



© Rawpixel – stock.adobe.com



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
NIEDERSACHSEN

Ess-Alltag in Kitas – zur Situation in Niedersachsen

Ergänzende Ergebnisse 2024:
Auswertung von Wochenspeiseplänen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Vorgehensweise	5
3	Ergebnisse	6
3.1	Allgemeines	6
3.2	Lebensmittelhäufigkeiten an fünf Verpflegungstagen	6
3.3	Weitere Kriterien zur Speiseplanung	10
3.4	Aspekte der Nachhaltigkeit	12
4	Erkenntnisse und Empfehlungen	14
	Abbildungsverzeichnis	17

1 Einleitung

In Niedersachsen besuchen aktuell knapp 300.000 Kinder eine Krippe oder einen Kindergarten¹ und werden in dieser Zeit auch mit unterschiedlich vielen Mahlzeiten versorgt. Um zu eruieren, wie sich ihr Ess-Alltag während der außerfamiliären Betreuung gestaltet, hat die Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen 2023 unter den Kitas eine Online-Befragung durchgeführt – mit dem Ziel, hierzu erstmals in dieser Betreuungslandschaft den Status quo zu ermitteln.

Landesweit gehört nahezu überall eine Mittagsverpflegung zum regulären Angebot: 97 Prozent der Einrichtungen bieten mittags eine Mahlzeit an. Etwa vier Fünftel lassen sich von externen Verpflegungsdienstleistern beliefern; ein Fünftel kocht vor Ort frisch.

Innerhalb der Prozesskette² ist die Speiseplangestaltung ein Arbeitsschritt, für den der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas³ verschiedene Empfehlungen zur Gewährleistung einer gesundheitsfördernden, kindgerechten und nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung formuliert hat. Ein wesentlicher Parameter bei der Beurteilung der Qualität der Verpflegung sind gewisse Häufigkeiten von Lebensmittelgruppen innerhalb einer Verpflegungswoche von fünf Tagen.

Im Rahmen der Erhebung waren die Befragungsteilnehmenden bereits nach einer Einschätzung des angebotenen Mittagessens anhand von 13 Kriterien gebeten worden. Die Ergebnisse sind in den Bericht „Ess-Alltag in Kitas – zur Situation in Niedersachsen“ eingeflossen und 2023 [online](#) veröffentlicht worden.

Mit der nun vorliegenden Ergänzung wird der Erkenntnisgewinn um den Abgleich real existierender Wochenspeisepläne mit den im DGE-Qualitätsstandard formulierten Anforderungen an eine ausgewogene, kindgerechte und nachhaltige Mittagsverpflegung ergänzt.

¹ Niedersächsisches Kultusministerium (2023): Kindertagesbetreuung in Niedersachsen – Übersicht in Zahlen, <https://bildungsportal-niedersachsen.de/fruehkindliche-bildung/statistik-und-planung/statistischer-ueberblick>, zuletzt geprüft 03.04.2024

² Eine Prozesskette gliedert sich in die fünf Arbeitsschritte „Planung“, „Einkauf“, „Zubereitung“, „Ausgabe“ und „Entsorgung & Reinigung“.

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE | 2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Bonn

2 Vorgehensweise

2023 waren Kitas in ganz Niedersachsen eingeladen, an einer Onlinebefragung zum Thema Essen und Trinken im Betreuungsalltag teilzunehmen. Bei einem der insgesamt 68 Items der Befragung wurde darum gebeten, den aktuellen Wochenspeiseplan einzutragen.

Etwa zwei Drittel der Befragungsteilnehmenden reichten einen exemplarischen Wochenspeiseplan ein. In einem Datenbereinigungsschritt wurden zunächst solche aussortiert, deren Angaben nicht eindeutig waren⁴ oder sich auf weniger als fünf (Verpflegungs-)Tage bezogen. Die verbliebenen 414⁵ Wochenspeisepläne⁶ wurden einer Analyse hinsichtlich ihrer Konformität mit den Kriterien des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas (QS) unterzogen. Dazu wurden die Häufigkeiten folgender Lebensmittelgruppen an fünf Verpflegungstagen ermittelt:

→Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, davon Vollkornprodukte sowie Kartoffelerzeugnisse

→Gemüse, davon Rohkost/ Salat sowie Hülsenfrüchte

→Obst, davon Stückobst

→Milch und Milchprodukte

→Fleisch/ Wurstwaren, davon mageres Muskelfleisch

→Fisch, davon fettreicher Fisch

Aussagen zu den Lebensmittelgruppen „Öle und Fette“ sowie „Getränke“ sind auf Grundlage der vorliegenden Speisepläne nicht möglich.

