

Anforderungen an einen Wochenspeiseplan (5 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppen (inkl. Häufigkeiten)	optimale Auswahl	Orientierungswerte für Lebensmittelmengen (pro Kind)
<p>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</p> <p>5 x pro Woche → täglich</p> <p>davon: - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse (z. B. Pommes-frites-, Kartoffel- püree-Erzeugnisse)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte • Kartoffeln, roh oder vorgegart • Reis als Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 400 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 450 g</p>
<p>Gemüse und Salat</p> <p>5 x pro Woche → täglich</p> <p>davon: - mind. 1 x als Hülsenfrüchte - mind. 2 x als Rohkost</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse, frisch oder tiefgekühlt (TK) • Hülsenfrüchte • Salat 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 500 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 600 g</p> <p>Hülsenfruchtmenge: Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 70 g Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 90 g</p>
<p>Obst</p> <p>mind. 2 x pro Woche</p> <p>davon: - mind. 1 x als Stückobst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obst, frisch oder tiefgekühlt (TK) ohne Zucker und Süßungsmittel • Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 150 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 170 g</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>mind. 2 x pro Woche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut • Speisequark: max. 5 % Fett absolut ⇒ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel • Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>Für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre: ca. 120 g</p> <p>Für Kinder von 4 bis unter 7 Jahre: ca. 140 g</p>

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

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

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz