls dokumentiert werden. Ein Informationsblatt zu Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien sollte folgende Punkte enthalten:

- › Name des Kindes,
- › Gruppe des Kindes,
- › Form der Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien,
- › Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel bzw. Allergene,
- › ggf. Auflistung von „Ersatzlebensmitteln“, die vertragen werden und in der Einrichtung deponiert werden können,
- › Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern) sowie
- › Telefonnummer von Ansprechpersonen.

Diese Informationen müssen für alle betreuenden und verantwortlichen Personen (z. B. *pädagogisches Personal*, Küchenpersonal, Praktikant*in) jederzeit leicht zugänglich sein.

Seit Ende 2014 ist eine Allergenkennzeichnung bei unverpackten Speisen verpflichtend [66]. Wie diese Kennzeichnung zu erfolgen hat, wird in Kapitel 6.3 erläutert.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichworte: Kennzeichnung und
Lebensmittelunverträglichkeiten

4.6.4 Die Besonderheiten bei der Verpflegung von unter 3-Jährigen

Seit 2013 haben Kinder ab dem ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz (§ 24 Absatz 2 Satz 1 SGB VIII). Die Zahl der unter 3-Jährigen in Kitas oder Tagespflege steigt stetig [67]. Somit gewinnt das Thema der Verpflegung von Kindern dieser Altersklasse an Bedeutung. Allerdings zeigt sich, dass Säuglinge (0 bis 1 Jahre) eher seltener eine Tageseinrichtung besuchen (ca. 10.000 Säuglinge im Jahr 2022) [68]. Daher ist die Verpflegung von Säuglingen nicht Gegenstand dieses DGE-Qualitätsstandards. Eine Übersicht der wichtigsten Fakten zur Verpflegung von Säuglingen in der Kita gibt es auf der Internetseite www.fitkid-aktion.de. Handlungsempfehlungen, vertiefende Informationen, Materialien sowie Schulungen bietet das Netzwerk „Gesund ins Leben“ unter www.gesund-ins-leben.de. Es handelt sich hierbei um einen Zusammenschluss von Fachgesellschaften und Institutionen, die sich mit dem Thema Ernährung und Gesundheit in der Schwangerschaft, in der Stillzeit, von Säuglingen und im Kleinkindalter beschäftigen [69, 70].



Muttermilch in der Kita – geht das?

Ja, selbstverständlich geht das. Worauf Kitas dabei achten müssen, erläutert das Merkblatt des Bundesinstitutes für Risikobewertung „Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita“ unter www.bfr.bund.de.

Abhängig von dem Entwicklungsstand erfolgt der Übergang von der Säuglingsernährung zur allgemeinen Familienkost fließend, d. h., Kinder können, je nach Alter, ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit den „Großen“ gemeinsam essen. Sie benötigen kein gesondertes Speiseangebot, wie z. B. Säuglinge. Allerdings brauchen sie beim eigenständigen Essen und Trinken Hilfe und Unterstützung. Kauen und Schlucken von fester Nahrung muss erst gelernt werden. Dies braucht Zeit und eine intensivere Betreuung.

Es ist wichtig, die Kinder immer wieder zum selbstständigen Essen mit Besteck zu motivieren. Manchmal ist es hilfreich, Lebensmittel zu zerkleinern oder zu zerdrücken. Dies bedeutet aber nicht, Lebensmittel zu Brei zu verarbeiten. Zur Stärkung der Kaumuskulatur sollten Kinder z. B. das Brot in Stücke geschnitten, aber trotzdem mit Rinde essen. Für viele Kinder ist es leichter, aus einer Schüssel zu essen als von flachen Tellern. Bei der Lebensmittelauswahl sind, bis auf wenige Ausnahmen, keine Einschränkungen erforderlich.

› Kohl, Hülsenfrüchte und Co

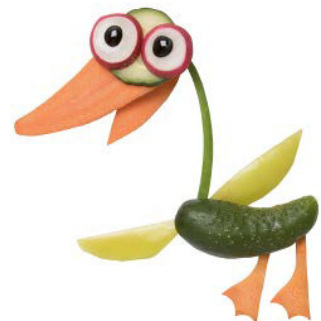
Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie *Hülsenfrüchte*, Kohl und Zwiebeln sind nicht verboten. Sie sollten allerdings schrittweise eingeführt werden.

› Scharfkantige, harte, runde Lebensmittel

Scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel, wie z. B. Nüsse, sind schwierig zu kauen und können leicht verschluckt werden [71]. Auch bei runden Lebensmitteln wie Weintrauben, Heidelbeeren oder Oliven besteht eine erhöhte Gefahr, sich zu verschlucken. Daher sollten diese Lebensmittel zerkleinert werden.

› Fleisch lieber zart statt hart

Große Fasern, scharf angebratenes oder trockenes/hartes Fleisch lässt sich schlecht kauen. Somit sollte Fleisch von zarter Konsistenz angeboten werden.



5

Der Blick über den Tellerrand

Ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in der Kita ist unerlässlich. Doch der Blick muss über den Tellerrand hinausgehen. Nicht nur, „was“ gegessen wird, spielt eine Rolle, sondern auch, „wie und unter welchen Bedingungen“. Dies bedeutet, dass verschiedene Rahmenbedingungen wie die Essatmosphäre oder die Ernährungsbildung von Bedeutung sind: Denn, das, was Kinder in frühen Jahren an Geschmacksvielfalt kennenlernen und was sie mit einer positiven Essatmosphäre verbinden, hat meist Bestand bis ins Erwachsenenalter und wird beibehalten. Damit bietet das Setting Kita mit unterschiedlichen Mahlzeiten ideale Voraussetzungen, das Ernährungsverhalten von Kindern von Anfang an positiv zu beeinflussen.

-
- | | |
|---|----|
| 5.1 Akteur*innen rund um die Kitaverpflegung | 61 |
| 5.2 Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung | 63 |



5.1 Akteur*innen rund um die Kitaverpflegung

Um ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot bereitzustellen und entsprechende Bildungsangebote rund um den Teller zu gestalten, ist die Zusammenarbeit von verschiedenen Akteur*innen mit unterschiedlichen Kompetenzen nötig. Abbildung 6 zeigt ausgewählte Akteur*innen rund um die Kitaverpflegung und verdeutlicht die Komplexität von Verpflegung und Ernährungsbildung. Sie sind entsprechend ihrer Aktionsbereiche in 3 Gruppen eingeteilt: **Essens anbietende**, die das Verpflegungsangebot in bzw. für Kitas planen, herstellen und/oder anbieten (**grün**), alle Akteur*innen rund um die **Kitalandschaft** (**orange**) sowie die **Eltern und Kinder** (**gelb**), die als Gäste bzw. Angehörige zu verstehen sind. Sie alle haben auf die Gestaltung und Qualität der Kitaverpflegung und deren Rahmenbedingungen direkten sowie indirekten Einfluss.



Eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten ist unerlässlich für das Gelingen einer guten Kitaverpflegung. Dafür kann ein *Verpflegungsausschuss* (sogenannter „runder Tisch“) gegründet werden, in dessen Rahmen sich alle Akteur*innen in regelmäßigen Abständen treffen (siehe Kapitel 2).

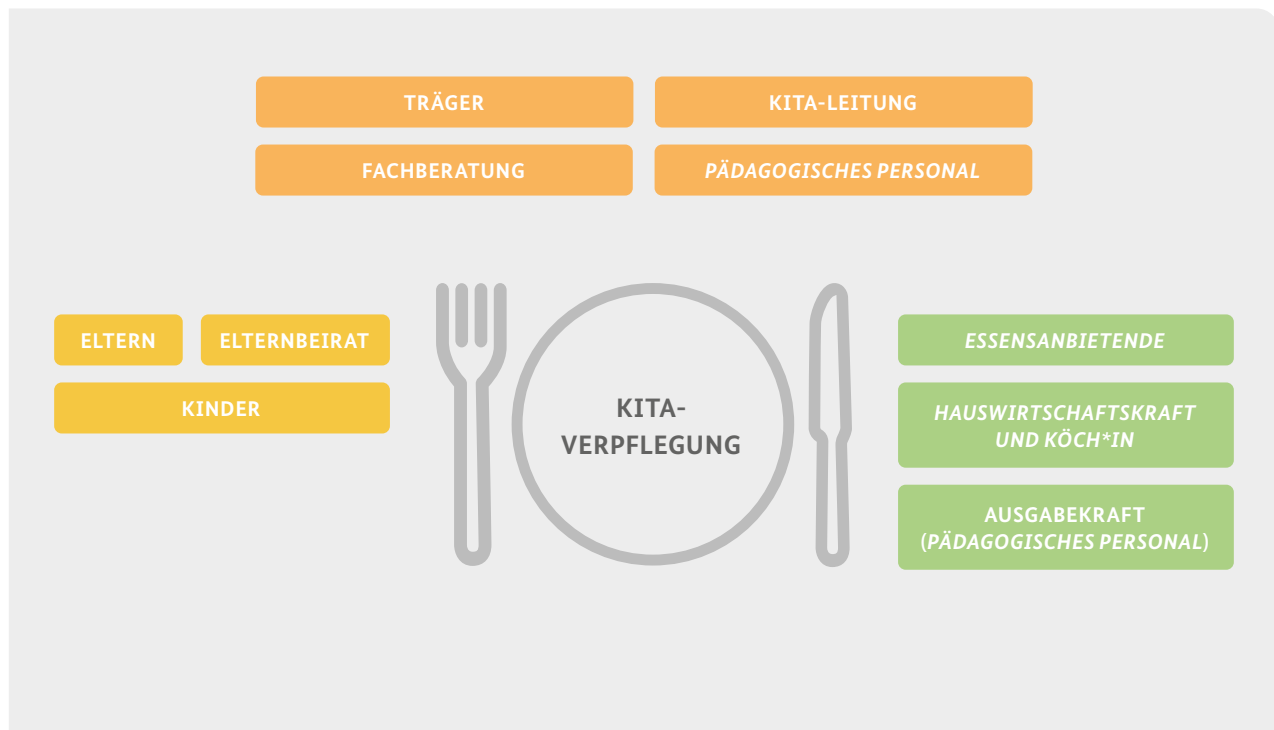


Abbildung 6: Ausgewählte Akteur*innen in der Kitaverpflegung

Im Folgenden werden die Akteur*innen mit ihren Aufgaben und Einflussmöglichkeiten dargestellt. Im Anschluss daran werden einige Rahmenbedingungen betrachtet, auf welche die Akteur*innen Einfluss nehmen können. Dieses Kapitel soll für die verschiedenen Themenfelder sensibilisieren und Anregungen zum Transfer in die Praxis geben. Aufgrund der Vielzahl an Akteur*innen und verschiedensten Rahmenbedingungen der Kitaverpflegung sind diese nicht umfassend darstellbar und können nur beispielhaft abgebildet werden.

Träger, Fachberatung, Kitaleitung, pädagogisches Personal

Diese Personengruppe beeinflusst nicht nur das Angebot auf dem Teller, sondern hat auch direkten Einfluss auf die Rahmenbedingungen. Sie agiert hier auf unterschiedlichen Ebenen mit indirektem oder direktem Kontakt zum Kind. Während der Träger über die sächlichen und personellen Rahmenbedingungen entscheidet, gestaltet das *pädagogische Personal* aktiv die Esssituation in der Kita. Bei

Entscheidungen über die Ausrichtung der Verpflegung und die Einbindung in das *pädagogische Konzept* sowie den Stellenwert der Verpflegung in der Kita haben Träger, Fachberatung, Kitaleitung sowie *pädagogisches Personal* eine zentrale Rolle.

Eltern, Elternbeirat, Kinder

Die Basis für das Ess- und Trinkverhalten wird im Elternhaus gelegt. Eltern prägen in ihrer Vorbildfunktion Einstellungen und Ernährungsgewohnheiten des Kinds. Mit Eintritt in die Kita erweitert sich das Essumfeld des Kinds. Da es häufig mehrere Mahlzeiten des Tages in der Einrichtung einnimmt, gewinnt die Kita zunehmend an Einfluss [72].

Die größte Chance, das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen, bietet sich, wenn Eltern und Kita zusammenarbeiten und sich ergänzen. Somit sind Eltern sowie Elternvertreter*innen wichtige Partner rund um das Thema Essen und Trinken sowie für die Ernährungsbildung [73]. Ein regelmäßiger Austausch zwischen allen Beteiligten



fördert die Transparenz, ist elementar für die Qualitätsentwicklung und schafft gegenseitiges Verständnis (siehe hierzu Kapitel 2).

Essens anbietende, Hauswirtschaftskraft, Köch*in, Ausgabekraft (pädagogisches Personal)

Essens anbietende bzw. das Küchenteam sorgen für das Angebot auf dem Teller. Je nach Rahmenbedingungen haben sie mit ihren Handlungsmöglichkeiten einen direkten oder indirekten Einfluss auf die Verpflegungssituation.

Werden in der Kita die Speisen selbst zubereitet oder regeneriert, so erleben die Kinder diesen Prozess direkt mit. Sie kennen das Küchenteam, riechen den Duft während der Zubereitung der Speisen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Werden Speisen von dem*der *Essens anbietenden* geliefert, ist der Einfluss eher indirekt. Ein bebildeter Speiseplan als Service für die Kinder oder auch regelmäßige Hintergrundinformationen zu Speisen oder Lebensmitteln für die Eltern sind nur einige Beispiele, wie *Essens anbietende*, weit über das Zubereiten der Speisen hinaus, auf die Verpflegungssituation einwirken können. In der Kita erfolgt die Ausgabe der Speisen meist durch das *pädagogische Personal*. Sie stehen im direkten Kontakt zu den Kindern, haben Einfluss auf die Akzeptanz der Speisen, begleiten die Mahlzeitsituation, regen zum selbstständigen Essen und Trinken an und motivieren, neue Speisen zu probieren. Unabhängig davon, ob die Speisen in der Einrichtung direkt zubereitet oder geliefert werden, sind das *pädagogische Personal* und das Verpflegungsteam ein wichtiges Bindeglied zur optimalen Gestaltung der Mahlzeiten.

In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, einen *Verpflegungsausschuss* unter Beteiligung der genannten Akteur*innen (siehe Kapitel 2.1) zu gründen.

5.2 Rahmenbedingungen rund um die Kitaverpflegung

Die Vielzahl der dargestellten Akteur*innen verdeutlicht verschiedene Zuständigkeiten, die es aufeinander abzustimmen gilt, damit Verpflegung auf und um den Teller optimal gestaltet werden kann (siehe Kapitel 2.2). Neben den Akteur*innen gibt es noch gestaltbare Rahmenbedingungen und Aktivitäten, die das Essen und Trinken in der Kita beeinflussen können. Diese Rahmenbedingungen und Aktivitäten können variieren, je nach Struktur und Gegebenheiten vor Ort.

5.2.1 Entwicklung eines Verpflegungskonzeptes

Aufgrund der längeren Betreuungszeiten gewinnt die Verpflegung in der Kita an Bedeutung – v. a. bei Eltern. Teilweise kann das Verpflegungsangebot auch das Entscheidungskriterium für oder gegen eine Kita sein. Familien haben ihre eigenen Essgewohnheiten, die geprägt sind von unterschiedlichen Einstellungen, Vorlieben, Wünschen und Sichtweisen. Diese alle in der Kita zu vereinen, ist unmöglich. Ein *Verpflegungskonzept* zeigt, wie Essen und Trinken in der Kita „gelebt“ werden. Es dient der Kommunikation nach außen (z. B. für Eltern). Es schafft Vertrauen, Sicherheit und Transparenz. Gleichzeitig definiert es einen Handlungsrahmen für Mitarbeitende und ist ein Instrument der Qualitätsentwicklung (siehe Kapitel 2).



Optimal ist es, wenn das *Verpflegungskonzept* fest im *pädagogischen Konzept* verankert ist. Wie ein *Verpflegungskonzept* letztendlich aussieht, welche Punkte darin angesprochen, definiert und geregelt werden, ist von den jeweiligen Rahmenbedingungen und Strukturen der Kita abhängig. Um ein eigenes *Verpflegungskonzept* für die Einrichtung zu entwickeln, ist es hilfreich, alle Beteiligten miteinzubeziehen (siehe Kapitel 2). Dieser partizipative Prozess schafft Transparenz und Verständnis für die unterschiedlichen Belange und fördert somit die Akzeptanz.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Verpflegungskonzept

5.2.2 Gestaltung der Essatmosphäre

Ob es den Kindern schmeckt und das Verpflegungsangebot akzeptiert wird, ist auch abhängig davon, wie gegessen wird. Die Essatmosphäre hat dabei eine große Bedeutung. Eine ansprechende Essatmosphäre schafft Raum für gemeinsame Gespräche. Sie gibt den Kindern genügend Zeit, das Essen zu genießen, und die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Zuhören, Rücksicht nehmen und gegenseitige Hilfestellung zu erlernen [74]. Zu den wichtigsten Faktoren, die die Essatmosphäre beeinflussen, zählen

- › die Raum- und Tischgestaltung,
- › die Essenzeiten sowie
- › die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten.



Folgende Kriterien sind bei der Gestaltung der Essatmosphäre zu beachten:

- ☐ **Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.**

Optimal ist es, wenn es in der Kita einen separaten Speiseraum gibt. Ein Speiseraum erleichtert den täglichen Mahlzeitenablauf, da z. B. Geschirr, Besteck und Gläser zentral gelagert werden können. Er sollte hell sein und kann rund um das Thema Essen und Trinken gestaltet werden. Ausreichend Platz, altersgerechtes Mobiliar sowie Bewegungsfreiheit am Tisch erleichtern den Umgang mit Besteck und das eigenständige Füllen des Tellers. Entsprechend sollte auch das Geschirr kindgerecht sein. Zu große Löffel passen nicht in den Mund. Große Messer sind häufig zu schwer zum Halten. Neben der räumlichen Gestaltung hat auch die Lautstärke während der Mahlzeit Einfluss auf die Essatmosphäre. Klare Kommunikationsregeln helfen, den Geräuschpegel zu senken.

- ☐ **Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt, und Essenzeiten sind festgelegt.**

Feste Essenzeiten geben dem Tag eine Struktur, die besonders für Kinder wichtig ist und ihnen Sicherheit gibt. Daher sollte die Einrichtung feste Essenzeiten bzw. Essenszeiträume definieren, die für alle Mahlzeiten gelten. Gibt es keinen separaten Speiseraum, sollen die Mahlzeiten klar von den übrigen Aktivitäten getrennt sein. Dies signalisiert den Kindern deutlich, dass nun die Essenszeit beginnt. Sie werden nicht durch andere Aktivitäten abgelenkt.



... weiterhin:

Die Dauer der Mahlzeit entspricht den Bedürfnissen der Kinder. Ein kontinuierliches Essensangebot wie z. B. ein Obstteller, der zur ständigen Verfügung steht, ist nicht empfehlenswert. Ein permanentes Essensangebot ist ungünstig für die Zahngesundheit und kann dazu führen, dass Kinder über ihren Hunger und Energiebedarf hinaus essen. Daher sind „essensfreie“ Zeiten sinnvoll und empfehlenswert. Nach einer vollständigen Mahlzeit können dies durchaus 2 bis 3 Stunden sein. Die Möglichkeit zu trinken muss immer gegeben sein. Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind hier die erste Wahl.

Während das Mittagessen in Kitas meistens gemeinsam eingenommen wird, gibt es beim Frühstück und der Zwischenverpflegung unterschiedliche Konzepte. Je nach Struktur und Gegebenheiten in der Einrichtung kann es ein offenes/freies Frühstück bzw. eine Zwischenmahlzeit (mit definierten Essenszeiträumen z. B. von 8 bis 10 Uhr) oder ein geschlossenes/gemeinsames Frühstück bzw. eine Zwischenmahlzeit (gemeinsamer Anfang und gemeinsames Ende) sein.

Beide Ansätze haben Vorteile. Entscheidet sich die Einrichtung für ein gemeinsames Frühstück, so bietet dies meist eine ruhigere Atmosphäre, Tischrituale können gepflegt werden und die Vorbildfunktion des *pädagogischen Personals* kommt vermehrt zum Tragen. Gleichzeitig können schlechter essende Kinder durch die Gruppengemeinschaft motiviert werden. Oftmals werden so auch unbekannte Lebensmittel eher probiert.

Wird das offene Frühstück favorisiert, haben Kinder mehr Entscheidungsspielraum für ihr Handeln. Sie sind nicht gezwungen, abrupt ihr Spiel zu unterbrechen und können sich mehr an ihrem eigenen Hunger- und Sättigungsgefühl orientieren. Dies beeinflusst auch die Dauer der Mahlzeit. Wenn das Kind satt ist, kann es wieder aufstehen. Die Selbstständigkeit wird verstärkt gefördert, da es selbst für das Auf- und Abdecken des Geschirrs verantwortlich ist.

☐ **Alle Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut.**

Kinder lernen durch Vorbilder. Sie beobachten das Verhalten und ahmen es nach [72, 75]. Dieser Lernprozess findet auch bei den Mahlzeiten statt. Daher hat das *pädagogische Personal*, gerade bei den Mahlzeiten, eine Vorbildfunktion. Es vermittelt den Kindern Fertigkeiten und erklärt unbekannte Lebensmittel. Wie die Begleitung der Mahlzeit aussieht, sollte daher im Rahmen des Qualitätsmanagements definiert und festgelegt sein. Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe. Bei Kleinkindern ist oftmals ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich. Demzufolge ist die gemeinsame Mahlzeit keine Pausenzeit.



5.2.3 Ernährungsbildung

„Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“ (§ 1 Abs. 1 SGB VIII). Neben der Aufgabe der Betreuung und Erziehung haben Tageseinrichtungen einen Bildungsauftrag (§ 22 Abs. 3 SGB VIII) [76]. Auch wenn die Bundesländer unterschiedliche Orientierungs- und Bildungspläne für die frühkindliche Bildung und Erziehung in der Kita haben, so vereint sie alle ein gemeinsames Ziel: Die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes soll gefördert werden [77]. Viele Bereiche, die die Bildungspläne für frühkindliche Bildung nennen, können rund um die Mahlzeiten abgedeckt werden.

Im Rahmen der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens spielt die Ernährungsbildung eine elementare Rolle. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Ernährungswissen. Die Einteilung von Lebensmitteln in „gesund“ und „ungesund“ ist dabei wenig zielführend. Geeignet ist eine Sensibilisierung der Kinder für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung. Dafür ist es wichtig, dass Essen und Trinken erlebbar werden. Dies muss nicht zwingend in speziellen pädagogischen Angeboten zur Ernährungsbildung erfolgen. Der Kitaalltag und die Mahlzeiten, die dort eingenommen werden, bieten schon an sich zahlreiche Anknüpfungspunkte für Ernährungsbildung. Kinder bekommen z. B. durch einen abwechslungsreichen Speiseplan die Möglichkeit, die **Lebensmittelvielfalt** kennenzulernen. Ebenso können sie durch die Vermittlung

von Tischsitten, Regeln bei den Mahlzeiten oder durch das Angebot *regionaler* und länderspezifischer Lebensmittel **Esskultur und Kulturtechniken** erfahren. Das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl der Kinder, kann z. B. über deren selbstständiges Bedienen bei den Mahlzeiten unterstützt werden. So lernen sie mit der Zeit nicht nur, die richtige Portionsgröße entsprechend des Hungers einzuschätzen, sondern vermeiden dadurch auch Speisereste und lernen **Lebensmittel wertzuschätzen** [78].

Durch (Ess-)Erlebnisse und frühe Erfahrungen der Geschmacksvielfalt ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kinder auch im Erwachsenenalter aus einem breiten und vielfältigen Lebensmittelangebot auswählen [75, 79].

Neben der Ernährungsbildung ist auch die Zusammenarbeit mit dem Elternhaus wichtig für die Gestaltung eines positiven Essalltages in der Kita. Ergänzen sich hierbei Kita und Eltern, sind das gute Voraussetzungen, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Umgang mit Essen und Trinken zu befähigen. Die Kita ist ein idealer Ort, um Kinder beim Erwerb von Alltagskompetenzen im Bereich Essen und Trinken zu unterstützen und an ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essverhalten heranzuführen [75].



Übrigens:

Wer im Bildungsalltag in der Kita gemeinsam mit Kindern kochen oder auch kalte Gerichte zubereiten möchte, braucht keine voll ausgestattete Küche. Kleine Kochaktionen sind auch im Gruppenraum möglich. Wichtig dabei: Die Hygiene muss stimmen! Wie das in der Praxis gut gelingt erläutert das Merkblatt „Gute Hygienepaxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern“. Es wurde in Anlehnung an das nationale Verfahren zur Prüfung von Leitlinien für Gute Verfahrenspraxis im Sinne des Art. 8 VO (EG) Nr. 852/2004 von allen Bundesländern anerkannt.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
 Stichwort: Hygiene

5.2.4 Kommunikation und Elternarbeit

Eltern sind für die Einrichtung die wichtigsten Partner. Eine gute Kommunikation rund um die Verpflegung ist das A und O.

Was sich als gute und praktikable Kommunikation rund um die Verpflegung erweist, kann von Kita zu Kita unterschiedlich sein. Wesentlich ist, dass Informationen weitergegeben werden und Transparenz geschaffen wird. Dies gibt Sicherheit, schafft Vertrauen und bildet eine gute Basis im Sinne einer Erziehungspartnerschaft. Dabei muss nicht nur das *pädagogische Personal* die Informationen vermitteln. *Essensanbietende* sowie hauswirtschaftliches Personal sind relevante Akteure, die die Kommunikation rund um die Verpflegung fachspezifisch unterstützen können. Auch das Anliegen der Eltern sowie die Wünsche der Kinder sollten in die Kommunikation einfließen (siehe Kapitel 2.4). Wichtig ist dabei der professionelle Blick auf das Thema Verpflegung. Fragen wie „Wie viel Fleisch sollte es geben?“ oder „Warum sind Vollkornprodukte wichtig?“ sollten von jeder Person gleich und korrekt beantwortet werden. Die eigene Essbiografie des *pädagogischen Personals*, individuelle Vorlieben und Abneigungen sind an dieser Stelle tabu. Wichtig sind verlässliche, wissenschaftlich basierte Informationen und eine angemessene, verständliche Kommunikation mit allen Akteur*innen. Dies bietet der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“.

Im Folgenden werden einige Kommunikationsmöglichkeiten beispielhaft dargestellt, die die Umsetzung in die Praxis erleichtern sollen.

- › **Speiseplan:** Der Speiseplan ist das wichtigste Kommunikationsmittel, wenn es um die Verpflegung geht. Neben bestimmten verpflichtenden Kennzeichnungen (siehe Kapitel 6) sollte der Speiseplan so gestaltet sein, dass deutlich zu erkennen ist, was es zu essen gibt. Hierzu gehört nicht nur das Mittagessen inkl. Vor- und Nachspeise, sondern auch Angaben zum Frühstück und den Zwischenmahlzeiten. Bilder, Piktogramme, Zeichnungen oder ein Beispielteller (mit Lebensmittelattrappen bestückt) geben auch Kitakindern die Möglichkeit, den Speiseplan „zu lesen“.

- › **Verpflegungskonzept:** Ein *Verpflegungskonzept* beschreibt im Detail, wie die Verpflegung in der Kita gelebt wird. Optimal ist, wenn es verschriftlicht und den Eltern von Anfang an bekannt ist (siehe Kapitel 5.2.1).
- › **Aushänge, Flyer, Broschüren, Elternzeitung:** Diese Kommunikationsmittel geben Spielraum für ganz unterschiedliche Inhalte und Informationstiefen. Es kann z. B. ein Rezept/Lebensmittel des Monats zum Nachkochen vom *Essensanbietenden* oder der Hauswirtschaftskraft sein. Ebenso können es bestimmte Informationen zu pädagogischen Angeboten rund ums Essen und Trinken sein. Vielleicht findet auch das Lieblingsrezept der Familien Platz zum Aushang. Dies regt zum Austausch und Nachkochen an. Den Möglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt und das Thema Verpflegung bleibt im Gespräch.
- › **Elternaktionen:** Hier stehen das Miteinander und der Austausch rund ums Essen und Trinken im Vordergrund. Neben der reinen Informationsvermittlung machen Elternaktionen die Arbeit des *pädagogischen Personals*, des *Essensanbietenden* sowie der Hauswirtschaftskraft transparent und schaffen Verständnis. Offen sein für Anregungen und Hilfen seitens der Elternschaft fördert die Erziehungspartnerschaft. Neben den beliebten Koch- und Backaktionen zu bestimmten Themen kann dies auch ein Besuch bei einem Erzeugerbetrieb oder dem *Essensanbietenden* sein. Gerade dann, wenn das Kitajahr beginnt und viele neue Kinder die Einrichtung besuchen, bietet sich ein Elternabend zum Thema Essen und Trinken an.



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Ernährungsbildung

6

Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung

Für die Gemeinschaftsverpflegung in Kitas gilt eine Vielzahl rechtlicher Vorgaben. Eine ganz zentrale Bedeutung hat dabei das Lebensmittel- und Hygienerecht, dessen primäre Ziele die Lebensmittelsicherheit, der Schutz vor Irreführung und Täuschung sowie die Verbraucherinformation sind. Wie diese Ziele erreicht werden sollen, regeln über 200 europäische und nationale Rechtsnormen. Nicht über alle davon müssen Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung im Detail Bescheid wissen. Im Sinne der lebensmittelrechtlichen Sorgfaltspflicht müssen sie jedoch alle für die eigene unternehmerische Tätigkeit einschlägigen Verantwortlichkeiten kennen und auch einhalten. Zudem sind sie verpflichtet, sich über etwaige Rechtsänderungen auf dem Laufenden zu halten.

6.1 Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechtes	69
6.2 Hygiene und Infektionsschutz	72
6.3 Kennzeichnung und Verbraucherinformation	74
6.4 Produkthaftung und Rückstellproben	77
6.5 Abfallmanagement und Mehrwegpflicht	77



6.1 Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechtes

Zentrale Vorschrift des Lebensmittelrechtes ist die Lebensmittel-Basisverordnung (EG) Nr. 178/2002 (LM-BasisVO). Sie gilt – wie alle EU-Verordnungen – unmittelbar in allen EU-Mitgliedstaaten und regelt grundlegend, wie der Gesundheits- und Täuschungsschutz über alle Prozessstufen hinweg („from farm to fork“ bzw. „vom Acker bis zum Teller“) gewährleistet werden soll. Dazu schreibt sie insbesondere vor, dass nur sichere Lebensmittel in den Verkehr gebracht werden dürfen, und untersagt Praktiken des Betruges und der Täuschung. Darüber hinaus regelt sie z. B. auch, welche Pflichten Unternehmen im Krisenfall haben, etwa zur Information der Öffentlichkeit oder zur Rücknahme unsicherer Lebensmittel vom Markt. Bezüglich der Einhaltung lebensmittelrechtlicher Vorschriften gilt das Prinzip der Stufenverantwortlichkeit: Jede*r Lebensmittelunternehmer*in ist für das verantwortlich, was in seinem*ihrem eigenen, beherrschbaren Bereich geschieht. Seine*Ihre Primärverantwortung endet, wenn andere Unternehmer*innen Einfluss auf das Lebensmittel nehmen, wenn also eine neue Stufe der Wertschöpfungskette beginnt. Wird in einem Betrieb der Gemeinschaftsverpflegung bspw. tiefgekühltes Gemüse zur Weiterverarbeitung angeliefert, kann die Küchenleitung grundsätzlich davon ausgehen, dass die Ware sicher ist. Sie muss allerdings stets auch ihre eigenen lebensmittelrechtlichen Sorgfaltspflichten erfüllen, indem sie bspw. die Temperatur und die Verpackung beim Wareneingang überprüft, die Temperaturvorgaben während der Lagerung und Weiterverarbeitung einhält sowie Kriterien zur Lieferantenauswahl festlegt und umsetzt.

Für Lebensmittelunternehmen in Deutschland ist außerdem das Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFBG) wichtig. Es ergänzt die europäische LM-BasisVO um nationale Regelungen, die u. a. die Organisation der amtlichen Lebensmittelüberwachung, Strafen und Bußgelder sowie die Information der Öffentlichkeit betreffen.

Die Grundlage der Lebensmittelinformation und -kennzeichnung ist die europäische Lebensmittel-Informations-Verordnung (LMIV) (EU) Nr. 1169/2011. Sie regelt EU-weit einheitlich die allgemeine Kennzeichnung sowie weitergehende Informationen bei vorverpackten Lebensmitteln. Darüber hinaus enthält sie aber auch grundlegende Vorgaben für die Gemeinschaftsverpflegung wie die Allergenkennzeichnung, die auch bei unverpackt angebotenen Lebensmitteln (lose Ware) erforderlich ist. In Deutschland ist zusätzlich die nationale Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) zu beachten, welche die Regelungen der LMIV ergänzt. Die LMIDV regelt z. B., dass Lebensmittel, die in Deutschland vermarktet werden, grundsätzlich in deutscher Sprache zu kennzeichnen sind oder wie die Allergenkennzeichnung bei nicht vorverpackten Lebensmitteln zu erfolgen hat. Eine Übersicht über ausgewählte lebensmittelrechtliche Vorschriften und Auslegungshilfen für die Gemeinschaftsverpflegung liefert Tabelle 4.



Tabelle 4: Ausgewählte Rechtsvorschriften und Auslegungshilfen für die Gemeinschaftsverpflegung

Themenfeld	Gesetze und Verordnungen	
	EU-Ebene	Nationale Ebene
Basisvorschriften	› Lebensmittel-Basisverordnung (EG) Nr. 178/2002 (LM-BasisVO)	› Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB)
Hygiene und Infektionsschutz	› Verordnung (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene › Verordnung (EG) Nr. 853/2004 über Lebensmittelhygiene mit spezifischen Vorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs › Verordnung (EG) Nr. 2073/2005 über mikrobiologische Kriterien für Lebensmittel	› Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV) › Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung (Tier-LMHV) › Zoonose-Verordnung (ZoonoseV)
		› Infektionsschutzgesetz (IfSG)
Amtliche Überwachung	› Verordnung (EU) 2017/625 über amtliche Kontrollen	› Lebensmittelrechtliche Straf- und Bußgeldverordnung
Kennzeichnung und Verbraucherinformation	› Lebensmittelinformations-Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV) › Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 über Lebensmittelzusatzstoffe › Im Falle nährwert- und gesundheitsbezogener Werbung: sog. Health-Claims-Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (HCVO) › Im Falle der Bio-Auslobung: Verordnung (EU) 2018/848 über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen	› Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) › Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV) › Im Falle der Bio-Auslobung: u. a. Öko-Landbaugesetz (ÖLG), Öko-Kennzeichengesetz (ÖkoKennzG), Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHVV)

Rechtlich unverbindliche Hilfen für die praktische Umsetzung

- › Leitlinien der EU-Kommission über die Anwendung der Artikel 11, 12, 14, 17, 18, 19 und 20 Verordnung (EG) Nr. 178/2002 (Dez. 2004)
- › „Leitlinien zur Guten Hygienepaxis“
 - › Wenn in sozialen Einrichtungen und Diensten gekocht wird (in Überarbeitung; als Arbeitsversion (Stand: 2022) erhältlich)
 - › Leitlinie zur Guten Lebensmittelhygienepaxis in der Kindertagespflege (2. Aufl., 2020)
 - › Leitlinie für die Gastronomie (3. Aufl., 2022)
- › DIN-Normen zur Lebensmittelhygiene (Auswahl)
 - › 10506: Lebensmittelhygiene – Gemeinschaftsverpflegung
 - › 10508: Temperaturen für Lebensmittel
 - › 10514: Lebensmittelschulung
 - › 10516: Reinigung und Desinfektion
 - › 10524: Arbeitsbekleidung in Lebensmittelbetrieben
 - › 10526: Rückstellproben in der Gemeinschaftsverpflegung
 - › 10536: Cook & Chill
- › Veröffentlichung des Bundesinstitutes für Risikobewertung
 - › Sicher verpflegt: Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, 2021
- › Veröffentlichung des Bundesinstitutes für Risikobewertung in Zusammenarbeit mit dem Bundeszentrum für Ernährung
 - › Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie, 2020
- › Bekanntmachungen der EU-Kommission
 - › HACCP (ABl. EU Nr. C 355/1 vom 16. Sept. 2022)
 - › EU-Leitlinien für Lebensmittelspenden (ABl. EU Nr. C 361/1 vom 25. Okt. 2017)
- › Mitteilung der EU-Kommission: Fragen und Antworten zur LMIV (ABl. EU Nr. C 196/1 vom 8. Juni 2018)
- › Zur Ermittlung der Verkehrsauffassung: Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches

Von der rechtlichen Pflicht zur praktischen Umsetzung

Gesetze und Verordnungen regeln rechtlich verbindlich eine Vielzahl von Sachverhalten für einen unbestimmten Personenkreis. So gilt das Lebensmittelrecht bspw. für alle Lebensmittelunternehmer*innen – egal, wie groß ihr Betrieb ist und ob sie lediglich belegte Brötchen oder eine umfangreiche warme Mittagsverpflegung anbieten. In der Praxis ist es daher mitunter schwer zu erkennen, wie diese allgemein geltenden rechtlichen Pflichten bezogen auf das individuelle Tätigkeitsfeld umgesetzt werden müssen. Eine Orientierungshilfe bieten verschiedene, rechtlich unverbindliche Veröffentlichungen, bspw. die gesetzesbegleitenden technischen Normen des Deutschen Institutes für Normung e. V. (DIN), die Stellungnahmen und Empfehlungen von Behörden wie dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) oder die branchenspezifischen „Leitlinien zur Guten Hygienepaxis“. Außerdem veröffentlicht die EU-Kommission mitunter rechtlich unverbindliche Leitlinien, mit denen sie zur EU-weit einheitlichen Anwendung des EU-Rechtes beitragen möchte.

6.2 Hygiene und Infektionsschutz

Ein umfassendes Hygienemanagement ist in jedem Lebensmittelbetrieb Pflicht. Welche Anforderungen die lebensmittelrechtlich Verantwortlichen dabei erfüllen müssen, bestimmen im Wesentlichen 2 europäische Verordnungen:

- › **Verordnung (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene:** Die betriebliche Hygiene muss einem hohen Standard entsprechen, um die Produktsicherheit wie gesetzlich gefordert zu gewährleisten. Vorgeschrieben ist, dass das betriebliche Hygienemanagement über ein sogenanntes Basishygienekonzept verfügt, das durch ein verpflichtendes „*Hazard Analysis and Critical Control Points*“-Konzept (HACCP-Konzept) ergänzt wird. Anhang II der Verordnung definiert zudem grundlegende Anforderungen an Betriebsstätten, in denen mit Lebensmitteln umgegangen wird. Diese müssen generell sauber, stets instandgehalten und leicht zu reinigen sein. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Vorgaben, etwa zur Beleuchtung und Belüftung, zur Beschaffenheit von Fußböden, zur Anzahl der Handwaschbecken etc. Wie die gesetzlich geforderte Hygiene im Einzelfall rechtskonform umgesetzt wird, hängt dabei von den individuellen Gegebenheiten vor Ort ab. Auslegungshilfen für die praktische

Umsetzung des Anhanges II geben branchenspezifische „Leitlinien zur Guten Hygienepraxis“ sowie die einschlägigen DIN-Normen, wie z. B. die DIN 10506:2018-07: Lebensmittelhygiene – Gemeinschaftsverpflegung sowie die DIN 10508:2022-03: Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel.

- › **Verordnung (EG) Nr. 853/2004 über Lebensmittelhygiene mit spezifischen Vorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs:** Die Verordnung gilt ergänzend zu den Regelungen der Verordnung (EG) Nr. 852/2004, sofern ein Betrieb Lebensmittel tierischen Ursprungs verarbeitet. Nicht in ihren Anwendungsbereich fallen Lebensmittel, die sowohl Zutaten pflanzlichen als auch Verarbeitungsprodukte tierischen Ursprungs enthalten, bspw. Salami-Pizza oder panierte Schnitzel. Von besonderer praktischer Bedeutung für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung sind die in den Anhängen der Verordnung (EG) Nr. 853/2004 geregelten Lagertemperaturen (siehe dazu auch DIN 10508:2022-03) für bestimmte Lebensmittel. Geregelt ist zudem, ob ein Betrieb der Gemeinschaftsverpflegung einer Zulassung nach Artikel 4 Absatz 2 Buchstabe d der Verordnung (EG) Nr. 853/2004 bedarf oder nur einer Registrierungspflicht unterliegt.

Ergänzend zu diesen beiden Kernvorschriften gibt es weitere europäische sowie nationale Hygienevorschriften, aus denen sich Pflichten für die Praxis ergeben (siehe Tabelle 4). So etwa bestimmt § 20a der nationalen Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung (Tier-LMHV) spezifische Anforderungen für die Abgabe von roheihaltigen Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung.

Gute Hygienepraxis

Nach dem EU-Recht müssen Lebensmittelunternehmer*innen ihr Hygienemanagement nach den Grundprinzipien der Guten Hygienepraxis aufbauen. Deren Einhaltung sichert die Basishygiene im Betrieb. Bestandteile einer Guten Hygienepraxis sind insbesondere

- › die Gewährleistung einer angemessenen baulichen Ausstattung,
- › die Geräte- und Transporthygiene,



- › der hygienische Umgang mit Lebensmitteln,
- › die Personalhygiene,
- › die Reinigung und Desinfektion,
- › die Vorratspflege und das Schädlingsmanagement sowie
- › das Abfallmanagement.

Eine Orientierung, wie diese Aspekte praktisch umgesetzt werden sollten, geben insbesondere die branchenspezifischen „Leitlinien zur Guten Hygienepraxis“, etwa in der Gastronomie oder in Küchen sozialer Einrichtungen (siehe Tabelle 4).



Verpflichtende Eigenkontrollen nach „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Grundsätzen

Ergänzend zur Guten Hygienepraxis müssen Lebensmittelunternehmer*innen ein dokumentiertes Eigenkontrollsystem nach den „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Grundsätzen in ihrem Betrieb einführen, anwenden und pflegen (siehe Artikel 5 der Verordnung (EG) Nr. 852/2004). Dieses baut auf der allgemeinen betrieblichen Hygiene-sicherung auf. Ziel eines solchen Eigenkontrollsystems ist es, mögliche gesundheitliche Gefahrenquellen bereits während der Lebensmittelherstellung zu identifizieren, zu bewerten und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren bzw. zu eliminieren. Werden bspw. Kühltemperaturen für bestimmte Lebensmittel festgelegt und planmäßig kontrolliert, können bei Abweichungen sofort die erforderlichen Maßnahmen ergriffen werden. Gesundheitsgefährdungen werden bereits im Produktionsprozess erkannt und können ausgeschlossen werden. Die Sicherheit des Endproduktes wird somit durch das Eigenkontrollsystem gewährleistet. Die amtliche Lebensmittelüberwachung prüft das „Hazard Analysis and Critical Control Points“-System einschließlich damit verbundener Dokumentationen im Rahmen ihrer Kontrolltätigkeit [80].

Schulungspflicht zur Hygiene

Wer Lebensmittel bzw. Speisen herstellt, behandelt oder in den Verkehr bringt, muss regelmäßig zur Lebensmittelhygiene geschult werden (siehe Anhang II Kapitel XII der Verordnung (EG) Nr. 852/2004, in Verbindung mit § 4 der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)). Diese Regelung gilt auch für Personen, die regelmäßig den Transport oder die Ausgabe des Essens übernehmen, egal, ob dies ein Elternteil ist oder eine Person, die der Kita angehört. Eine gute Orientierungshilfe über die notwendigen Inhalte dieser Schulung geben Anlage 1 der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV) sowie die DIN 10514:2009-05: Lebensmittelhygiene – Hygieneschulungen. Die DIN 10514 beschreibt zudem Schulungsinhalte für Personen, die im Betrieb für die Entwicklung und Anwendung des „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Konzeptes verantwortlich sind. Im Sinne einer Guten Hygienepraxis sollten alle, die im Betrieb mit Lebensmitteln umgehen mindestens einmal jährlich geschult werden. Die Norm empfiehlt zudem eine Erfolgskontrolle sowie eine Dokumentation.

Belehrungspflicht zum Infektionsschutz

Nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) besteht zudem eine Belehrungspflicht für alle Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an Tischgäste abgeben. Ziel dieser Belehrung ist es, das Personal über spezifische Rechte und Pflichten in Zusammenhang mit dem Infektionsschutz zu informieren und damit ihre Eigenverantwortlichkeit zu stärken. Inhaltlich geht es dabei v. a. um Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote, die im Falle bestimmter Erkrankungen oder Krankheits-symptome wie Erbrechen und Durchfall bestehen. Details dazu enthält § 42 IfSG. Zuständig für die Erstbelehrung ist in der Regel das örtliche Gesundheitsamt. Es stellt eine entsprechende Bescheinigung aus, die im Betrieb vorgelegt werden muss. Sie darf bei Tätigkeitsaufnahme nicht älter als 3 Monate sein. Zu diesem Anlass und anschließend alle 2 Jahre ist eine Folgebelehrung im Betrieb erforderlich. Diese kann durch den*die Arbeitgeber*in oder eine beauftragte Person erfolgen.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Hygiene

6.3 Kennzeichnung und Verbraucherinformation

In der Gemeinschaftsverpflegung werden die meisten Speisen unverpackt angeboten. Auch für sie gelten bestimmte Informationspflichten, die jedoch etwas anders umgesetzt werden als bei verpackten Lebensmitteln, die etwa im Supermarkt angeboten werden.

Ein zentraler Grundsatz des Kennzeichnungsrechtes gilt aber auch für den Speiseplan: Alle Angaben müssen zutreffend sein und dürfen die Gäste nicht täuschen. Das bedeutet, dass Bezeichnungen auf dem Speiseplan mit Bedacht gewählt sein müssen. Sie dürfen keine falschen Erwartungen bei der Zielgruppe wecken und sollten eine bewusste Konsumententscheidung ermöglichen. So etwa empfiehlt sich bei Fleischerzeugnissen die Angabe, von welcher Tierart das Fleisch stammt. Für einige Zutaten oder Speisen gibt es rechtlich verbindliche Bezeichnungen, so etwa für „Käse“. Dieser Begriff ist gesetzlich geschützt und ist Erzeugnissen aus Milch vorbehalten. Die Beschreibung „mit Käse überbacken“ darf nur verwendet werden, wenn tatsächlich Käse eingesetzt wurde. Ein „Pudding“ z. B. wird üblicherweise mit Milch zubereitet. Wird ein vergleichbares veganes Dessert auf Basis eines Reisdinks angeboten, sollte darauf hingewiesen werden.



Hilfe für die Auswahl geeigneter Bezeichnungen der Speisen: Die Leitsätze des „Deutschen Lebensmittelbuches“ beschreiben als eine Art vorweggenommenes Sachverständigengutachten, was gemeinhin z. B. von einem „Cordon bleu“, einem „Roggenbrot“ oder einem „Milcheis“ erwartet wird.

Spezielle Informationspflichten über Allergene und Lebensmittelzusatzstoffe

Manche Menschen zeigen eine allergische Reaktion oder leiden an Unverträglichkeiten, wenn sie bestimmte Lebensmittel essen. Andere sind dem Einsatz von Zusatzstoffen gegenüber kritisch eingestellt und wollen diese meiden. Daher gelten für bestimmte Allergene und für Unverträglichkeiten auslösende Stoffe wie Zusatzstoffe besondere Informationspflichten, die jedem Menschen nicht nur bei verpackter Ware, sondern auch im Angebot unverpackter Lebensmittel eine bewusste Konsumententscheidung ermöglichen. Diese Pflichten gelten insbesondere überall dort, wo Speisen typischerweise unverpackt angeboten werden – in Bäckereien, Restaurants, Eisdielen und auch in der Gemeinschaftsverpflegung. Die Informationspflichten basieren auf EU-Recht. Details zur Umsetzung regeln 2 nationale Vorschriften:

- › die Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) bezüglich der Allergene (siehe § 4 Absatz 2 LMIDV i. V. m. Artikel 9 Absatz 1 Buchstabe c LMIV i. V. m. Anhang II LMIV) und
- › die Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (siehe § 5 LMZDV).

Die Informationspflicht nach Anhang II LMIV umfasst 14 Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen, die in Europa am häufigsten Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen – im allgemeinen Sprachgebrauch werden sie als die „14 Hauptallergene“ bezeichnet (siehe Kasten auf S. 76). Die Informationspflicht bezüglich der Zusatzstoffe betrifft nicht einzelne Zusatzstoffe, sondern bezieht sich auf bestimmte Zusatzstoffgruppen, darunter die Konservierungsstoffe, Süßungsmittel und Farbstoffe. Über Zusatzstoffe bestimmter Klassen muss immer informiert werden, wenn sie im Speiseangebot enthalten sind. Detaillierte Vorgaben dazu ergeben sich aus § 5 Absatz 1 und 2 LMZDV (siehe Tabelle 5).

Tabelle 5: Übersicht der kennzeichnungspflichtigen Lebensmittelzusatzstoffe

Klassenname bzw. Lebensmittelzusatzstoffe	Kennzeichnung	Praxisbeispiele
Farbstoffe	› „mit Farbstoff“	› Dessertspeisen, Überzüge
Konservierungsstoffe	› „mit Konservierungsstoff“ oder „konserviert“ › sofern ausschließlich die Lebensmittelzusatzstoffe E 249 bis E 252 zum Einsatz kommen: für Lebensmittel (LM) mit Nitritpökelsalz „mit Nitritpökelsalz“, für LM mit Natrium- oder Kaliumnitrat „mit Nitrat“ und für LM mit Nitritpökelsalz und Natrium- oder Kaliumnitrat „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“	› Feinkostsalate, Mayonnaisen › Fleischerzeugnisse
Antioxidationsmittel	› „mit Antioxidationsmittel“	› Würzmittel, Trockensuppen, Brühen
Geschmacksverstärker	› „mit Geschmacksverstärker“	› Gewürzmischungen, Trockensuppen, Soßen, Aromaprodukte
Eisensalze E 579 oder E 585 (kein Klassenname)	› „geschwärzt“	› schwarze Oliven
Süßungsmittel	› „mit Süßungsmittel“* › bei Lebensmitteln mit Aspartam (E 951) oder Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962): „enthält eine Phenylalaninquelle“ › bei Lebensmitteln mit über 10 % zugesetzten, mehrwertigen Alkoholen der Nummern E 420, E 421, E 953 und E 965 bis E 968: „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“	› Senf, Feinkostsalate, Soßen › brennwertverminderte Lebensmittel
Lebensmittelzusatzstoffe der Nummern E 338 bis E 341, E 343 und E 450 bis E 452	› „mit Phosphat“ gilt nur für Fleischerzeugnisse	› Brühwürste, Kochschinken
Lebensmittelzusatzstoffe der Nummern E 445, E 471, E 473, E 474, E 901 bis E 905 und E 914, die zur Oberflächenbehandlung verwendet werden	› „gewachst“ gilt nur für frisches Obst und Gemüse	› Äpfel und Birnen, frische Zitrusfrüchte, Melonen

* ausgenommen Tafelsüßen: Bei diesen ist die Angabe „auf der Grundlage von...“, ergänzt durch die Bezeichnung der verwendeten Süßungsmittel, vorgeschrieben.



Obwohl die Informationspflicht bezüglich der Allergene bzw. Zusatzstoffe in unterschiedlichen Verordnungen geregelt ist, erfolgt ihre Umsetzung nach ein- und demselben Prinzip: In beiden Fällen müssen schriftliche Informationen vor Kaufabschluss in deutscher Sprache zugänglich sein. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- › auf dem Speiseplan, Getränkekarten oder im Preisverzeichnis, z. B. durch die Angabe „Wiener Schnitzel, enthält Ei und Gluten“ oder „Bratwurst, mit Nitritpökelsalz“ (Fußnoten, Symbole oder Abkürzungen sind möglich, wenn diese in unmittelbarer Nähe und eindeutig aufgeschlüsselt werden),
- › auf einem Schild auf oder in der Nähe des Lebensmittels,
- › in einer sonstigen unmittelbar und leicht zugänglichen schriftlichen oder elektronischen Information (z. B. Ordner, Prospekt, elektronisch an einem Terminal etc.).

Auch eine mündliche Information ist möglich, allerdings nur durch eine (über die betreffenden Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe) ausreichend gut informierte Person, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind (vgl. § 4 Absatz 4 LMIDV):

- › Es muss ergänzend eine schriftliche Dokumentation über die bei der Herstellung des jeweiligen Lebensmittels verwendeten allergenen Zutaten und eingesetzten Lebensmittelzusatzstoffe vorliegen (siehe oben).
- › Es gibt einen deutlichen Hinweis auf diese Informationsmöglichkeit, z. B. ein Schild im Verkaufsraum oder ein Hinweis auf dem Speiseplan.
- › Diese schriftliche Dokumentation ist der Behörde und den Tischgästen auf Nachfrage leicht zugänglich.
- › Die erforderlichen Angaben müssen auf Nachfrage unverzüglich vor Kaufabschluss und vor Übergabe des Lebensmittels mitgeteilt werden.

Die 14 Lebensmittel bzw. -gruppen (Hauptallergene) sind:

- › Glutenthaltiges Getreide
- › Krebstiere
- › Eier
- › Fisch
- › Erdnuss
- › Soja
- › Milch
- › Schalenfrüchte
- › Sellerie
- › Senf
- › Sesam
- › Schwefeldioxid und Sulfite
- › Lupinen
- › Weichtiere

Bio-Auslobung auf dem Speiseplan

Die Begriffe „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt. Die Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHV) benennt für Unternehmen der Außer-Haus-Verpflegung zwei Möglichkeiten der Auslobung für Bio-Lebensmittel. Erstens können Zutaten, die die Küche ausschließlich in Bio-Qualität verwendet, gekennzeichnet werden. Zusätzlich kann der geldwerte prozentuale Bio-Anteil über das AHV-Kennzeichen in drei Kategorien (Bronze: 20–49 %, Silber: 50–89 %, Gold: 90–100 %) kommuniziert werden. Die Kennzeichnung der Bio-Zutaten und die Auszeichnung des Bio-Anteils setzt ein gültiges Bio-Zertifikat voraus, dass nach erfolgreicher Kontrolle durch eine staatlich anerkannte Kontrollstelle vergeben wird. [58]

Informationen rund um den Nährwert

Nährwertinformationen sind beim unverpackten (losen) Speiseangebot – anders als bei vorverpackter Ware – nicht verpflichtend. Wer jedoch freiwillig über Nährwerte informieren möchte, muss die Vorgaben des Artikels 30 Absatz 5 EU-LMIV i. V. m. Artikel 32 i. V. m. Anhang XV LMIV beachten. Angegeben werden dürfen danach entweder

- › allein der Brennwert (in kcal und kJ) oder
- › der Brennwert sowie die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz,

jeweils bezogen auf 100 g bzw. 100 mL. Es ist außerdem erlaubt, die Information auf eine Portion zu beziehen, sofern diese eindeutig quantifiziert ist [81].

Nährwertbezogene Angaben wie „fettarm“ oder „reich an Vitamin C“ sind nur zulässig, wenn die Vorgaben der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (Health-Claims-Verordnung, HCVO) erfüllt sind. So darf etwa ein als „fettarm“ beworbenes Lebensmittel in Form eines Desserts, das eine feste Konsistenz aufweist, maximal 3 g Fett pro 100 g enthalten. Die Werbung mit dem Gehalt an Vitamin C ist nur ab einem bestimmten Mindestgehalt erlaubt [81].



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Kennzeichnung

6.4 Produkthaftung und Rückstellproben

Wer Lebensmittel herstellt, haftet nach dem Produkthaftungsgesetz (ProdHafG) für Sach- und Gesundheitsschäden, die aus fehlerhaften Produkten resultieren. Das gilt etwa, wenn ein Gast bzw. ein Kind über Magenschmerzen klagt, die der Verzehr eines mikrobiell belasteten Desserts ausgelöst haben soll. In solchen Fällen müssen Hersteller beweisen, dass das eigens hergestellte Dessert fehlerfrei war, als es serviert wurde. Andernfalls haften sie für einen festgestellten Schaden. Eine Haftung besteht unabhängig vom Verschulden.

Rückstellproben können in der Praxis dem Nachweis dienen, die eigene lebensmittelrechtliche Sorgfaltspflicht angemessen erfüllt zu haben, oder belegen, dass der Auslöser für einen Schaden an anderer Stelle zu suchen ist. Eine Rückstellprobe ist eine repräsentative Produktprobe, die unter definierten Bedingungen gezogen und aufbewahrt wird. Eine Orientierungshilfe dazu bietet die DIN 10526

„Rückstellproben in der Gemeinschaftsverpflegung“. Ob Rückstellproben gezogen werden entscheidet in der Regel die Person, die im Betrieb verantwortlich ist. Es gibt keine allgemeine gesetzliche Pflicht, die sie dazu verpflichtet. Sinnvoll kann dies bei leicht verderblichen Speisen mit Geflügel, Ei oder Fisch sein.

6.5 Abfallmanagement und Mehrwegpflicht

In der Gemeinschaftsverpflegung fallen naturgemäß Abfälle an, die sich auch bei einem guten Ressourcenmanagement nicht ganz vermeiden lassen. Auch hier gilt eine Vielzahl von Regelungen, die die*der Betriebsverantwortliche kennen muss, darunter das Tierische Nebenprodukte-Beseitigungsgesetz (TierNebG) bezüglich der Entsorgung von Küchen- und Speiseabfällen. Auch das EU-Hygienerecht enthält Vorgaben zum Abfallmanagement. Wie diese in die Praxis umgesetzt werden können, beschreibt z. B. die DIN 10506 „Lebensmittelhygiene in der Gemeinschaftsverpflegung“.

Darüber hinaus gilt es auch in der Gemeinschaftsverpflegung, Abfälle zu vermeiden. Dies umfasst z. B. eine Reduzierung von Lebensmittelabfällen, etwa durch freiwillige Weitergabe noch verzehrfähiger, jedoch vor Ort nicht mehr benötigter Speisen an interessierte Dritte.

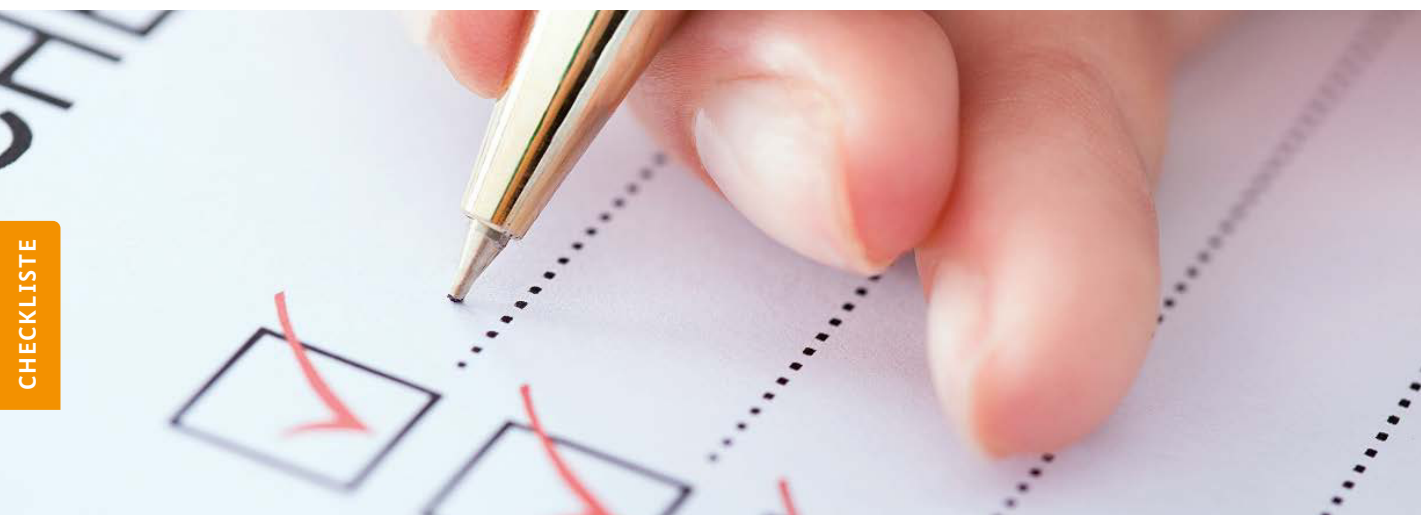
Unternehmen der Gemeinschaftsverpflegung sind seit Januar 2023 verpflichtet, Mehrwegverpackungen anzubieten, wenn zum direkten Verzehr bestimmte Speisen oder Getränke zur Mitnahme angeboten oder geliefert werden: §§ 33 und 34 Verpackungsgesetz (VerPackG) schreiben vor, neben Einwegkunststofflebensmittelverpackungen und Einweggetränkebechern auch Mehrwegalternativen anzubieten und die Kundschaft über diese Wahlmöglichkeit zu informieren. Eine Ausnahme von dieser Pflicht gilt lediglich für Unternehmen mit einer Verkaufsfläche von bis zu 80 m² mit maximal 5 Mitarbeitenden.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Verpackungen



Checkliste

Die folgende Checkliste gibt eine Übersicht über alle Kriterien dieses DGE-Qualitätsstandards. Sie ermöglicht es *Essensanbietenden* und Kitas, ihre aktuelle Verpflegungssituation eigenständig zu überprüfen und ggf. Potenziale zur Verbesserung aufzudecken. Damit kann sie Ausgangspunkt für die Planung entsprechender Maßnahmen sein und auf dem Weg zu mehr Qualität in der Verpflegung (siehe Kapitel 2) unterstützen. Die Kriterien sind entlang der einzelnen Kapitel des DGE-Qualitätsstandards aufgeführt. Erläuterungen zu den Kriterien sind im jeweiligen Kapitel zu finden.

Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Ein <i>Verpflegungskonzept</i> liegt vor.	☐	☐	☐
Eltern erhalten Informationen zum <i>Verpflegungskonzept</i> .	☐	☐	☐
Alle Akteur*innen sind beteiligt.	☐	☐	☐
Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.	☐	☐	☐
Mitarbeitende des Verpflegungsbereiches werden kontinuierlich weitergebildet.	☐	☐	☐
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.	☐	☐	☐
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.	☐	☐	☐
Rückmeldungen zum Speiseangebot werden regelmäßig eingeholt, ausgewertet und Maßnahmen abgeleitet.	☐	☐	☐

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

nicht
erfüllt

teilweise
erfüllt

erfüllt

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG in der MISCHKOST für 5 Verpflegungstage

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln mind. 10 × (mind. 2 × täglich)

Vollkornprodukte, *Müsli* ohne Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*

davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten

☐
☐
☐

Gemüse und Salat

mind. 5 × (mind. 1 × täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), *Hülsenfrüchte*, *Salat*

davon: mind. 3 × als *Rohkost*

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Obst

10 × (2 × täglich)

Obst (frisch oder tiefgekühlt)

Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen

→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*

☐
☐
☐

Milch und Milchprodukte

mind. 10 × (mind. 2 × täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut*

Speisequark: max. 5 % *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*

Käse: max. 30 % *Fett absolut*

☐
☐
☐

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

0 × Fleisch/Wurstwaren

Fleisch und Wurstwaren als Belag: max. 20 % *Fett*

☐
☐
☐

Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

☐
☐
☐

Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*

☐
☐
☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST für 5 Verpflegungstage			
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln mind. 10 × (mind. 2 × täglich) Vollkornprodukte, Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten	☐	☐	☐
Gemüse und Salat mind. 5 × (mind. 1 × täglich) Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, Salat davon: mind. 3 × als Rohkost	☐	☐	☐
Obst 10 × (2 × täglich) Obst (frisch oder tiefgekühlt) Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	☐	☐	☐
Milch und Milchprodukte mind. 10 × (mind. 2 × täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten: Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten Käse: max. 30 % Fett absolut	☐	☐	☐
Öle und Fette Rapsöl ist Standardfett Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen	☐	☐	☐
Getränke Getränke sind jederzeit verfügbar Wasser, Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	☐	☐	☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG in der MISCHKOST für 5 Verpflegungstage			
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 5 × (1 × täglich) Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart) <i>parboiled</i> Reis oder Naturreis davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × <i>Kartoffelerzeugnisse</i>	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Gemüse und Salat 5 × (1 × täglich) Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), <i>Hülsenfrüchte</i> , Salat davon: mind. 2 × als <i>Rohkost</i> mind. 1 × <i>Hülsenfrüchte</i>	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Obst mind. 2 x Obst (frisch oder tiefgekühlt) Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i> davon: mind. 1 × als <i>Stückobst</i>	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Milch und Milchprodukte mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten: Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % <i>Fett absolut</i> Speisequark: max. 5 % <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i> Käse: max. 30 % <i>Fett absolut</i>	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier max. 1 × Fleisch/Wurstwaren mageres Muskelfleisch Fleisch und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 × Fisch davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Öle und Fette Rapsöl ist Standardfett Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Getränke Getränke sind jederzeit verfügbar Wasser, Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i>	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
weitere Kriterien der Speiseplanung			
Ein <i>ovo-lacto-vegetarisches</i> Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.	☐	☐	☐
Das <i>saisonale</i> Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.	☐	☐	☐
Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.	☐	☐	☐
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.	☐	☐	☐
Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. 4 × in 20 Verpflegungstagen eingesetzt.	☐	☐	☐
In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch max. 4 × in 20 Verpflegungstagen im Angebot.	☐	☐	☐
Getränke stehen jederzeit zur Verfügung.	☐	☐	☐
Der <i>Menüzyklus</i> des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach 4 Wochen.	☐	☐	☐
Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.	☐	☐	☐
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten möglich.	☐	☐	☐
Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.	☐	☐	☐
Wünsche und Anregungen der Kinder sind in der Speiseplanung soweit wie möglich berücksichtigt.	☐	☐	☐
Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.	☐	☐	☐

Kriterien zum Einsatz von *verarbeiteten Lebensmitteln (Convenience-Produkten)* in der Gemeinschaftsverpflegung

Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.	☐	☐	☐
Unverarbeitete oder gering <i>verarbeitete Lebensmittel</i> , wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort bevorzugt eingesetzt.	☐	☐	☐
Stark <i>verarbeitete Lebensmittel</i> werden immer mit gering <i>verarbeiteten Lebensmitteln</i> /Komponenten kombiniert oder ergänzt.	☐	☐	☐
Lebensmittel mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und/oder Salz sowie einer geringen <i>Energiedichte</i> werden ausgewählt.	☐	☐	☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Kriterien zum Speiseplan			
Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.	☐	☐	☐
Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.	☐	☐	☐
Über Allergene und kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe wird informiert.	☐	☐	☐
Speisen sind eindeutig bezeichnet.	☐	☐	☐
Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.	☐	☐	☐
Die Basis von Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten ist eindeutig benannt.	☐	☐	☐
Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.	☐	☐	☐
Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.	☐	☐	☐

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.	☐	☐	☐
Produkte aus fairem Handel werden verwendet.	☐	☐	☐
Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.	☐	☐	☐
Fleisch wird bevorzugt aus artgerechter Tierhaltung bezogen.	☐	☐	☐
Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.	☐	☐	☐
Das First-in/First-out-Prinzip wird angewendet.	☐	☐	☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Planung Einkauf Zubereitung Ausgabe Entsorgung & Reinigung			
Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.	☐	☐	☐
Fett wird bewusst eingesetzt.	☐	☐	☐
Zucker wird sparsam verwendet.	☐	☐	☐
Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.	☐	☐	☐
Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.	☐	☐	☐
Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.	☐	☐	☐
Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.	☐	☐	☐
Heißhaltezeiten gegarter Speisen betragen max. 3 Stunden.	☐	☐	☐
Die Heißhaltetemperatur gegarter Speisen beträgt an allen Stellen der Speisen mind. 60 °C.	☐	☐	☐
Kalte Speisen werden bei max. 7 °C gelagert.	☐	☐	☐
Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.	☐	☐	☐
Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.	☐	☐	☐
Planung Einkauf Zubereitung Ausgabe Entsorgung & Reinigung			
Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.	☐	☐	☐
Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.	☐	☐	☐
Den Kindern werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.	☐	☐	☐

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Planung			
Einkauf			
Zubereitung			
Ausgabe			
Entsorgung & Reinigung			
Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.	☐	☐	☐
Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.	☐	☐	☐
Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.	☐	☐	☐
Dosierhilfen werden verwendet.	☐	☐	☐
Hygieneanforderungen werden beachtet.	☐	☐	☐

Der Blick über den Tellerrand

Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.	☐	☐	☐
Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt und Essenszeiten sind festgelegt.	☐	☐	☐
Alle Mahlzeiten werden durch das <i>pädagogische Personal</i> betreut.	☐	☐	☐

Bitte beachten Sie:

Für eine DGE-Zertifizierung liegen „Leitfäden zur DGE-Zertifizierung“, inkl. „Checklisten DGE-Zertifizierung“ vor. Darin wird erläutert, welche Kriterien im Audit überprüft werden und wie die Umsetzung nachgewiesen werden kann.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichwort: Externe Qualitätsüberprüfung

Literaturverzeichnis

- [1] Robert Koch-Institut: Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. RKI-Bib1 (Robert Koch-Institut) (2018)
- [2] Robert Koch-Institut: Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick. Das AdiMon Indikatorensystem (2018)
- [3] Arens-Azevêdo U, Tecklenburg ME, Häusler M et al.: Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKiTa). 13. DGE-Ernährungsbericht (2016) 103–160
- [4] Statistisches Bundesamt: Tageseinrichtungen für Kinder nach Art und Trägern
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Tabellen/kindertageseinrichtungen-traeger.html> (eingesehen am 19.06.2023)
- [5] Statistisches Bundesamt (Destatis): Statistiken der Kinder- und Jugendhilfe, 2022
https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Publikationen/Downloads-Kindertagesbetreuung/tageseinrichtungen-kindertagespflege-5225402227004.pdf?__blob=publicationFile (eingesehen am 19.06.2023)
- [6] Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL: Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten, Berlin (Juni 2020)
- [7] Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL: Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen. Stellungnahme, Berlin (März 2023)
- [8] Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU): Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation. Hauptgutachten, Berlin (2011)
- [9] König M, Philipsborn P: Faire Ernährungsumgebungen: Schlüssel zu einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung. Ernährung im Fokus (2023) 18–21
- [10] Deming WE: Out of the Crisis. MIT Press, Cambridge (2000)
- [11] Borstel T v., Prenzel, G. K., Welte, B.: FOOD WASTE 4.0 – Zwischenbilanz 2020, Plankstadt (September 2020)
- [12] Blumenthal A: „Nachhaltige Kita- und Schulverpflegung“. Ernährung im Fokus (2021)
- [13] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, 2. überarbeitete Auflage (2021)
- [14] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken mit den Empfehlungen der DGE. Bonn, 1. Auflage (2022)
- [15] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (2018)
- [16] Hauff V: Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Eggenkamp Verlag, Greven (1987)
- [17] Willett W, Rockström J, Loken B et al.: Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet 393 (2019) 447–492
- [18] Willett W, Rockström J, Loken B: The EAT-Lancet Commission: a flawed approach? – Authors' reply. Lancet 394 (2019) 1141–1142
- [19] Breidenassel C, Schäfer AC, Micka M et al.: Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE. Ernährungs Umschau 69(5) (2022) 56–72. e1-3
- [20] Koerber K v., Kretschmer J: Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 21 (2006) 178–185

- [21] Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ): Der Zukunftsvertrag für die Welt. Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung (2017)
- [22] Burlingame B, Dernini S: Sustainable diets and Biodiversity – Directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium „Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger“, Rome (2010)
- [23] High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition (HLPE): Food losses and waste in the context of sustainable food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome (2014)
- [24] Renner B, Arens-Azevedo U, Watzl B et al.: DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung. Ernährungs Umschau international (2021) 144–154
- [25] WWF Deutschland (Hrsg.): So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde – Ernährung und biologische Vielfalt, Berlin (Februar 2022)
- [26] Reinhardt F, Gärtner S, Wagner T: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, Heidelberg (2020)
- [27] Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D et al.: Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nature Food (2021)
- [28] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Reduzierte Bodenbearbeitung – schont Boden und Klima <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/grundlagen-pflanzenbau/boden/reduzierte-bodenbearbeitung-schont-boden-und-bodenleben/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [29] Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (Hrsg.): Industrielle Tierhaltung braucht Antibiotika – und erhöht das Risiko resistenter Bakterien <https://www.bund.net/massentierhaltung/antibiotika/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [30] Umweltbundesamt (Hrsg.): Pflanzenschutzmittel in der Landwirtschaft <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/pflanzenschutzmittel-in-der-landwirtschaft> (eingesehen am 05.06.2023)
- [31] Umweltbundesamt (Hrsg.): Stickstoff <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/stickstoff#einfuehrung> (eingesehen am 05.06.2023)
- [32] Scharp M, Engelmann T, Muthny J et al.: KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, 2019 https://elearning.izt.de/pluginfile.php/4807/mod_resource/content/3/Leitfaden_KEEKS_190429_www.pdf (eingesehen am 05.06.2023)
- [33] Fachhochschule Münster, Institut für Nachhaltige Ernährung: NAHGAST <https://www.nahgast.de/praxishandbuch/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [34] Fachhochschule Münster, Institut für Nachhaltige Ernährung (Hrsg.): Der Nahgast Rechner <https://www.nahgast.de/rechner/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [35] Wirtz A, Theurl M, Schäfer F et al.: CO₂OK: CO₂ – optimierte Großküchen in Hessen – Bilanzierung und Optimierung - (2016)
- [36] EAT-Lancet Commission: FOOD PLANET HEALTH – Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report (2019)

- [37] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. 2. Version 2015. Bonn (2015) <https://www.dge.de/wissenschaft/dge-leitlinien/leitlinie-fett/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [38] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. Bonn (2011) <https://www.dge.de/wissenschaft/dge-leitlinien/leitlinie-kohlenhydrate/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [39] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. DGE, Bonn, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe (2021)
- [40] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ein Hoch auf Hülsenfrüchte. DGE aktuell (07/2016)
- [41] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Ackerbau – Eiweißpflanzenstrategie des BMEL <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/pflanzenbau/ackerbau/eiweisspflanzenstrategie.html> (eingesehen am 05.06.2023)
- [42] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Ackerbohne, Erbse & Co. – Die Eiweißpflanzenstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zur Förderung des Leguminosenanbaus in Deutschland, Januar 2020 https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/EiweisspflanzenstrategieBMEL.pdf?__blob=publicationFile&v=5 (eingesehen am 05.06.2023)
- [43] Nilsson K, Flysjö A, Davis J et al.: Comparative life cycle assessment of margarine and butter consumed in the UK, Germany and France. *Int J Life Cycle Assess* 15 (2010) 916–926
- [44] Liao X, Gerichhausen MJW, Bengoa X et al.: Large-scale regionalised LCA shows that plant-based fat spreads have a lower climate, land occupation and water scarcity impact than dairy butter. *Int J Life Cycle Assess* 25 (2020) 1043–1058
- [45] Reinhardt G, Rettenmaier N, Gärtner S et al.: Regenwald für Biodiesel? Ökologische Auswirkungen der energetischen Nutzung von Palmöl. Eine Studie des WWF Deutschland in Zusammenarbeit mit dem WWF Schweiz und WWF Niederlande, Frankfurt am Main (2007)
- [46] Poore J, Nemecek T: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* (2018) 987–992
- [47] Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH (Hrsg.): Sozial-ökologische Bewertung der stationären energetischen Nutzung von importierten Biokraftstoffen am Beispiel von Palmöl, Wuppertal (2007)
- [48] Rabenberg M, Mensink G: Limo, Saft & Co – Konsum zuckerhaltiger Getränke in Deutschland, 2013 <https://edoc.rki.de/handle/176904/3111> (eingesehen am 19.06.2023)
- [49] Kuntscher M, Schmidt TG, Goossens Y: Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hindernisse und Perspektiven (2020)
- [50] Schmidt TG, Baumgardt S, Blumenthal A et al.: Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen – Pathways to reduce food waste (REFOVAS): Maßnahmen, Bewertungsrahmen und Analysewerkzeuge sowie zukunftsfähige Ansätze für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln unter Einbindung sozio-ökologischer Innovationen. *Thünen Report* 73 (2019)

- [51] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kein Fisch?! – Merkblatt zu Omega-3-Fettsäuren, Fischverzehr und der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie
https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/Merkblatt_Fisch_171110.pdf
(eingesehen am 22.08.2023)
- [52] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Gemeinschaftsverpflegung – Umsetzung der wissenschaftlichen Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung
<https://www.dge.de/fileadmin/Bilder/gemeinschaftsverpflegung/publikationen/Hintergrund-vegetarische-Menueinlinie.pdf>
(eingesehen am 22.08.2023)
- [53] Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) (Hrsg.): Nationale Berichterstattung: „Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln“. Zusammenfassung der Ergebnisse des Jahres 2018 aus der Bundesrepublik Deutschland (2020)
- [54] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sicher verpflegt: Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen (2021)
- [55] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrsg.): Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (2018)
- [56] Arens-Azevêdo U, Böls M, Schnur E et al.: Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung, Bonn (2020)
- [57] Umweltbundesamt (Hrsg.): Umweltbelastende Stoffeinträge aus der Landwirtschaft Möglichkeiten und Maßnahmen zu ihrer Minderung in der konventionellen Landwirtschaft und im ökologischen Landbau (2015)
https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/umweltbelastende_stoffeintraege_aus_der_landwirtschaft_1.pdf (eingesehen am 05.06.2023)
- [58] Bundesrat: Drucksache 172/23: Verordnung zur Kennzeichnung von Bio-Lebensmitteln in gemeinschaftlichen Verpflegungseinrichtungen und zur Änderung der Öko-Kennzeichenverordnung
https://www.bundesrat.de/SharedDocs/drucksachen/2023/0101-0200/172-23.pdf?__blob=publicationFile&v=1 (eingesehen am 22.08.2023)
- [59] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in der Betriebsverpflegung: Empfehlungen und Tipps für Dienstleisterinnen und Dienstleister aus dem Projekt NACHHALTIG BUNDE GESUND (2020)
- [60] Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E et al.: Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. Wissenschaftliche Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ernährungs Umschau 63 (2016)
- [61] Deutsches Institut für Normung e. V. (DIN): 10508:2022-03 – Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel (2022)
- [62] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Zusammenarbeit mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie (2020)
<https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/hygieneregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch.pdf>
(eingesehen am 05.06.2023)
- [63] Deutsches Institut für Normung e. V. (DIN): 10536:2023-03 – Lebensmittelhygiene – Cook & Chill-Verfahren – Hygieneanforderungen (2023)
- [64] IN VIA Akademie (Hrsg.): Ökologische Hauswirtschaft in der Gemeinschaftsgastronomie – Best-Practise-Beispiele
<https://www.invia-akademie.de/bilden/nachhaltigkeit-in-der-hauswirtschaft> (eingesehen am 05.06.2023)
- [65] Scharp M, Engelmann T, Muthny J: KEEKS-Leitfaden für die klimaschonende Schulküche, Friedberg und Berlin (2019)

- [66] Amtsblatt der Europäischen Union: Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission (2011)
- [67] Statistisches Bundesamt: 35,5 % der unter Dreijährigen am 1. März 2022 in Kindertagesbetreuung
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/10/PD22_451_225.html
 (eingesehen am 20.06.2023)
- [68] Statistisches Bundesamt: Kindertageseinrichtungen nach Altersgruppen und Bundesländern
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Tabellen/kinder-kindertageseinrichtungen.html> (eingesehen am 20.06.2023)
- [69] Koletzko B, Bauer C-P, Cierpka M et al.: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Monatsschr Kinderheilkd 164 (2016) 771–798
- [70] Abou-Dakn M, Alexy U, Beyer K et al.: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatsschr Kinderheilkd 171 (2023) 7–27
- [71] Bundesinstitut für Risikobewertung: Erstickungsgefahr von Kleinkindern durch Nüsse (2009)
https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2009/37/erstickungsgefahr_von_kleinkindern_durch_nuesse-32413.html
 (eingesehen am 21.06.2023)
- [72] Ellrott T: Psychologische Aspekte der Ernährung. Diabetologie 8 (2013) R57–R 70
- [73] Steenbook B, Pischke C, Schönbach J et al.: Wie wirksam sind ernährungs- und bewegungsbezogene primärpräventive Interventionen im Setting Kita? Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz (2015) 609–619
- [74] Arens-Azevedo U: Nachhaltige Kita- und Schulverpflegung in Deutschland. Ernährung im Fokus (2021) 162–167
- [75] Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer M et al.: Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. Ernährungs Umschau 60 (2013) M84–M95
- [76] Aches Buch (VIII) – Kinder und Jugendhilfe: Gesetze im Internet (26.06.1990)
- [77] Deutscher Bildungsserver (Hrsg.): Bildungspläne der Bundesländer für die frühe Bildung in Kindertagesstätten
<https://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-fuer-Kitas-2027-de.html> (eingesehen am 20.06.2023)
- [78] Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) & Wissenschaftlicher Beirat für Waldpolitik beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBW): Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung. Gutachen. Berichte über Landwirtschaft. Sonderheft 222, Berlin (September 2016)
- [79] Reitmeier S: Ernährungssozialisation in der frühen Kindheit (2014) M 386 -M 392
- [80] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung, Bonn, 10. Auflage (2017)
- [81] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.): Kennzeichnungsvorschriften für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie, Bonn, 7. Auflage (2017)

- [82] Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (Hrsg.): Definition von Übergewicht und Adipositas
<https://adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/definition-von-adipositas/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [83] Umweltbundesamt (Hrsg.): Erosion
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-land-wirtschaft/bodenbelastungen/erosion#bodenerosion-durch-wasser-eine-unterschatzte-gefahr>
(eingesehen am 05.06.2023)
- [84] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken, Bonn, 3. überarbeitete Auflage (2021)
- [85] Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (Hrsg.): Leitsätze für Kartoffelerzeugnisse, 1997
<https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de/fileadmin/Dokumente/leitsaetzekartoffelerzeugnisse.pdf>
(eingesehen am 05.06.2023)
- [86] Spektrum.de (Hrsg.): Lexikon der Biologie
<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/monokultur/43788> (eingesehen am 05.06.2023)
- [87] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ausgewählte Fragen und Antworten zu pflanzenbasierter Ernährung (Februar 2023) S. 2
- [88] Spektrum.de (Hrsg.): Lexikon der Ernährung
<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/proteinqualitaet/7285> (eingesehen am 05.06.2023)
- [89] Regionalfenster.de (Hrsg.): Regionalfenster
<https://www.regionalfenster.de/> (eingesehen am 05.06.2023)
- [90] Umweltbundesamt (Hrsg.): Glossar zum Ressourcenschutz
<https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4242.pdf> (eingesehen am 05.06.2023)
- [91] o. A.: Soziale Nachhaltigkeit in der Ernährung berücksichtigen. DGEwissen (1/2023) 27–28
- [92] Office P: Verordnung (EG) Nr. 852/2004 vom 29. April 2004 über Lebensmittelhygiene. Stand 24.03.2021. (2004)

Glossar

Absoluter Fettgehalt: siehe *Fett, absolut*

Adipositas: Adipositas oder auch Fettleibigkeit bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes. Für die Bestimmung wird der Body Mass Index (BMI) verwendet. Da der Body Mass Index alters- und geschlechtsabhängig ist, müssen im Kindesalter BMI-Referenzkurven verwendet werden. Bei Kindern und Jugendlichen spricht man von einer Adipositas, wenn der BMI über der BMI-Perzentile von 97 bis 99,5 liegt. Liegt der BMI über der 99,5-BMI-Perzentile, handelt es sich um extreme Adipositas [82].

Convenience-Produkte: siehe *verarbeitete Lebensmittel*

CO₂-Äquivalente: Neben CO₂ wirken sich weitere Treibhausgase (z. B. Methan oder Lachgas) auf die Erderwärmung aus. Deren Klimawirkung kann in die äquivalente Menge CO₂ umgerechnet werden und bietet so den Vorteil einer vereinheitlichten Kennzahl der *Treibhausgasemissionen*.

Energiedichte: Die Energiedichte von Lebensmitteln ist als der Energiegehalt (in kcal oder kJ) pro Gewichtseinheit (g oder 100 g) definiert. Beeinflusst wird die Energiedichte u. a. durch den Gehalt an Wasser und Fett (9 kcal/g), in geringerem Maß auch durch den Kohlenhydrat- (4 kcal/g) oder Proteingehalt (4 kcal/g). So sind Lebensmittel mit niedriger Energiedichte im Vergleich zu solchen mit hoher häufig durch einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt gekennzeichnet.

Erosion: Dies ist ein natürlicher Prozess, bei dem lockerer Boden an der Erdoberfläche durch Wind und Wasser abgetragen wird. Dieser Prozess kann aber durch die landwirtschaftliche Nutzung des Bodens ausgelöst oder verstärkt werden [83].

Ernährungsumgebung: Eine Ernährungsumgebung umfasst alle Umweltfaktoren, die über den gesamten Verhaltensprozess das Ernährungsverhalten beeinflussen. Der Einfluss der Ernährungsumgebung ist damit sehr weitreichend und wirkt nicht nur in dem Moment der eigentlichen Entscheidung im Augenblick des konkreten Konsums, sondern erstreckt sich auf den gesamten Verhaltensprozess, der in die 4 Phasen Exposition (Wahrnehmung z. B. über Werbung und soziale Medien), Zugang (abhängig von Preis, Verfügbarkeit von Informationen, sozialen Essens- und Verhaltensnormen), Auswahl und Konsum unterteilt ist [6, 24].

Essens anbietende: Essens anbietende wird hier als Oberbegriff für alle Dienstleistende verwendet, die eine Speise- und/oder Getränkeversorgung in Kitas anbieten.

Faire Ernährungsumgebung: Eine *Ernährungsumgebung* wird als fair bezeichnet, wenn sie erstens auf unsere menschlichen Wahrnehmungs- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie Verhaltensweisen abgestimmt ist und zweitens eine gesundheitsfördernde, sozial-, umwelt- und tierwohlverträglichere Wahl ermöglicht und damit zur Erhaltung der Lebensgrundlagen heutiger und zukünftig lebender Menschen beiträgt [6].

Fett absolut (Käse): Diese Angabe bezeichnet den tatsächlichen Fettanteil des reifen Käses, während sich die üblichen Handelsangaben auf den Fettgehalt in der Trockenmasse beziehen. Der Fettgehalt absolut wird in g/100 g Lebensmittel angegeben. Diese Angabe ist Teil der Nährwertkennzeichnung.

Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP): Dies ist ein Konzept zur Durchführung einer Gefahrenanalyse und einer Beherrschung kritischer Lenkungspunkte im Umgang mit Lebensmitteln.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet und getrocknet. Die getrockneten Hülsenfrüchte liefern unter den pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein. Beispiele sind Erbse, Bohne, Linse, Sojabohne, Kichererbse und Lupine. Neben den getrockneten Hülsenfrüchten gehören botanisch gesehen auch frische Varianten wie grüne Erbsen, Zuckerschoten und Stangenbohnen dazu. Sie sind nicht so proteinreich, werden unreif geerntet und wie Gemüse zubereitet [84].

Hauswirtschafter*in: Der Begriff wird hier synonym für Hauswirtschaftskraft oder hauswirtschaftliches Personal verwendet.

Kartoffelerzeugnisse: Dies sind verarbeitete Produkte aus Kartoffeln. Dazu gehören u. a. Pommes frites-, Trockenspeisekartoffel-, Kartoffelpüree-, Kartoffelknödel-Erzeugnisse sowie Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen, gebratene Kartoffelerzeugnisse und Kartoffel-Knabbererzeugnisse [85].

Kindertagesstätte: Die Definition von Kindertagesstätte ist je nach Region und Bundesland unterschiedlich. In diesem DGE-Qualitätsstandard ist mit Kindertagesstätte eine Einrichtung gemeint, die Kinder ganztägig betreut. Kindertagesstätte wird hier synonym zu Kita, Einrichtung oder Betreuungseinrichtung verwendet.

Menüzyklus: Der Menüzyklus bezeichnet den Zeitraum, nach dem sich die Speiseabfolge im Mittagessen wiederholt.

Monokultur: Bei Monokulturen handelt es sich um eine Form der landwirtschaftlichen Bodennutzung, bei der über mehrere Jahre hinweg auf derselben Fläche lediglich eine einzige Pflanzenart angebaut wird. Dies kann auf Dauer den Nährstoffgehalt des Bodens herabsetzen und den häufigen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln oder künstlichen Düngemitteln erfordern [86].

Müsli: Müsli besteht aus einer oder mehreren Getreidearten ohne den Zusatz von Zucker und sonstigen *süßenden Zutaten*. Diese Getreidearten können unterschiedlich verarbeitet sein wie gequetscht, geschrotet oder auch extrudiert. Weitere Zutaten können z. B. Milch, Naturjoghurt, Quark oder deren pflanzliche Alternativen, Obst (frisch oder tiefgekühlt) sowie Nüsse oder Ölsaaten sein.

Nährstoffdichte: Die Nährstoffdichte beschreibt die Menge eines Nährstoffes in einem Lebensmittel pro Energieeinheit (z. B. mg/kcal).

Ovo-lacto-vegetarisch: In der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier oder Honig. Die ovo-lacto-vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren aus, also Fleisch und Fleischprodukte, Fisch sowie Schlachtfette.

Pädagogisches Konzept: Als pädagogisches Konzept bezeichnet man die Beschreibung der Grundzüge der pädagogischen Arbeit einer Kita und ihrer Schwerpunkte.

Pädagogisches Personal: Wird hier synonym für Erzieher*innen, pädagogische Mitarbeiter*innen, pädagogisches Fachpersonal oder pädagogische Fachkraft verwendet.

Parboiled: Parboiling ist ein technisches Verfahren zur Behandlung von Reis oder anderen Getreidearten. Dabei werden Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten in das Korn gepresst. Parboiled Varianten sind dadurch ernährungsphysiologisch hochwertiger als polierte.

Pflanzenbasiert: Eine pflanzenbasierte oder pflanzenbetonte Ernährung nach den Empfehlungen der DGE besteht zu einem überwiegenden Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und *Hülsenfrüchten* sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Diese Auswahl wird durch eine geringe Menge an Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzt. Für eine solche Ernährungsweise wird auch der Begriff flexitarische Ernährung verwendet. Außerdem zählen die mediterrane und die nordische Ernährung, die Planetary Health Diet sowie vegetarische und vegane Ernährungsformen zu pflanzenbasierter Ernährung. Pflanzenbasiert und pflanzenbetont wird synonym verwendet [87].

Physical Activity Level (PAL): Der PAL-Wert ist der durchschnittliche tägliche Energiebedarf für die körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes. Er ist damit eine Größe, die in die Berechnung des Richtwertes für die Energiezufuhr einfließt. PAL-Werte können für unterschiedliche Berufs- und Freizeitaktivitäten abgeleitet werden. Je nach körperlicher Aktivität kann der Richtwert für die Energiezufuhr entsprechend variieren. Für die Erstellung der nährstoffoptimierten Speisepläne wurde ein PAL von 1,4, der einer geringen körperlichen Aktivität entspricht, zugrunde gelegt.

Proteinqualität: Die Proteinqualität oder auch biologische Wertigkeit gibt darüber Auskunft, inwieweit Nahrungsprotein abgebautes Körperprotein ersetzen kann. Ausschlaggebend für die ernährungsphysiologische Proteinqualität sind das Aminosäuremuster des Proteins sowie seine Verdaulichkeit. Die Angabe der Proteinqualität erfolgt häufig als relative Größe durch den Vergleich mit einem Referenzprotein (Vollei-Protein oder Kuhmilch-Casein) [88].

Pseudogetreide: Hierbei handelt es sich um Körnerfrüchte, die nicht zur botanischen Gruppe der Süßgräser wie z. B. Weizen und Roggen gehören, optisch jedoch an diese erinnern. Zu ihnen zählen Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen.

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr: Die Referenzwerte benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen, inklusive Wasser und Ballaststoffen. Diese gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zusammen mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) heraus.

Regional: Eine Region bezeichnet ein Gebiet, das geografisch, politisch, ökonomisch und/oder administrativ eine Einheit bildet. Der herstellende Lebensmittelbetrieb kann die Regionsangabe frei wählen, sie muss jedoch für Verbraucher*innen eindeutig nachvollziehbar sein. Dies kann durch politisch-administrative Grenzen (Landkreise, Regierungsbezirke, Bundesländer), durch einen Kilometerradius um einen zu definierenden Ort, durch Angabe von Großraumregionen (z. B. Süddeutschland) oder definierte Regionen (z. B. Altes Land, Rheinland, hessische Bergstraße) erfolgen [89].

Ressourcenschutz: Natürliche Ressourcen, wie Boden, Luft oder Wasser, sind als Bestandteile der Natur zu verstehen. Ressourcenschutz bildet vor diesem Hintergrund die Gesamtheit aller Maßnahmen zur Erhaltung oder Wiederherstellung von natürlichen Ressourcen [90].

Richtwert: Richtwerte im Sinne von Orientierungshilfen werden für Nährstoffe ausgesprochen, die für den Organismus nicht essenziell sind und für die daher kein Bedarf besteht. Darüber hinaus werden Richtwerte angegeben, wenn zwar ein Bedarf besteht, dieser aber in Abhängigkeit von zahlreichen Einflussfaktoren sehr stark variiert (z. B. Energiebedarf abhängig von Lebensstil, Beruf etc.). Bei der Ableitung der Richtwerte werden präventive Effekte dieser Nährstoffe berücksichtigt.

Rohkost: Rohkost bezeichnet hier rohes, also nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing.

Saisonal: Wird Gemüse und Obst im klassischen Freilandanbau während der Erntezeit, d. h. der ertragreichsten Zeit, geerntet und vermarktet, so ist von saisonalen Lebensmitteln die Rede.

Salat: Zu Salat zählen alle Blattsalate bzw. Zubereitungen, die als Hauptbestandteil Gemüse und/oder Blattsalate enthalten.

Soziale Aspekte: Soziale Aspekte einer nachhaltigeren Ernährung beziehen sich zum einen auf die Bedingungen, unter denen Lebensmittel und Speisen hergestellt werden. Dazu gehören z. B. eine angemessene Entlohnung, die Einhaltung von Arbeitsrechten sowie Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Zum anderen beziehen sie sich auf die Bedingungen, unter denen Lebensmittel und Speisen angeboten und konsumiert werden, z. B. das Schaffen *fairer Ernährungsumgebungen*, die allen Zugang zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung ermöglichen, oder das Essen und Trinken in Gemeinschaft (Kommensalität) [91].

Stückobst: Zu Stückobst zählt rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen oder verzehrfertig in Stücke geschnitten, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln.

Süßende Zutaten: Als süßende Zutaten gelten in diesem DGE-Qualitätsstandard jene Zutaten, die alternativ zu Zucker zur Süßung von Speisen genutzt werden. Dies können neben Süßungsmitteln wie z. B. Aspartam oder Zuckeraustauschstoffen auch Honig oder Fruchtdicksäfte sein.

Treibhausgasemissionen: Die relevantesten Treibhausgase sind Wasserdampf (H₂O), Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄), Lachgas (N₂O) und Ozon (O₃). Als Treibhausgasemissionen bezeichnet man deren Ausstoß in die Erdatmosphäre. Treibhausgasemissionen können z. B. als Maß für die Klimawirkung eines Produktes dienen und werden in der Regel in *CO₂-Äquivalenten* angegeben.

Verarbeitete Lebensmittel: Verarbeitet sind nach geltender Rechtslage alle Primärerzeugnisse, die z. B. durch „Erhitzen, Räuchern, Pökeln, Reifen, Trocknen, Marinieren, Extrahieren, Extrudieren oder durch eine Kombination dieser verschiedenen Verfahren“ eine wesentliche Veränderung erfahren haben [92].

Verpflegungsausschuss: Darunter ist eine Art Arbeitskreis zu verstehen, in dem sich alle Akteur*innen der Kitaverpflegung in regelmäßigen Abständen treffen. Zu diesen Akteur*innen zählen z. B. Kita- bzw. Maßnahmenträger, Kitaleitung, *pädagogisches Personal*, Eltern, Elternvertreter, *Hauswirtschaftler*in* sowie *Essensanbietende*. Der Begriff Verpflegungsausschuss wird hier synonym für „runder Tisch“ oder Verpflegungsgremium verwendet.

Verpflegungskonzept: Als Verpflegungskonzept bezeichnet man die Verschriftlichung von Kriterien für die Verpflegung in der Kita. Es stellt dar, wer, wann, wo, wie und womit zu verpflegen ist. Ein Verpflegungskonzept ist in der Regel individuell auf die Einrichtung ausgerichtet und beschreibt dessen Selbstverständnis im Hinblick auf Essen und Trinken.

Adressen für die Kitaverpflegung

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung
in Kita und Schule (NQZ):
<https://nqz.de/>

Vernetzungsstellen Kitaverpflegung:
[https://nqz.de/vernetzungsstellen/
vernetzungsstellen-kitaverpflegung/](https://nqz.de/vernetzungsstellen/vernetzungsstellen-kitaverpflegung/)



Weiterführende Informationen:
www.fitkid-aktion.de
Stichwort: Adressen

Impressum

Herausgeberin:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
Tel. 0228 3776-873
Fax 0228 3776-78-873
fitkid@dge.de
www.fitkid-aktion.de

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ wurde 2009 veröffentlicht. Die 6. Auflage wurde grundlegend überarbeitet in Zusammenarbeit mit

- › dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL),
- › der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
- › den Referent*innen der zuständigen Länderministerien,
- › dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ),
- › den Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung,
- › einschlägigen Berufsverbänden,
- › Vertreter*innen der Verbraucherzentralen sowie
- › Vertreter*innen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Praxis.

Die Aktualisierung im Jahr 2023 erfolgte unter Einbezug des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) sowie Vertreter*innen aus der Wissenschaft.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 10/2023

Bonn, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023

Bildnachweise:

123rf.com: Sucharut Chounyoo (S. 11), Yuriy Kirsanov (S. 18), Jean-Marie Guyon (S. 53), atlasfoto (S. 74), Andriy_Popov (S. 78); **BMEL:** Thomas Trutschel/photothek (S. 6); **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:** (S. 7, 16), **iStock.com:** Andrey_Kuzmin (S. 1), diego_cervo (S. 8), Elena Feodrina (S. 9), _jure (S. 15), artisteer (S. 22), porcorex (S. 23), peterschreiber.media (S. 26), AnSyvanych (S. 55), serg78 (S. 59, 63), karelnoppe (S. 64), yuelan (S. 65), Talaj (S. 68), Andrey Elkin (S. 69); **shutterstock.com:** Oksana Kuzmina (S. 10), Gilles Lougassi (S. 25), Oksana Kuzmina (S. 56), Dfabri (S. 61); **Stock.adobe.com:** Oksana Kuzmina (S. 12), GIS (S. 19), slawek_zelasko (S. 20), auremar (S. 24, 72), gpointstudio (S. 36), ExQuisine (S. 37), Liudmyla (S. 46), Pixel-Shot (S. 47), dmitrimaruta (S. 62), shangarey (S. 66)

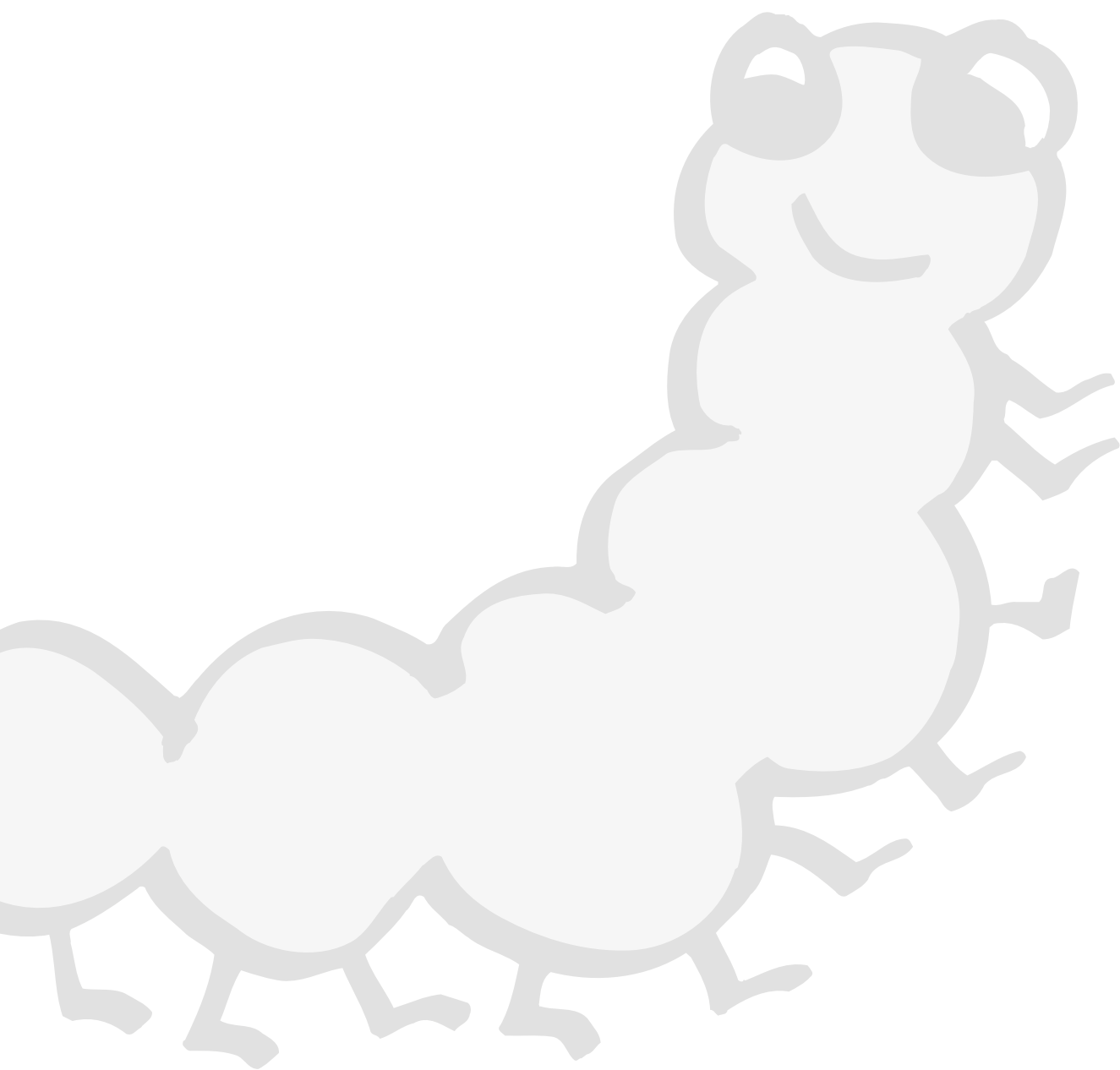
Gestaltung:

kipconcept gmbh, Bonn; rheinsatz, Köln

Bestellung:

Der DGE-Qualitätsstandard ist gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:
www.dge-medien-service.de

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: www.fitkid-aktion.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de



www.dge.de

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter www.in-form.de.