Darüber hinaus wurden als weitere Kriterien „frittierte und/ oder panierte Produkte“ und „industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch“ ebenso bei der Auswertung berücksichtigt wie „eindeutige Bezeichnungen der Speisen“ und „Angabe der Tierart bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch“.

⁴ Beispielsweise die Angabe von „Hauptgericht/ Dessert“ für alle fünf Tage oder „Montag: Fleisch“, „Dienstag: Suppe“, „Mittwoch: Nudeln“ usw.

⁵ $\hat{=}$ 56,8 Prozent der in der Haupterhebung ausgewerteten Fragebögen

⁶ Dies entspricht insgesamt 2.070 Verpflegungstagen.

3 Ergebnisse

3.1 Allgemeines

Die Zusammensetzung der untersuchten Wochenspeisepläne nach Verpflegungssystem entspricht der Zusammensetzung in der Befragung (Angaben in eckigen Klammern) insgesamt: Bei 20,1 Prozent handelt es sich um Frisch- bzw. Mischküchen [20,4 %], bei 62,7 Prozent um Warmverpflegung [60,0 %], bei 13,6 Prozent um Tiefkühlkost [15,6 %] und bei 3,6 Prozent um das Cook & Chill-Verfahren [4,0 %].

Der Großteil der Speisepläne ist als Mischkost zusammengestellt (94,9 %). Lediglich 5,1 Prozent sind ovo-lacto-vegetarisch. Vegane Speisepläne wurden nicht eingereicht.

36,7 Prozent der Kitas, deren Wochenspeisepläne analysiert wurden, gaben an, bei der Verpflegungsgestaltung den QS zu berücksichtigen [36,1 %].

3.2 Lebensmittelhäufigkeiten an fünf Verpflegungstagen

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 5-mal | ↪ davon: mindestens 1-mal Vollkornprodukte | ↪ davon: maximal 1-mal Kartoffelerzeugnisse

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln tragen als pflanzliche Lebensmittel maßgeblich zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung bei. Daher fordert der QS sie als täglichen Bestandteil des Speiseplans. Dieses Kriterium erfüllen 74,2 Prozent der ausgewerteten Speisepläne. 29,0 Prozent davon erfüllen zudem die Forderung nach mindestens einem Vollkornprodukt pro Woche; 93,8 Prozent bieten QS-konform höchstens ein Kartoffelerzeugnis pro Woche an. Bei 20,3 Prozent sind alle drei Kriterien zu dieser Lebensmittelgruppe komplett erfüllt.

Gerichte mit Kartoffeln werden am häufigsten angeboten, gefolgt von Nudeln und Reis. Lediglich 6,8 Prozent der Kitas bieten letztgenanntes Lebensmittel durchgängig in der optimalen Qualität (Parboiled Reis, Natur- oder Vollkornreis) an.

Neben Polenta, Bulgur oder Grünkern sorgen bei dieser Lebensmittelgruppe auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa oder Amaranth für Abwechslung,⁷ jedoch mit einem Anteil von 2,0 Prozent an allen Verpflegungstagen eher selten.

**Gemüse und Salat 5-mal | ↪davon: mindestens 2-mal als Rohkost/ Salat |
↪davon: mindestens 1-mal Hülsenfrüchte**

Die Anforderung an eine Mittagsmahlzeit, täglich Gemüse zu enthalten, wird in 42,8 Prozent der Kitas erfüllt. Davon bieten knapp zwei Drittel (65,0 %) mindestens 2-mal Rohkost/ Salat in einer Woche an und 58,2 Prozent mindestens 1-mal Hülsenfrüchte – diese oft verarbeitet in Suppen bzw. Eintöpfen. Alle drei Kriterien dieser Lebensmittelgruppe 15,7 Prozent der Wochenspeisepläne erfüllt.

135 Speisepläne (32,6 %) beinhalten ein süßes Hauptgericht. Es fällt auf, dass bei 71,9 Prozent davon eine Gemüse- oder Rohkostkomponente fehlt.

Obst mindestens 2-mal | ↪davon: mindestens 1-mal als Stückobst

Obst gibt es in zwei Drittel (66,7 %) der Verpflegungswochen im empfohlenen Maße – der Anteil an Stückobst beträgt davon 90,6 Prozent. Nach Birnen und Bananen sind Äpfel die gängigsten Sorten. Beide Kriterien dieser Lebensmittelgruppe erfüllt sind damit bei 60,4 Prozent aller betrachteten Verpflegungswochen.

Milch und Milchprodukte mindestens 2-mal

Von den 414 Speiseplänen erfüllen 62,3 Prozent die Mindestanforderung für Milchportionen – häufig durch einen Nachtisch. An rund einem Achtel aller Verpflegungstage (12,2 %) handelt es sich dabei um Fruchtojoghurt/ -quark oder Pudding.⁸

⁷ Weiteres Kriterium der Speiseplanung: „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten“.

⁸ Es ist nicht auszumachen, ob es sich dabei um selbst hergestellte Nachspeisen oder Fertigprodukte mit geringem Obstanteil und/ oder Zusatz an Süßungsmitteln handelt, wodurch das Ergebnis gegebenenfalls nach unten korrigiert werden müsste.

Fleisch/ Wurstwaren maximal 1-mal | ↪ davon: mindestens 2-mal mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

Diese Qualitätskriterium wird in 44,4 Prozent der Fälle eingehalten; der Anteil an magerem Muskelfleisch liegt in den betrachteten Wochenspeiseplänen bei 27,2 Prozent davon. Dem stehen fetteres Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse, so z. B. als (Brat-)Würstchen in 28,7 Prozent aller Speisepläne, gegenüber. Lediglich 12,1 Prozent erfüllen beide Kriterien zu Fleisch und Wurst.

In mehr als der Hälfte (55,6 %) der Wochenspeisepläne sind diese Empfehlungen überschritten. In Einzelfällen wird täglich Fleisch oder Wurst angeboten (siehe Abbildung 1) – im Durchschnitt 1,7 Mal innerhalb von fünf Verpflegungstagen.

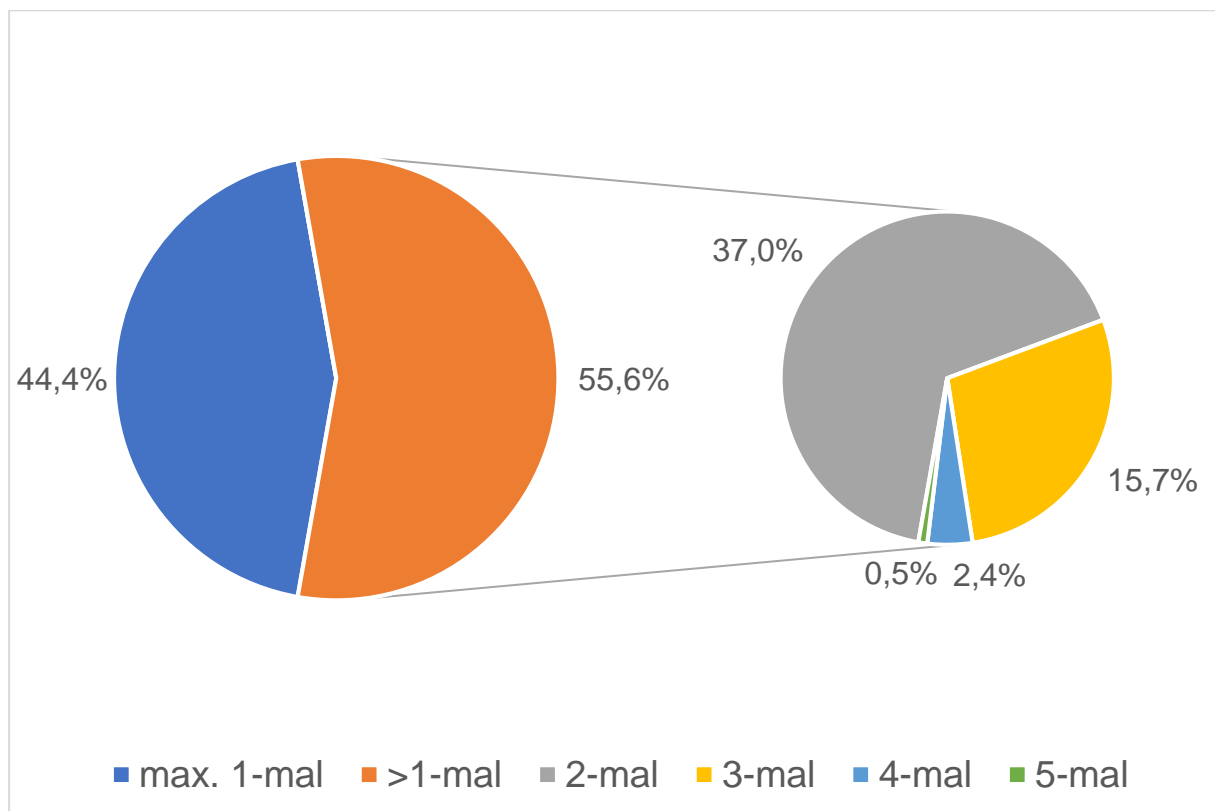


Abbildung 1: Angebot an Fleisch innerhalb der Verpflegungswoche

Fisch 1-mal | ↪ davon: mindestens 2-mal fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

Die Empfehlungen zum Fischangebot sind bei rund zwei Drittel der ausgewerteten Verpflegungswochen Speisepläne (67,2 %) erfüllt; davon bot nur etwa jeder

zehnte Speiseplan fettreichen⁹ Fisch (11,5 %). Abbildung 2 fasst die Ergebnisse zusammen.

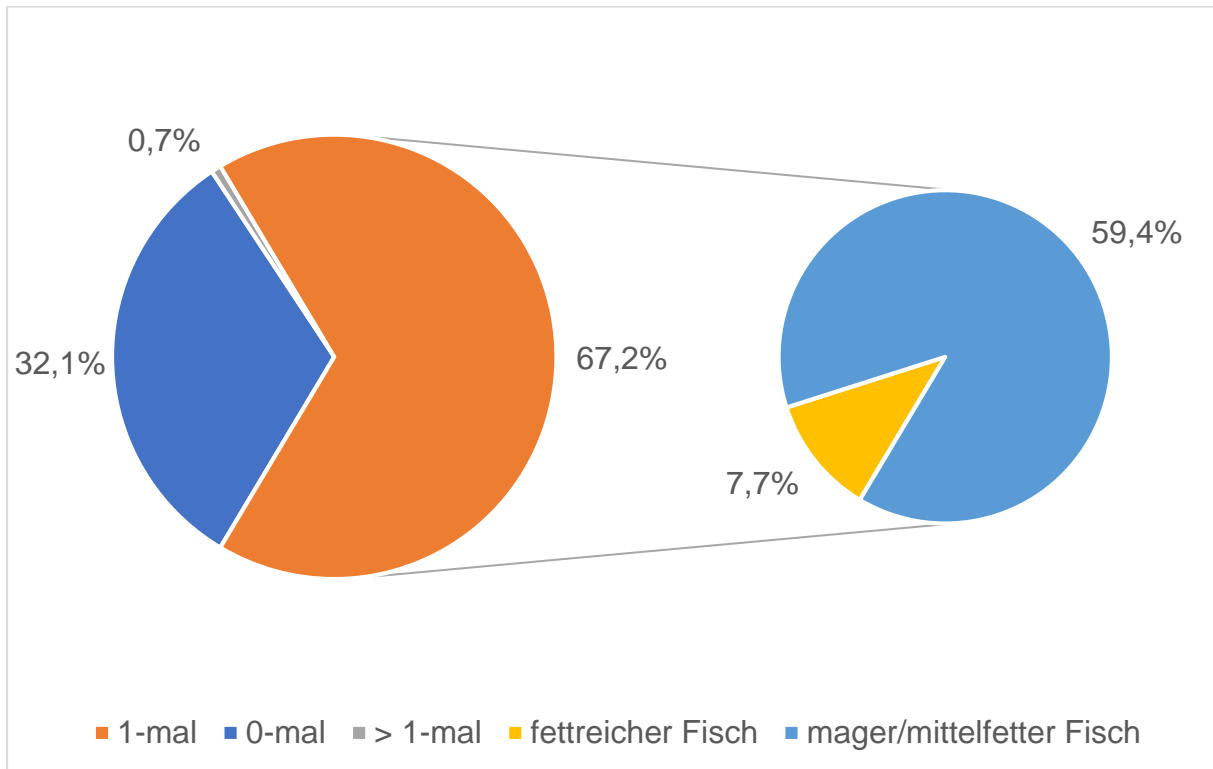


Abbildung 2: Qualitätskriterien bezogen auf das Lebensmittel Fisch

Von den 414 analysierten Plänen erfüllen 7,5 Prozent beide Kriterien der Lebensmittelgruppe Fisch.

Fischstäbchen und -nuggets machen 16,2 Prozent des gesamten Fischangebots aus. In knapp der Hälfte (45,7 %) der Kitas wird Fisch klassischerweise freitags serviert.

Für Eier, die zur selben Lebensmittelgruppe wie Fleisch, Wurst und Fisch gehören, ist kein Qualitätskriterium im QS formuliert.¹⁰ Gerichte mit Ei-Komponenten, beispielsweise Omelett, Senf-, Rühr- oder Spiegelei, kommen an 3,4 Prozent aller Verpflegungstage vor.

⁹ Hierbei wurde Fisch mit einem Fettgehalt von über 10 Prozent berücksichtigt.

¹⁰ Die DGE rechnet jedoch mit 40 bis 50 Gramm pro Woche (vgl. QS | S. 43, Fußnote 5).

Von den 414 eingereichten Wochenspeiseplänen erfüllen nur 4,6 Prozent alle sechs Leitkriterien¹¹ des QS; 1,7 Prozent erfüllen gar keines dieser Kriterien. Die weiteren Ergebnisse zeigt Abbildung 3, wobei für jedes erfüllte Kriterium ein Punkt vergeben wurde.

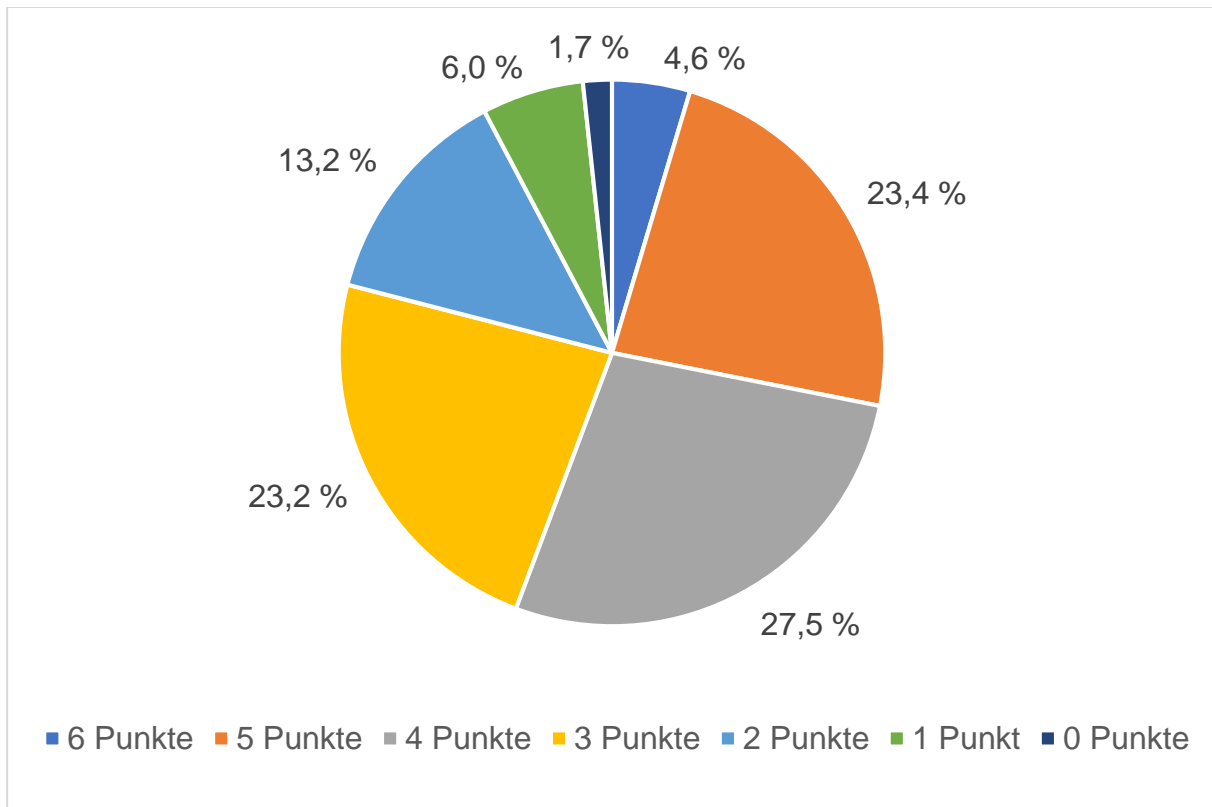


Abbildung 3: Erfüllungsgrad der Hauptkriterien von sechs Lebensmittelgruppen

3.3 Weitere Kriterien zur Speiseplanung

Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 1-mal in fünf Verpflegungstagen eingesetzt

Dieses Kriterium wird in 87,0 Prozent der eingereichten Speisepläne erfüllt.

¹¹ „Getreide/ Getreideprodukte/ Kartoffeln täglich“, „Gemüse täglich“, „Obst mind. 2-mal innerhalb von 5 Verpflegungstagen“, „Milch/ Milchprodukte mind. 2-mal innerhalb von 5 Verpflegungstagen“, „Fleisch/ Wurstwaren max. 1-mal innerhalb von 5 Verpflegungstagen“ sowie „Fisch 1-mal innerhalb von 5 Verpflegungstagen“

In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch/ Fisch maximal 1-mal in fünf Verpflegungstagen im Angebot

In etwa jeder 10. Verpflegungswoche (10,4 %) ist ein pflanzliches Alternativprodukt zu Fleisch oder Fisch erkennbar. Bei 23,3 Prozent der Komponenten wurde konkretisiert, auf welcher Basis sie hergestellt wurde.

Speisen sind eindeutig bezeichnet

Gerichte aus anderen Kulturkreisen¹² bleiben von ihrer Zusammensetzung her oft unspezifisch. Bei solchen mit Phantasienamen (z. B. Halloweensuppe, Schneewittchenspeise, Popey`s Schlemmerfisch, Fischpfanne Neptun, Frühlingspüree, Schlemmersoße, Snackbällchen, Mischsalat Herkules, Schneekäse, Wikingersuppe) fehlen Angaben zu den (Haupt-)Bestandteilen. Zudem unterbleibt *vielfach* die konkrete Bezeichnung von Gemüse- (an 19,3 % aller Verpflegungstage) und/ oder Obstsorten.

¹² Beispielsweise Cole Slaw, Risi Bisi, Köttbullar, Soljanka, Gyros, Chili con/ sin Carne, Ratatouille, Asia-Pfanne, Falafel, Djuvečreis, Čevapčići, Pancakes, Bifteki, Hot dogs, Curry, Schmarrn, Cordon Bleu, Paella, Moussaka, Zucchini-piccata, Kritharaki-Auflauf

Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt

Wie Abbildung 4 zeigt, ist die konsequente Angabe der Tierart in Speiseplänen lückenhaft.

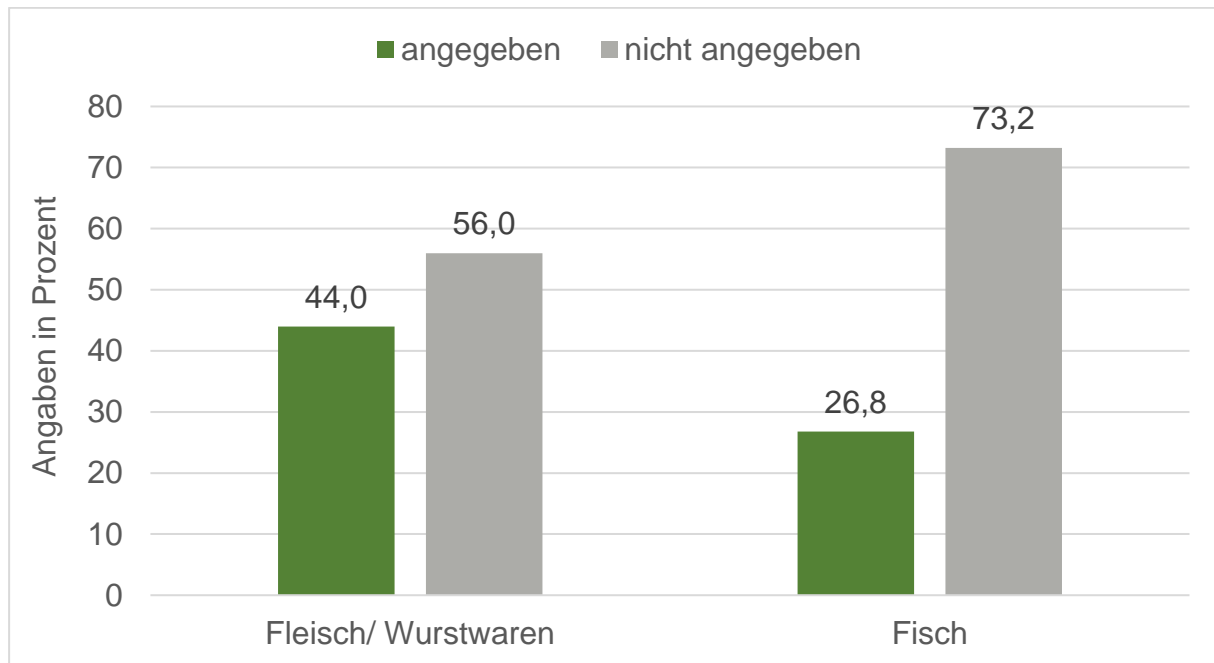


Abbildung 4: Angabe der Tierart bei Fleisch/ Wurstwaren und Fisch

3.4 Aspekte der Nachhaltigkeit

Da davon ausgegangen wird, dass bei Einsatz ökologisch erzeugter oder aus fairem Handel stammender Produkte und nachhaltig gefangenen Fisches sowie Fleisches aus artgerechter Tierhaltung dies kenntlich gemacht wird, wurden die Speisepläne auf diese Aspekte ebenfalls untersucht. Folgende Ergebnisse lassen sich für diese Kriterien abbilden:

Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt

In 5,8 Prozent der Pläne gab es Hinweise auf den Einsatz von Bio-Produkten – und zwar bei 51 Gerichten bzw. Komponenten (2,5 % aller Verpflegungstage).

Produkte aus fairem Handel werden verwendet

Quasi bedeutungslos ist der Einkauf von Produkten aus fairem Handel (0,05 %).

Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen

In 1,2 Prozent der Wochenspeisepläne gibt es einen Hinweis, dass bei der Zubereitung der Mittagsspeise Fisch aus bestandserhaltender Fischerei verwendet wurde.

Fleisch wird bevorzugt aus artgerechter Tierhaltung bezogen

Der Erfüllungsgrad dieses Kriteriums ist praktisch irrelevant (0,3 Prozent bezogen auf alle Verpflegungstage).

4 Erkenntnisse und Empfehlungen

Die Bewertung von Speiseplänen anhand der im QS verankerten Kriterien, die die Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen betreffen, ist ein erster Parameter bei der Beurteilung der Qualität des Mittagsangebots einer Kita.

Wesentliche Ergebnisse im Überblick:

- Die Zusammenstellung des Mittagessens folgt überwiegend dem Prinzip der Mischkost; vegetarische Speisepläne sind selten.
- Die Spanne beim Erfüllungsgrad der Hauptkriterien wie z. B. „Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 5-mal“, „Gemüse, Salat 5-mal“, „Obst mind. 2-mal“ sowie „Milch, Milchprodukte mind. 2-mal“ usw. innerhalb von fünf Verpflegungstagen liegt zwischen 42,8 Prozent und 74,2 Prozent. Bei allen Kriterien besteht demnach Verbesserungspotential.
- Fleischgerichte werden in mehr als der Hälfte der Verpflegungswochen zu oft angeboten.
- Fisch ist in gut einem Drittel der betrachteten Speisepläne gar nicht enthalten – fettreicher Fisch kam zu selten vor.
- Früchte waren häufig in Milchprodukten verarbeitet, und Milchprodukte konnten z. T. nur in Form von Fruchtjoghurt/ -quark bzw. Pudding ausgemacht werden.
- Die Angaben zum Speisenangebot sind oft lückenhaft.

Wenn die Betrachtung des Speisenangebots auf Grundlage schriftlicher Pläne erfolgt, kann es sowohl zu falsch positiven als auch falsch negativen Ergebnissen kommen: Ausgezählte Häufigkeiten müssten ggf. nach unten oder oben korrigiert werden, flösse der hier im wesentlichen unbe(tr)achtet gebliebene Indikator der optimalen Auswahl ein. Denn die Erfüllung der Anforderungen an die Lebensmittelqualität¹³ ist ohne Angabe des konkreten Wareneinsatzes nicht überprüfbar.

¹³ Gemüse frisch oder tiefgekühlt, Obst frisch oder tiefgekühlt und ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten, Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir mit max. 3,8 % Fett absolut sowie Speisequark bis max. 5 % Fett absolut – jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten, Käse bis max. 30 % Fett absolut

Im Zusammenhang mit der Lebensmittelgruppe Fleisch/ Wurst stellt sich darüber hinaus die Frage, ob die Orientierungswerte bezüglich der Portionsgrößen¹⁴ eingehalten werden (beispielsweise beim Angebot von Bratwurst, Currywurst oder Wiener Würstchen¹⁵). Auf der vorliegenden Datengrundlage kann dies jedoch ebenfalls nicht überprüft werden.

Für ein umfassendes Bild müssten somit weitere Indikatoren entlang der Prozesskette hinzugezogen werden: die Lebensmittelqualität und -mengen beim „Einkauf“ (Nachweisführung z. B. anhand von Lieferscheinen), Anwendung geeigneter, nährstoffschonender Garmethoden und sparsamer Einsatz von Fett, Zucker sowie Salz bei der „Zubereitung“ (Nachweis durch geeignete Küchenausstattung und Rezepte oder Zubereitungshinweise) und Heißhaltezeiten bei fertiggestellten Speisen im Übergang von der „Zubereitung“ zur „Ausgabe“.

Empfehlungen zur (Selbst-)Reflexion und möglicherweise Optimierung bei der Gestaltung des Speisenangebots:

- ➔ Im Sinne einer gesundheitsfördernden Ernährung sollten Speisepläne insgesamt **pflanzenbetonter** ausgerichtet werden. Das bedeutet z. B., bewusst auf die tägliche Verwendung von Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln zu achten und den Anteil von Vollkornprodukten ebenso zu erhöhen wie das Angebot von Gemüse, Rohkost/ Salat und (Stück-)Obst.
- ➔ Praxiserprobte Rezepte für die Lebenswelt Kita können unterstützen, **Hülsenfrüchte** durch neue Rezepturen mehr in den Fokus zu rücken.
- ➔ **Süße Hauptgerichte** sollten um eine Gemüse- oder Rohkost-/ Salatkomponente ergänzt werden; gleichzeitig sind zusätzliche Desserts zu streichen.
- ➔ Vegetarische Gerichte sollten verstärkt **Fleischspeisen** ablösen und diese sich mehr aus magerem Muskelfleisch zusammensetzen.
- ➔ **Fisch** hingegen sollte insgesamt regelmäßiger und öfter als Fettfisch angeboten werden.
- ➔ Auf die Angabe der **Tierart** bei Fleisch und insbesondere Fisch sollte konsequent geachtet werden.

¹⁴ Ca. 30 Gramm für 1- bis unter 4-jährige, ca. 35 Gramm für 4- bis unter 7-jährige Kinder

¹⁵ Gewicht Bratwurst ca. 100–150 Gramm, Gewicht Currywurst ca. 100–150 Gramm, Gewicht Wiener Würstchen ca. 50–80 Gramm

- Grundsätzlich sollten im Speisenaushang alle angebotenen **Gänge**, womit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert gemeint sind, angegeben werden.
- Insgesamt sorgt eine vollständige **Angabe** der (Haupt-)Bestandteile der Gerichte für mehr Transparenz und Verständlichkeit gegenüber den gesetzlichen Vertretenden der kleinen Tischgäste. Beispielsweise sollten bei Suppen oder Aufläufen immer sowohl die Gemüse- als auch Getreide- oder Kartoffelkomponenten angegeben werden.
- Die genaue **Zusammensetzung** von Speisen mit Phantasie- oder nur regional gebräuchlichen Namen sollte ebenso klar angegeben werden wie angebotene Gemüse- und/ oder Obstsorten.
- Und last but not least gilt es, die Qualität entlang aller Lebensmittelgruppen zu reflektieren und ggf. zu optimieren.

Die Auswertung der Wochenspeisepläne liefert einen deutlichen Mehrwert für Beratungsansätze der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung in Niedersachsen bei ihrer Aufgabe, flächendeckend die Kitas bei der Etablierung einer gesundheitsfördernden, nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung fachlich zu unterstützen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Angebot an Fleisch innerhalb der Verpflegungswoche

Abbildung 2: Qualitätskriterien bezogen auf das Lebensmittel Fisch

Abbildung 3: Erfüllungsgrad der Hauptkriterien von sechs Lebensmittelgruppen

Abbildung 4: Angabe der Tierart bei Fleisch/ Wurstwaren und Fisch

Impressum

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen (Hrsg.)
in Trägerschaft der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de

Autorin & Ansprechpartnerin:

Tanja Bolm

E-Mail: t.bolm@vzniedersachsen.de

Stand: 04/2024

verbraucherzentrale
Niedersachsen



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz