



Gesunde und klimagerechte Verpflegung für Kinder

Leitfaden für Küchenteams

Inhalt

	Vorwort	3
	Merkmale einer nachhaltigen Kitaernährung	4
	Lebensmittelversorgung	4
	Müllvermeidung	6
	Küchengeräte	8
	Orientierungsleitfaden zur Qualitätssicherung im Küchenbereich	9
	Frühstück	9
	Teepause	9
	Getränkeversorgung	9
	Mittagessen	10
	Lebensmittelsicherheit	11
	Speiseplan	12
	Qualitätskriterien Lebensmittel und Lebensmitteleinkauf	13
	Vegetarische und vegane Alternativen	14
	Molkereiprodukte, Eier und Öle	14
	Getreide, Getreideprodukte, Saaten und Kerne	14
	Convenience-Produkte	15
	Umgang mit Süßigkeiten	15
	DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas	16
	Verpflegung von Kindern	18
	bis zum Alter von einem Jahr	18
	Regeln für die Lebensmittelabgabe an Dritte	20
	Regeln für mitgebrachte Lebensmittel	20
	Zusammenarbeit und Kooperationen	19
	Küche und pädagogische Fachkräfte	21
	Zusammenarbeit mit Familien	21
	Beteiligung der Kinder	22
	Hygiene und Kennzeichnung	23
	EU-Recht	23
	HACCP-Konzept	23
	Kennzeichnungspflicht	24
	Vorlagen Speisepläne	26
	Vier-Wochen-Schablone mit Fleisch/Fisch	26
	Vier-Wochen-Schablone vegetarisch	28
	Literatur	30
	Impressum	31

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

als Deutschlands größter überregionaler freige-meinnütziger Kitaträger versorgen wir in unseren Kindertageseinrichtungen mehr als 20.000 Kinder mit mindestens einer Mahlzeit am Tag – 20.000 junge Menschen, deren Geschmacksbildung, Essverhalten und Ernährungsgewohnheiten täglich im Kindergarten geprägt werden.

Der Zusammenhang zwischen diesen frühen Erfahrungen und den späteren Essgewohnheiten ist offensichtlich:

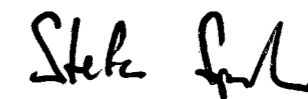
- Wir haben die Möglichkeit, veraltete, aber zum Teil bis heute selbstverständliche Ernährungsweisen kritisch zu hinterfragen und zu verändern.
- Wir können unser Wissen und unsere Erkenntnisse den uns anvertrauten Kindern mit auf den Weg geben.
- Wir haben die Chance, diesen Kindern eine Ernährungsweise anzubieten, die unsere natürlichen Ressourcen und Umweltbedingungen berücksichtigt und modernen gesundheitlichen Maßstäben entspricht.

Durch eine sinnvolle Speiseplanung und dem damit verbundenen Einkauf – mit einem Fokus auf Saisonalität, Regionalität, der Reduzierung tierischer Produkte und einem hohen Anteil an ökologisch erzeugten Lebensmitteln – können wir einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der uns anvertrauten Kinder und zur Ernährungswende leisten.

Darüber hinaus leisten wir einen bedeutenden Teil dazu bei, eine Generation von Menschen zu begleiten, für die regionale und saisonale Lebensmittel eine Selbstverständlichkeit sind, die tierische Produkte als etwas Außergewöhnliches akzeptieren und die ihre Essgewohnheiten in Einklang mit Umwelt und Natur bringen.

Dieser Leitfaden fasst den aktuellen Anspruch rund um das Thema Verpflegung in Kitas bei Fröbel zusammen. Er bietet neu eingestellten Köchinnen und Köchen eine Orientierungshilfe, um ihre Küche erfolgreich zu führen. Küchenteams, die bereits länger bei Fröbel tätig sind, können sich durch den Leitfaden inspirieren lassen, ihre nächsten Schritte im Themenfeld planen und ihre gegenwärtigen Arbeitsprozesse abgleichen.

Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen, um um für alle uns anvertrauten Kindern eine einheitlich gute, nahrhafte und nachhaltige Verpflegung anbieten zu können.



Stefan Spieker
Geschäftsführer
Fröbel Bildung und Erziehung gGmbH



Merkmale einer nachhaltigen Kitaernährung



„Die möglichen Einsparungen an Treibhausgasemissionen im Bereich der Schulküchen liegen bei ca. 40% [...]. Demnach werden in der Schulverpflegung etwa drei Viertel der Treibhausgasemissionen durch die ausgewählten Lebensmittel verursacht. Etwa ein Viertel der Treibhausgase entsteht durch Küchentechnik, Zubereitung sowie Speisereste.“ (DGE, 6. Auflage, 2020, S. 26)

Lebensmittelversorgung

Die Auswahl der Lebensmittel trägt maßgeblich zur Klimabilanz der Kitaernährung bei. Generell sollten folgende Zutaten bewusst und reduziert angeboten werden:

Fleisch

Rind-, Schaf- und Ziegenfleisch weisen aufgrund des tierischen Verdauungsprozesses die weitaus höchsten Klimaemissionen aller Lebensmittel auf. Auch andere tierische Lebensmittel (z. B. Wurst) sollten nur in Maßen in den Speiseplan integriert werden, zumal sie ebenfalls einen riesigen Wasserfußabdruck aufweisen. Am gesündesten ist eine überwiegend pflanzliche Ernährung.

Milchprodukte

Aus demselben Grund schneidet Milch im Vergleich zu Wasser (oder sogar Säften und Tee) relativ schlecht ab. Noch schlechter sieht es bei festen Milchprodukten wie Butter und Käse aus. Daher sollten diese Produkte sparsam verwendet und die Vorgaben der DGE-Standards nicht überschritten werden!

Tropische Erzeugnisse

Aufgrund der Auswirkungen auf die Artenvielfalt und der negativen Klimabilanz sollten tropische Lebensmittel in der Kitaküche sehr bewusst eingesetzt werden.

- Der Anbau von Ölpalmen (zur Gewinnung von Palmöl) und Kokospalmen erfolgt zumeist in Monokulturen in ehemaligen Regenwaldgebieten.
- Reisanbau verursacht Methanemissionen, daher sollte Reis gezielt eingesetzt werden.
- Rübenzucker aus heimischer oder europäischer Produktion verursacht deutlich weniger Klimaemissionen als Rohrzucker aus den Tropen, der lange Transportwege hat und für

dessen Anbau Wälder gerodet werden. Da Rohrohrzucker (Brauner Zucker) aus Zuckerrohr hergestellt wird, sollte dieser möglichst vermieden werden. Auch Zuckeralternativen stammen meist aus tropischen Regionen und weisen keine bessere Umweltbilanz auf.

- Bei Kaffee, Tee und Kakao bitte darauf achten, Rainforest-Alliance-Produkte zu bevorzugen.

Wasserintensive Feldfrüchte

Reis, Avocados, Tomaten, Baumnüsse und Zitrusfrüchte benötigen hohe Mengen an Wasser, werden aber oft in Regionen angebaut, die unter Wassermangel leiden. Da dies vor allem im Sommer ein Problem darstellt, ist es besonders wichtig, in dieser Jahreszeit einheimischen Obst- und Gemüsesorten den Vorrang zu geben.

Fertigprodukte

Kartoffelpüree aus der Tüte ist zwar praktisch, aber nicht umweltfreundlich. Bei der Herstellung wird viel Energie und Wasser verbraucht.

Lebensmittel, die Umweltschutz und Gesundheit fördern, sind die bessere Wahl:

Biologisch, saisonal und regional

In dieser Reihenfolge ist eine gesunde sowie klimagerechte Kitaernährung gewährleistet. Die Ausgaben für den Bio-Anteil sollten bei mindestens 20 Prozent liegen.

Obst und Gemüse

Bitte unbedingt auf das Bio-Siegel achten, denn herkömmliches Obst und Gemüse weist oft hohe Pestizidrückstände auf.

Mehr Informationen unter: www.utopia.de

Obst und Gemüse sollte regional und saisonal bezogen und verwendet werden. Andere Früchte werden energieintensiv in Gewächshäusern angebaut oder müssen lange gelagert werden.

Nachhaltiger Fisch

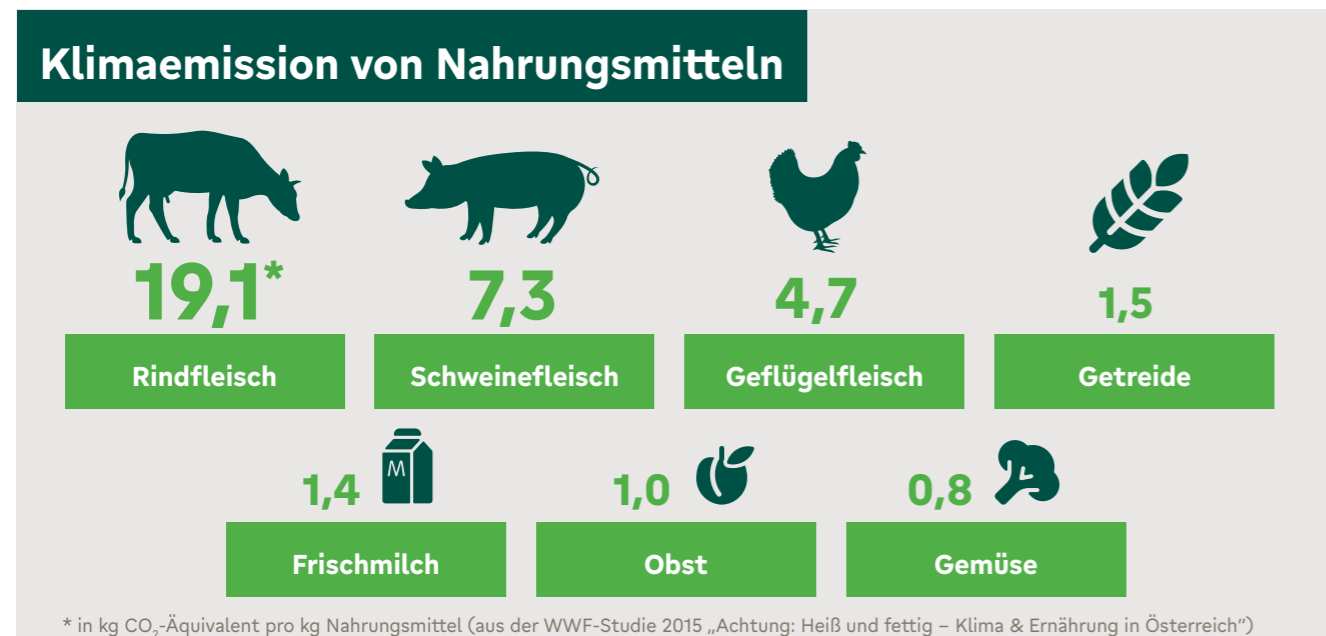
Viele Fischarten sind mittlerweile überfischt. Beim Einkauf ist daher auf die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) und des Aquaculture Stewardship Council (ASC) zu achten.

Fairtrade

Bei Produkten aus Entwicklungsländern (Bananen, Kakao, Kaffee, Zucker, Nüsse, Orangensaft, Reis, Tee, Gewürze etc.) ist es sinnvoll, auf das Fairtrade-Siegel zu achten, um sicherzustellen, dass die Erzeuger für ihre Produkte einen angemessenen Preis erhalten und Mitarbeitende unter menschenwürdigen Bedingungen arbeiten.

Tierwohl

Die intensive Haltung kann für Tiere und Umwelt zum Problem werden. Beim Einkauf von Schweine-, Rind- und Geflügelprodukten gibt es verschiedene Label, die eine artgerechte Haltung kennzeichnen.



Hohes Tierwohl-Niveau (Smiley face icon)

- Logos: EU Bio, Bio, Haltungsform 4 Premium, Label Rouge, Nature & Respect, Bioland, Demeter, Naturland, NEULAND, FÜR MEHR TIERSCHUTZ.

Mittleres Tierwohl-Niveau (Neutral face icon)

- Logos: FÜR MEHR TIERSCHUTZ, Haltungsform 3 Außenklima, Haltungsform 2.

Niedriges Tierwohl-Niveau (Sad face icon)

- Logos: Haltungsform 1 Stallhaltung, Haltungsform 1, BUND TIERSCHUTZ.

Müllvermeidung

Rund 12 Mio. Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Das bedeutet, dass jeder und jede Deutsche im Jahr durchschnittlich 75 Kilogramm Nahrungsmittel in den Müll wirft. Dies kostet nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld. Pro Person sind das umgerechnet rund 300 Euro im Jahr.

Um Abfälle bei der Kitaverpflegung effektiv zu reduzieren, empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

Abfallanalyse

Mit verschiedenen *Tools* (z. B. www.kuechenmonitor.de) kann die Herkunft des Mülls ermittelt werden. (z. B. www.kuechenmonitor.de). So kann festgestellt werden, inwieweit es sich um Produktionsabfälle, Speisereste oder Überproduktion handelt.

Speiseplanung

Bei der Speiseplanung kann Überschussproduktion schon vor dem Entstehen vermieden werden, indem kindgerechte Portionen eingeplant, Portio-

nierhilfen eingesetzt und Speisereste kontinuierlich ermittelt werden. Darüber hinaus können über die pädagogische Begleitung die Essenswünsche der betreuten Kinder erfasst werden.

Einkaufen

Neben einem bedarfsgerechten Einkauf ist es wichtig, Einwegartikel wie etwa Papierservietten, Strohhalme und Wegwerfgeschirr zu vermeiden. Es sollte auch darauf geachtet werden, keine kleinen unterverpackten Produkte (z. B. Babybel) einzusetzen, sondern umweltverträgliche Mehrportionengebinde und (sofern erhältlich) Mehrwegverpackungen zu verwenden.

Wo dies nicht möglich ist, sollte aus Gründen des Transports und der Abfallvermeidung immer die leichteste Verpackung (oft Papiertüten oder Plastikfolien) bevorzugt werden.

Lagerung

Am besten werden Lebensmittel stets nach ihrem Anschaffungsdatum sortiert, also frisch eingekaufte Ware nach hinten. Dabei sollte auch die *richtige Lagerung* geachtet werden. Falls doch einmal zu viel eingekauft wurde, können nicht benötigte Lebensmittel im Kühl- oder Gefrierschrank *länger*

haltbar gemacht werden. Informationen finden Sie z. B. unter www.zugutfuerdietonne.de.

Achtung: Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum, sondern gibt lediglich an, bis wann ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätsbeeinträchtigungen sowie ohne Gesundheitsrisiko konsumiert werden kann! Lebensmittel können aber auch nach Ablauf des MHD sicher verzehrt werden. Wie lange, lässt sich mit Hilfe von Lebensmittellexika (www.zugutfuerdietonne.de) oder Checklisten (z. B. bei der Verbraucherzentrale Hamburg unter www.vzhh.de) gut einschätzen.

Da die Verantwortung für eine sachgerechte Aufbewahrung beim Küchenpersonal liegt, empfiehlt es sich, diese Vorschläge in Abstimmung mit der Einrichtungsleitung zu implementieren und den einwandfreien Zustand der Lebensmittel immer wieder durch Sichtkontrolle, Geruchs- und ggf. Geschmackstests zu überprüfen. **Fleisch und Fisch sind in jedem Fall nach Ablauf des Verbrauchsdatums zu entsorgen.**

Speisereste

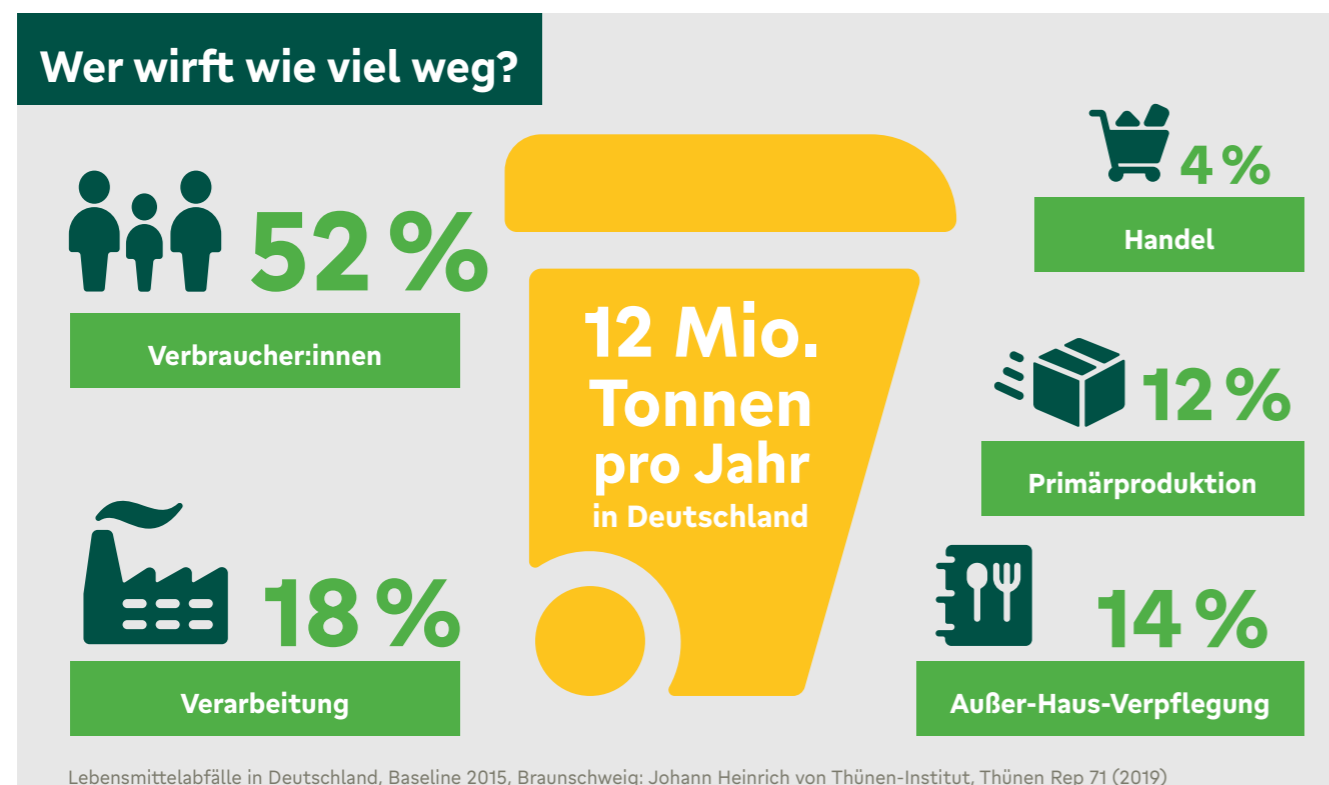
Es gibt viele Möglichkeiten, Abfälle zu vermeiden. Durch die Verwendung des gesamten Lebensmittels, z. B. Gemüseschalen oder Brokkolistiele für Suppenansätze oder Nudelgerichte, dürften sich die Produktionsabfälle in Grenzen halten. Mit etwas Kreativität können überproduzierte Speisen oder Beilagen schmackhaft weiterverwertet werden.

Trinkwasser

Leitungswasser ist eine klimafreundliche und kostensparende Alternative zu abgefülltem Wasser, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen. Mit Früchten, Gemüse oder Tee lässt sich das Wasser verfeinern.

Mülltrennung

Selbstverständlich ist eine konsequente Mülltrennung ein wichtiger Bestandteil einer effektiven Reststoffverwertung. Kleinere Mengen an Essensresten können über eine Speiserestetonne in Biogas oder Erde verarbeitet werden. Bei größeren Mengen lässt sich eine Zusammenarbeit mit der Tafel prüfen.





Küchengeräte

Der Einsatz von Großküchengeräten (z. B. Heißluftdämpfer oder Druckgargeräte) bietet ein hohes Energie- und Wassersparpotenzial, insbesondere beim Tiefkühlen und Geschirrspülen.

Die Auswahl der Küchengeräte bei der Erstaussstattung ist daher von höchster Bedeutung.

Größe

Die Abmessung der Geräte sollte sich immer am voraussichtlichen Bedarf orientieren.

Energieverbrauch

Küchengeräte der höchsten erhältlichen Effizienzklasse sollten bevorzugt werden. Da die europäischen Energielabel überarbeitet wurden, bedeutet dies in der Regel die Effizienzklasse B oder A.

Durch **entsprechendes Verhalten** ist es möglich, **zusätzliche Energie und Wasser zu sparen:**

- ▶ Geräte erst anschalten, wenn sie auch wirklich gebraucht werden bzw. voll sind
- ▶ Frische Lebensmittel nach Erhalt sofort richtig lagern
- ▶ Die laut HACCP kritischen Temperaturgrenzwerte für Lebensmittel (z. B. -18 °C bei Tiefkühlprodukten) nicht unterschreiten
- ▶ Gefrier- und Kühlschränke möglichst nicht direkt an der Wand, in warmen Räumen oder direkt neben Wärmequellen platzieren
- ▶ Register und Wärmetauscher regelmäßig reinigen und Gefriergeräte abtauen
- ▶ Küchengeräte in den Ferien ganz ausschalten (nicht Stand-by-Modus) sowie Kühl- und Gefriergeräte lüftenlüften, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Orientierungsleitfaden zur Qualitätssicherung im Küchenbereich

„Der DGE-Qualitätsstandard unterstützt die **Verpflegungsverantwortlichen** dabei, in Kitas ein **gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot** [...] zu gestalten ... Der DGE-Qualitätsstandard beschreibt, basierend auf der **aktuellen wissenschaftlichen Datenlage**, die **Kriterien für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.**“ (DGE, 6. Auflage, 2020, S. 11)

Die folgenden Hinweise orientieren sich weitgehend an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

Frühstück

- ▶ Es wird empfohlen, jedem Kind **2–3 Frühstückskomponenten zur Auswahl** zu stellen, z. B.
 - Vollkornbrot mit Frischkäse, Kräuterquark oder Butter; mit Aufstrich oder Käse
 - Basismüsli mit Trockenfrüchten, ölhaltigen Samen oder Obst; mit Milch oder Naturjoghurt
- ▶ Es werden **vegetarische Aufstriche** in der Küche produziert und mindestens zweimal in der Woche angeboten.
- ▶ Es sollten **vorzugsweise Vollkornprodukte** eingesetzt werden.
- ▶ **Müsli ohne Zuckerzusatz und zuckerfreie Cornflakes** werden regelmäßig angeboten.
- ▶ **Naturjoghurt** wird immer zuckerarm angeboten.
- ▶ Es werden täglich **Gemüse und Obst** zum Frühstück angeboten.
- ▶ Während der Teepause sollte eine Energiezufuhr von mindestens 168 kcal sichergestellt werden. Dies ergibt sich aus dem „Viertel-Ansatz“: jeweils 25 % des täglichen Energiebedarfs auf Frühstück, Mittag und Abendessen und jeweils 12,5 % des Richtwertes für die Energiezufuhr auf die beiden Zwischenmahlzeiten (zweites Frühstück und Teepause).



Teepause

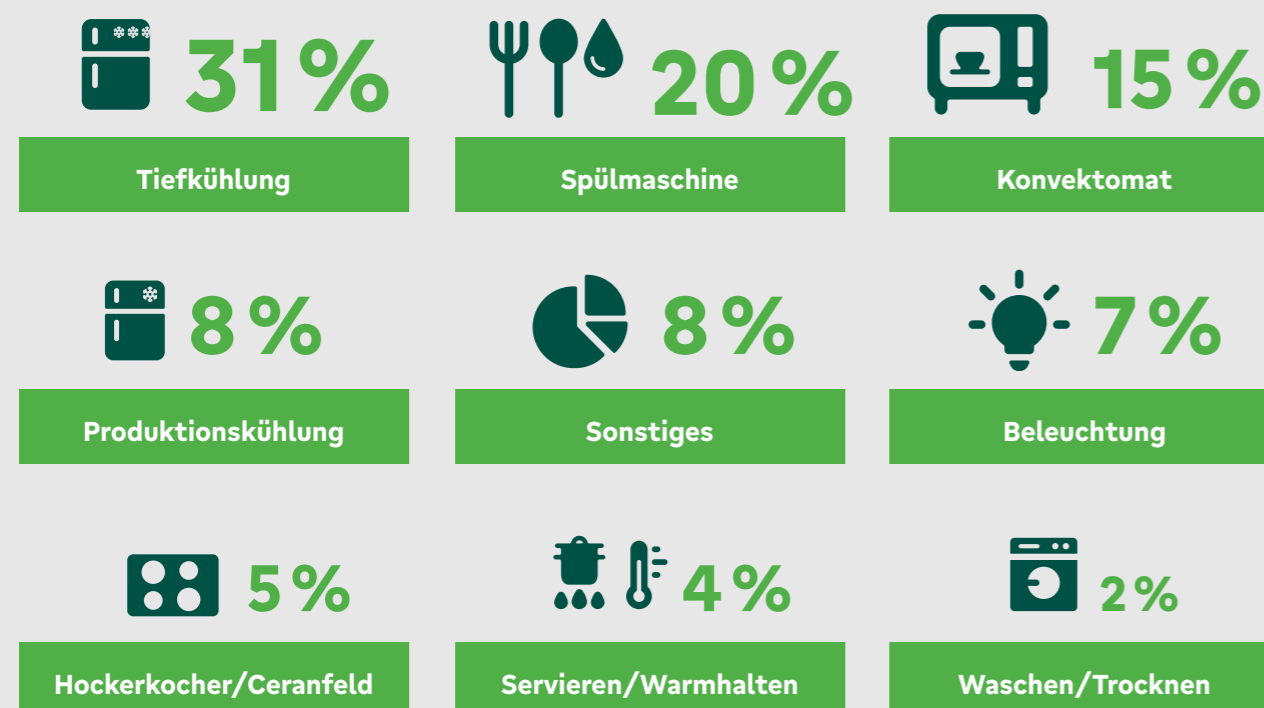
- ▶ **Vollkornprodukte** sind hier erste Wahl, z. B. mit hausgemachten Aufstrichen, Frischkäse, Schnittkäse, Kräuterbutter oder ganz einfache Butterbrote mit Gemügestiften.
- ▶ Einmal in der Woche sollte die Teepause aus einer „**Schüsselspeise**“ bestehen, z. B. Quarkspeise oder Joghurt mit Beerenobst, Naturjoghurt mit Müsli.
- ▶ Zur Teepause sollte täglich noch einmal **frisches Obst oder Gemüse** angeboten werden, z. B. Gemüseplatten mit einem Dip oder Obstplatten mit ungesalzene(n) Maiswaffeln.
- ▶ Fruchttige Desserts oder Gebäck aus **Vollkornmehl** können in den Speiseplan.

Getränkeversorgung

- ▶ Kindern werden ausschließlich **Getränke ohne Zucker** angeboten, z. B. Leitungswasser, ungesüßter Tee ohne Aromastoffe etc. Teesorten bitte abwechslungsreich anbieten, insbesondere Fencheltee sollte aufgrund seines Estragolgehalts nur in Maßen verwendet werden.
- ▶ Diese können sich die Kinder jederzeit im Innen- und Außenbereich **selbstständig** nehmen.
- ▶ **Kuhmilch** wird **nicht als reguläres Getränk** angeboten.

Energieverbrauch der 22 Schulküchen in Prozent

(insgesamt: 500 MWh/a)



Quelle: Eigene Darstellung mit Messwerten vom Institut für Energieeffizienz in der Produktion (EEP)

Mittagessen

- ▶ **Gemüse und Kartoffeln:** Bei der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten angewendet. Das Gemüse sollte geputzt, blanchiert und regeneriert werden, da durch das Blanchieren arttypische Merkmale wie Farbe und Geschmack erhalten bleiben. Das Gemüse sollte bissfest angeboten werden.
- ▶ **Salat:** Zwei- bis dreimal in der Woche werden hausgemachte Rohkost oder Salat angeboten. Blattsalat und Dressing werden getrennt aufbewahrt, bis zur Ausgabe abgedeckt und gekühlt. Das Dressing zum Salat wird aus frischen Zutaten in der Küche zubereitet.
- ▶ **Beilagen:** Kinder sollten die Wahlmöglichkeit zwischen verschiedenen Komponenten haben (Hauptbestandteil, Sättigungsbeilagen und Gemüse). Eintöpfe werden mit Brot serviert.
- ▶ **„Süße“ Hauptspeisen:** „Süße Hauptspeisen“ wie, wie Milchreis oder Eierpfannkuchen werden zuckerfrei zubereitet. Dabei ist darauf zu achten, dass ausschließlich ungesüßtes Obst, frisch oder gedünstet, begleitend angeboten werden darf.



- ▶ **Salz:** Der empfehlende Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr beträgt bei Kindern drei Gramm pro Tag. Daher sollte nur sparsam mit Jodsalz gesalzen werden. Um die Akzeptanz salzärmerer Speisen zu fördern, kann die Zugabe von Salz langsam und schrittweise reduziert werden und stattdessen können vermehrt Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen.
- ▶ **Zucker:** Der Richtwert für die Zufuhr freier Zucker beträgt weniger als fünf Prozent der Gesamtenergiezufuhr bzw. maximal 25 Gramm pro Tag. Dabei ist zu beachten, dass die Kinder meist nicht den ganzen Tag in der Einrichtung gepflegt werden und Süßigkeiten, die bereits in den Familien verzehrt werden, diesen Wert weiter verringern. Werden nur drei von fünf Mahlzeiten in der Einrichtung eingenommen und Süßigkeiten mitgerechnet, reduziert sich der Orientierungswert von 25 Gramm pro Tag bereits auf wenige Gramm pro Kind (sofern die Familien nicht selbst auf eine zuckerarme Ernährung achten).

Ziel sollte es sein, Zucker so weit wie möglich zu vermeiden und auch nicht durch Austauschstoffe zu ersetzen. Um eine Gewöhnung an den weniger süßen Geschmack zu erleichtern, empfiehlt sich eine schrittweise Reduktion in Rezepten. Statt Zucker kann die natürliche Süße von frischem oder tiefgekühltem Obst genutzt werden.

- ▶ **Raffinierte Lebensmittel:** Industriell bearbeitete Lebensmittel wie Salz, Zucker, Mehl, Öle etc. sollten möglichst selten verwendet werden. Raffinierte Lebensmittel haben wenig bis keine Nährstoffe und sind daher ungeeignet für eine gesunde Ernährung.

Bei der Speiseplanung ist zu berücksichtigen, dass zum Mittagessen täglich Gemüse angeboten wird – entweder als Rohkost oder in Form von Suppe.

Lebensmittelsicherheit

- ▶ **Lagerung/Abkühlung:** Lebensmittel müssen schnellstmöglich herunter gekühlt werden. Sicherheitshalber sollte der Temperaturbereich zwischen 10 und 65 °C beim Abkühlen innerhalb von zwei Stunden durchlaufen werden, um eine Keimvermehrung zu vermeiden. Füllen Sie die Speisen daher zum Abkühlen gegebenenfalls in kleinere oder flachere Behältnisse um. Denn je kleiner und flacher die Menge, desto schneller kühlen die Speisen ab.

Speisen bei Lagerung und Transport immer abdecken, damit keine Mikroorganismen über die Luft hineingelangen können. Geeignete Materialien sind beispielsweise Deckel, sauberes Geschirr oder lebensmittelgeeignete Folien.
- ▶ **Einfrieren von Produktionsgütern:** Speisen sollten nach korrekter Abkühlung spätestens nach 24 Stunden eingefroren werden. Dabei ist auf folgende Beschriftung zu achten:
 - ▶ Produkt
 - ▶ Herstellungsdatum
 - ▶ Einfrierdatum
 - ▶ Auftaudatum
 - ▶ Allergene
 - ▶ Unterschrift
- ▶ **Warmhaltezeit:** Laut DIN 10508;2019-03, den Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und des Bundesinstituts für Risikobewertung sollte die Warmhaltezeit, d. h. die Zeit zwischen dem Ende des Garvorgangs und der Ausgabe der Speise an die Kinder, maximal drei Stunden betragen. Für gegartes Gemüse und kurzgebratene Komponenten sollte die Warmhaltezeit maximal zwei Stunden betragen. Kann die Warmhaltezeit nicht eingehalten werden, so sind die Speisen gemäß DIN 10536:2016-03 unmittelbar nach der Zubereitung herunterzukühlen und vor der Ausgabe chargenweise zu regenerieren. Die Chargen sollen so groß wie nötig, aber so klein wie möglich sein.

- ▶ **Warmhaltetemperatur:** Warme Speisen werden bei mindestens 60 °C „Kombidampf“ warmgehalten (dies ist die geringste erlaubte Temperatur zur Speiseausgabe und für Kinder „verzehr-warm“). Mit zunehmender Warmhaltezeit gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren und Aussehen, Geschmack sowie Konsistenz der Speisen leiden. Speisen über einen längeren Zeitraum heißzuhalten, verbraucht zudem zusätzliche Energie.
 - ▶ Die Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur für **kalte Speisen** beträgt maximal 7 °C.
 - ▶ **Tiefkühlobst** darf nur nach vollständiger Erhitzung (mindestens zwei Minuten bei 90 °C Kerntemperatur) verarbeitet werden.
 - ▶ **Rückstellproben:** Zum 08.03.2016 wurde die Regelung für Rückstellproben aus der Tierischen Lebensmittelhygiene-Verordnung wieder gestrichen. Da generell keine rohen Eier und nur völlig durchgegartes Fleisch angeboten, Kerntemperaturen dokumentiert werden und die HACCP-Verordnung beachtet wird, ist eine Gefährdung weitgehend ausgeschlossen. Dennoch ist die Entnahme der Proben immer sinnvoll, insbesondere:
 - ▶ bei sensiblen Produktgruppen wie Fleisch, Fisch und Ei sowie bei Lebensmitteln, die im Rahmen eines Kinderprojekts hergestellt werden
 - ▶ bei vermehrten Krankheitsfällen, insbesondere falls Küchenpersonal erkrankt (E. coli, Norovirus, Magen-Darm-Erkrankungen)
 - ▶ bei bereits bekannten oder zu vermuteten hygienischen Mängeln
- Dabei ist zu beachten:**
- ▶ Wiederverwendbare Behälter nutzen
 - ▶ Probengröße mindestens 100 Gramm
 - ▶ Lagerung für mindestens sieben Tage bei -18 °C

Speiseplan

Bei der Speiseplangestaltung kann zwischen Mischkost und ovo-lakto-vegetarischer Kostform gewählt werden, eine streng vegane Kostform lehnen wir mangels DGE-Empfehlung ab.

Der Speiseplan sollte jeweils für **vier Wochen** erstellt werden, um die Checklisten Kitaverpflegung der DGE anwenden zu können und eine kindgerechte Gestaltung sicherzustellen.

Der Speiseplan sollte spätestens zum Freitag der Vorwoche den Familien und dem Team zugänglich sein, z. B. durch Aushang oder E-Mail.

Idealerweise wird die nötige Flexibilität gewahrt, um auf Änderungen, Wünsche, Angebote von Lieferanten und Saisonalität reagieren zu können.

- ▶ Es wird darauf geachtet, dass in 20 Verpflegungstagen **vollwertige süße Hauptmahlzeiten maximal zweimal** angeboten werden.
- ▶ Es sollte darauf geachtet werden, dass **zwischen den Mahlzeiten** mindestens **zwei Stunden Abstand** liegen.
- ▶ Bei Fleisch und Fisch ist die Tierart anzugeben. Fantasienamen für Speisen werden vermieden bzw. deutlich erklärt.

▶ Die Basis der Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten ist klar gekennzeichnet.

▶ Die **14 Hauptallergene und Zusatzstoffe** bedürfen einer **schriftlichen Kenntlichmachung** gemäß der VO (EU) 1169/2011, der sog. Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV). Die Informationen zu den Allergenen und Zusatzstoffen sind leicht einsehbar (z. B. im Schaukasten, in der Nähe des Speiseplans oder auf Nachfrage in der Küche).

▶ Ein **professioneller Umgang mit Lob und Kritik** sowie ein **konstruktiver Austausch** zwischen Kindern, Eltern und Verpflegungsverantwortlichen über Wünsche und Möglichkeiten sollten gewährleistet werden und in den Speiseplan einfließen.

Küchenkräfte und pädagogische Fachkräfte müssen über Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten eines Kindes informiert sein. Für die betroffenen Kinder erhalten spezielle Kost und passende Getränke. **Individuelle Ernährungsbesonderheiten werden bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt.**



Qualitätskriterien Lebensmittel und Lebensmitteleinkauf



Gemüse und Hülsenfrüchte

Der Anteil von Frischgemüse sollte höher sein als der des tiefgekühltes Gemüse. Ernährungsphysiologisch muss Tiefkühlgemüse nicht schlechter sein, aber Frischgemüse überzeugt durch seine Haptik und Sensorik. Daher sollte gerade in der jeweiligen Saison auf entsprechende Frischware zurückgegriffen werden.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sollten mindestens einmal in der Woche eingesetzt werden. Sie überzeugen durch einen hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Mikronährstoffen, komplexen Kohlenhydraten, Fetten und Vitaminen.

Fazit: Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres hohen Nährwertsgehalts ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Tipp: Kombinieren Sie Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten, um die Versorgung mit essentiellen Aminosäuren zu optimieren.



Tierische Produkte werden in Bio-Qualität bezogen. Dies umfasst Fisch, Fleisch, Molkereiprodukte und Eier. Sonderstellung Fisch: Wenn Bio-Fisch nicht verfügbar ist, sollte auf ASC- und MSC-Siegel geachtet werden.

Fleisch

- ▶ Das Fleischangebot sollte die Empfehlungen der DGE pro Kind und Woche nicht überschreiten:
 - ein bis unter vier Jahre: ca. 30 Gramm
 - vier bis unter sieben Jahre: ca. 35 Gramm
- ▶ Weißes Fleisch von Geflügel sollte bevorzugt werden.
- ▶ Das Fleischangebot sollte zwischen fettarmen und fettreichem Fleischsorten (z. B. Hackfleisch) wechseln.
- ▶ Wurst sollte nicht mehr als 20 Prozent Fett enthalten.
- ▶ Wurst wird nicht zu den Zwischenmahlzeiten eingesetzt. Sie enthält in der Regel ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, viel Salz und kann die Konzentration bestimmter Blutfette negativ beeinflussen.
- ▶ Rohes gehacktes Fleisch, wie „Hackepeter“, Tatar, Schabefleisch, Zwiebelmettwurst etc. darf **nicht** angeboten werden.

Fisch

Das Fischangebot sollte wöchentlich zwischen **fettreichem und fettarmem Fisch** wechseln.

- Fettarm: Seelachs/Köhler, Zander, Flunder, Schleie, Kabeljau/Dorsch, Schellfisch
- Mittel: Karpfen, Sardine, Rotbarsch, Forelle, Katfisch/Steinbeißer, Steinbutt
- Fettreich: Aal, Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele

Vegetarische und vegane Ersatzprodukte

Umgang mit vegetarischen und veganen Ersatzprodukten im Kontext Fisch, Fleisch und Wurst:

Der Einsatz vegetarischer und veganer Ersatzprodukte ist zu vermeiden. Diese Produkte enthalten in der Regel hohe Mengen an Salz und Fett, sind hochverarbeitet und kollidieren mit den Richtlinien für Convenience-Produkte.

Molkereiprodukte, Eier, Öle

Aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern dürfen Rohmilch und Rohmilchprodukte sowie rohe Eier nicht eingesetzt werden.

Eierspeisen sind nur durchgegart anzubieten.

Um den Kindern das gesamte Repertoire (Haptik und Sensorik) von Milch zur Verfügung zu stellen, ist es möglich, kann Vollmilch (3,8 %) als Zutat in Müsli oder Speisen eingesetzt werden.

Der Fettgehalt von Joghurt als Zutat liegt bei maximal 3,8 % und der von Quark bei 5 %.



Schmelzkäse sollte wegen der Schmelzsalze (Phosphate) vermieden werden.

Bei Schnittkäse sollte der Fettgehalt maximal 30 % absolut betragen (siehe Nährwertangaben auf der Verpackung).

Rapsöl wird als Standardöl verwendet.

Weitere Öle wie Walnuss, Leinöl, Sojaöl und Olivenöl können entsprechend eingesetzt werden. Besonderheiten im Hinblick auf Lagerung oder Rauchpunkt sind zu beachten.

Rohmilchkäse und der Einsatz von nicht vollständig durchgegartener Eierspeisen sind verboten.

Getreide, Getreideprodukte, Saaten und Kerne

Ölhaltige Samen und Kerne sollten für eine optimierte Nährstoffaufnahme geschrotet, gemahlen, eingeweicht oder fermentiert zum Einsatz kommen. Getreideprodukte aus Vollkorn sollten vermehrt eingesetzt werden.

Reis und Reisprodukte sollten mit Vorsicht verwendet werden. Zu den bedenklichen Faktoren zählen: Ökobilanz, Arsen- und Acrylamidbelastung.

Geschliffene Reissorten wie Basmati und Parboiled sind weniger belastet, nur Parboiled Reis hat annähernd gleiche Nährstoffwerte.

Statt Reiswaffeln sind Alternativen aus Mais, Dinkel oder Hülsenfrüchten die bessere Wahl.

Der Umgang mit Getreideprodukten wie Aufbackbrötchen, Zwieback etc. sollte im Team besprochen werden. Es ist dabei auf Inhaltsstoffe und Häufigkeit zu achten.

Grünkern, Perlemmer, Graupen, polierter Weizen und weitere heimische Getreidesorten sind eine sehr gute Alternative zu Reis und haben eine geringere Belastung.

Convenience-Produkte

Die Palette der Convenience-Produkte seitens der Lebensmittelindustrie reicht von gering bis hoch verarbeiteten Produkten. Das Angebot lässt sich nach ihrem Verarbeitungsgrad einteilen:

Convenience-Stufe		Beispiele
Grundstufe	0	ungewaschenes Gemüse
küchenfertige Lebensmittel	1	zerlegtes Fleisch ohne Knochen, geputztes Gemüse, Fischfilets, TK-Gemüse unzubereitet
garfertige Lebensmittel	2	Filet, paniertes oder gewürztes Fleisch, Teigwaren, Tütensuppen, TK-Gemüse gewürzt
aufbereitete/fertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver, Müslimischung
regenerierfertige Lebensmittel	4	einzelne Komponenten oder Fertigmenüs
verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts im Becher, Brot und Gebäck, Fischkonserven, Müsliriegel

Hoch verarbeitete Produkte sollten nur in Maßen eingesetzt werden. Eine Ausnahme bildet Brot, das eine Sonderstellung einnimmt.

Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln/Komponenten kombiniert oder ergänzt.

Es werden Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und/oder Salz sowie einer geringen Energiedichte ausgewählt.

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

Es werden keine Fertigprodukte (Roux, Dressingpulver, Trinkfix, Vorpaniertes oder Vorgewürztes) verwendet.

Es werden keine Pulver, Pasten oder Instantbrühen verwendet (Gemüsebrühe kann aus den Abschnitten gekocht werden).

Früchte, einschließlich Apfelmus, sollten nicht aus der Konserve angeboten werden.

Es werden keine künstlichen Zusatzstoffe (Aromen, Maltodextrin, Geschmacksverstärker, Würze etc.) verwendet.



Umgang mit Süßigkeiten








Süßigkeiten werden grundsätzlich nicht in der Kita angeboten. Sie sind kein Bestandteil einer Mahlzeit (auch nicht beim Frühstück oder in der Teepause) und werden nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt.

Kuchen mit Obst, Saft aus Obst o. Ä. werden nur angeboten, wenn sie in der Kita selbst hergestellt werden (siehe **Fröbel-Standard „Mahlzeiten und Ernährung“**, zu finden im Fröbel-Intranet).

Bei Anlässen wie Geburtstagen sollten Alternativen zu Kuchen und Co. gefunden werden.

Fruchtige Desserts oder Gebäck aus Vollkornmehl können in den Speiseplan aufgenommen werden.

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Mittagsverpflegung – Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen			
Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Vollkornprodukte ▶ Kartoffeln, roh oder vorgegart ▶ Parboiled Reis oder Naturreis 	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g ▶ davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g ▶ davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gemüse, frisch oder tiefgekühlt ▶ Hülsenfrüchte ▶ Salat 	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g ▶ davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g ▶ davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
Obst	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel ▶ Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g ▶ davon: mind. 1 x als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g ▶ davon: mind. 1 x als Stückobst
Milch und Milchprodukte	 <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 	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
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ¹	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ mageres Muskelfleisch 	max. 1 x Fleisch/Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g ▶ davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g ▶ davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot¹
Öle und Fette	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Rapsöl ▶ Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl ▶ Margarine aus den genannten Ölen 	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	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wasser ▶ Fruchtt Tee, Kräutertee (jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel) 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

¹ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

Verpflegung von Kindern bis zum Alter von einem Jahr

- ▶ Werden in der Kita Kinder unter einem Jahr betreut (null bis zwölf Monate), handelt es sich um Säuglingsernährung, die spezielle Anforderungen stellt. Bei der Gestaltung eines adäquaten Speisenangebots sind die Empfehlungen des „Netzwerks Junge Familien“ (www.gesund-ins-leben.de) zu berücksichtigen. Der generelle Umgang mit mitgebrachter Säuglingsnahrung sollte im Team besprochen werden.
- ▶ Wenn von zu Hause abgepumpte Muttermilch für das Kind mitgegeben wird, sollten geeignete Kühlmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wichtige Informationen hierzu enthält der *Exkurs: Muttermilch in der Kita* von FIT KID (zu finden auf www.fitkid-aktion.de).
- ▶ Bei der Versorgung von Säuglingen durch die Kita wird von der Eigenzubereitung von Säuglingsmilchnahrung abgeraten, da diese nicht den ausgewogenen Nährstoffbedarf von indus-

triell hergestellten Produkten aufweist. Bei der Zubereitung von Säuglingsmilch und Breien in der Kita sind die *Empfehlungen des Netzwerks* (www.gesund-ins-leben.de) sowie die Angaben der Hersteller in Bezug auf Verpackung/Lagerung und Zubereitung zu beachten.

- ▶ Ein absolutes Verbot gilt für die Gabe von Honig, da dieser Botulinumtoxin (hochtoxische Nervengifte) enthalten kann und für die Ernährung von Kindern unter einem Jahr nicht verwendet werden darf. Eine durch die in Botulinumtoxin enthaltenen Bakterien ausgelöste Erkrankung kann lebensbedrohlich für einen Säugling sein.
- ▶ Kuhmilch als Trinkmilch sollte erst zum Ende des ersten Lebensjahres oder gar nicht gegeben werden. Bei der Beikost in Milch-Getreide-Breien kann sie eingesetzt oder durch Alternativen ersetzt werden.
- ▶ Zum Ende des ersten Lebensjahres kann je nach Entwicklungsstand schrittweise die Ernährung der Ein- bis Vierjährigen eingeführt werden. In



dieser Zeit werden Fertigkeiten wie Kauen und Schlucken von fester Nahrung erst erlernt. Hilfestellungen werden deshalb benötigt und die Selbstständigkeit gefördert.

Bei der Lebensmittelauswahl sind bis auf wenige Ausnahmen keine Einschränkungen erforderlich:

- ▶ Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel, wie Zwiebeln oder Hülsenfrüchte wie Bohnen sollten schrittweise eingeführt werden.
- ▶ Scharfkantige, leicht verschluckbare, schwer zu kauende oder sehr harte Lebensmittel sind für Kleinkinder ungeeignet. Daher sollten z. B. keine ganzen Nüsse, Weintrauben, Kirschtomaten oder kein scharf angebratenes Fleisch angeboten werden. Obst und Gemüse sollten altersgerecht zubereitet sein oder von der pädagogischen Fachkraft zerkleinert werden.

- ▶ Kleinkinder können durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln beim Essen unterstützt werden. Sie sollten jedoch lernen, mit einem Löffel oder einer Gabel selbstständig umzugehen.
- ▶ Um die Kaumuskulatur zu stärken, sollten Kinder in kleine Stücke geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde essen. (Vgl. DGE, 6. Auflage, 2020, S. 57)
- ▶ Weitere Infos 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



Regeln für die Abgabe von Lebensmitteln an Dritte

- ▶ Grundsätzlich ist von einer Abgabe an Dritte abzusehen
- ▶ Ausnahmeregelungen nur in Absprache mit Kita-, Geschäfts- und Rechtsabteilung.

Regeln für mitgebrachte Lebensmittel

Oft werden zu Anlässen wie z. B. religiösen Feiertagen, Sommerfesten oder Geburtstagen, Speisen und Getränke von den Familien mitgebracht und angeboten. Ob Kuchen oder belegte Brote, Süßes oder Pikantes, Tee oder Saft – es sollten die geltenden Hygienebestimmungen eingehalten werden. Um dies zu gewährleisten, ist eine vorherige Absprache z. B. über die Lagerung mit dem Koch und der Einrichtungsleitung erforderlich.

Eltern sollten über folgende Punkte informiert und zur Einhaltung angehalten werden:

- ▶ Die Einhaltung der Kühlkette (beim Einkauf geeignete Kühlboxen verwenden)
- ▶ Die Verwendung ausschließlich frischer ggf. durchgegarter und einwandfreier Lebensmittel

- ▶ Mögliche Gefahren einer lebensmittelbedingten Erkrankung durch keimbelastete Lebensmittel
- ▶ Welche allergenen Stoffe in den Lebensmitteln enthalten sind oder enthalten sein könnten
- ▶ Es muss vorab mit den Familien kommuniziert werden, ob Süßigkeiten zu den Anlässen erwünscht oder gewollt sind.

Nicht mitgebracht werden dürfen:

- ▶ Speisen mit rohen Eiern, nicht gegartem Eiweiß oder Eigelb
- ▶ Rohmilch oder Vorzugsmilch
- ▶ rohe fleisch-/fischhaltige Speisen wie Mett oder Tartar
- ▶ Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum abgelaufen ist
- ▶ Eis, Eisspeisen, Sahnkekuchen oder Torten (nur Kuchen, sofern erlaubt, mit durchgebackener Füllung)



Zusammenarbeit und Kooperationen

Küche und pädagogische Fachkräfte

- ▶ Die Kitaleitung sollte in Zusammenarbeit mit dem technischen Personal Notfallpläne für Krankheitstage und Urlaube entwickeln. In jeder Kita sollten zwei vertretbare „Notgerichte“ vorrätig sein, die gekocht werden können, um zwei Tage ohne Köchin oder Koch überbrücken zu können.
- ▶ Es ist wünschenswert, dass jede Einrichtung über einen Multiplikatoren oder eine Multiplikatorin für Ernährung und Mahlzeiten verfügt – als Bindeglied zwischen Küche und Pädagogik.
- ▶ Es empfiehlt sich, ein Forum zu schaffen, in dem ein konstruktiver Austausch zwischen Küchenpersonal und pädagogischen Fachkräften stattfinden kann. Dieses Forum könnte z. B. aus jeweils einer pädagogischen Fachkraft (bei großen Kindertageseinrichtungen aus jedem Bereich eine Person), der Köchin bzw. dem Koch und der Kitaleitung bestehen.
- ▶ Weitere Foren könnten Teamfortbildungen, Dienstberatungen und „Küchen-AGs“ sein.

Zusammenarbeit mit Familien

Während der Eingewöhnungszeit im Sommer kann die Möglichkeit geschaffen werden, den Familien die Küche und das dazugehörige Umfeld vorzustellen. Das kann z. B. in Form eines „Tages der offenen Töpfe“ stattfinden, an dem die Küche für die Familien zugänglich ist. Hierbei ist es notwendig, besondere Hygienemaßnahmen zu treffen (Überzieher für Schuhe, Haarnetz etc.).

Es hat sich gezeigt, dass solche Tage sehr zur Vertrauensbildung und -stärkung beitragen können, da die Familien Transparenz erleben, Fragen stellen und individuelle Bedenken direkt im Gespräch abbauen können. Außerdem ist es immer etwas Besonderes, der Köchin bzw. dem Koch über die Schulter zu schauen.





Darüber hinaus bieten Feste wie z. B. Sommerfeste, Laternenfeste oder Basare die Möglichkeit zum Austausch zwischen Familien und Küchenfachkräften.

Beteiligung der Kinder

Die Beteiligung von Kindern ist ein zentrales Kinderrecht und endet nicht an der Küchentür. Kinder in die Planung von Mahlzeiten zu involvieren, sie nach ihrer Meinung zum Essen zu fragen, sie in Projekten rund um das Thema Lebensmittel und deren Zubereitung einzubeziehen, sollte grundsätzlich in jeder Einrichtung Platz finden. Dem Küchenpersonal kommt dabei eine wichtige Rolle zu. In Absprache mit dem pädagogischen Team den Kontakt zu den Kindern aufzubauen und zu halten, birgt eine große Chance und einen Gewinn für alle. Hier einige Beispiele:

- ▶ **„Schmexperimente“:** Wie schmeckt Essen ohne den Einsatz von Nase und Augen?
- ▶ **Zuckervergleiche:** Wie viel Stück Würfelzucker stecken in eurem Lieblingssnack?



Speisen, die im Rahmen einer Kochaktion gemeinsam mit Kindern zubereitet wurden, dürfen nur an teilnehmende Personen ausgeteilt werden.

Mögliche Kooperationen oder Inspirationen:

- ▶ „Ich kann kochen!“ (eine Initiative der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung)
- ▶ GemüseAckerdemie
- ▶ „Jolinchen“ von der AOK
- ▶ Kooperation mit Rewe und Edeka

Ansprechpersonen hierfür könnten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Mahlzeiten und Ernährung sowie die Küchenkoordinator:innen sein.



Hygiene und Kennzeichnung

EU-Recht

Nach dem EU-Recht müssen Lebensmittelunternehmen 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.

(DGE, 6. Auflage, S. 70)

HACCP-Konzept

Neben der Basishygiene bedarf es eines dokumentierten Eigenkontrollsystems (HACCP-Konzept) sowie der Einhaltung der Schulungspflicht zur Lebensmittelhygiene und Belehrungspflicht nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes.

„Alle Mitarbeitenden, die Lebensmittel bzw. Speisen herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an die Kinder abgeben, müssen regelmäßig in Fragen der Lebensmittelhygiene geschult werden [...]. Diese Regelung gilt auch für jene Personen, die z. B. lediglich Essen an die Kinder ausgeben, wie pädagogische Fachkräfte oder auch Praktikant:innen.“
(DGE, 6. Auflage, S. 71)



Folgende Checklisten sind verpflichtend auszufüllen und zu pflegen:

- ▶ Wareingangskontrolle
- ▶ Dokumentation der Kühlschranktemperaturen sowie Frostschränke
- ▶ Zubereitungstemperaturkontrolle (nur bei Produkten, bei denen eine Kerntemperatur ermittelt werden muss (Fisch, Fleisch, Ei und Eierspeisen)
- ▶ Temperaturkontrolle der Speiseausgabe
- ▶ Reinigungs- und Desinfektionsplan
- ▶ Schädlingsmonitoring

Die notwendigen Checklisten zur Selbstkontrolle stehen im Intranet zur Verfügung.

Kennzeichnungspflicht

Nach der Europäischen Verordnung Nr. 1169/2011 und der deutschen Erweiterung LMIDV ist eine Kennzeichnung der produzierten und verwendeten Lebensmittel im Kitabereich erforderlich.

„Dies kann schriftlich, elektronisch oder mündlich gemacht werden. Im Falle der mündlichen Information muss eine schriftliche Dokumentation auf Nachfrage leicht zugänglich sein. Diese kann auf Grundlage der von den Verbänden entwickelten Anregungen z. B. als Kladde, Informationsblatt oder Rezept-Angaben erfolgen. In der Verkaufsstätte muss es darauf einen deutlichen Hinweis geben.“ (Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft)

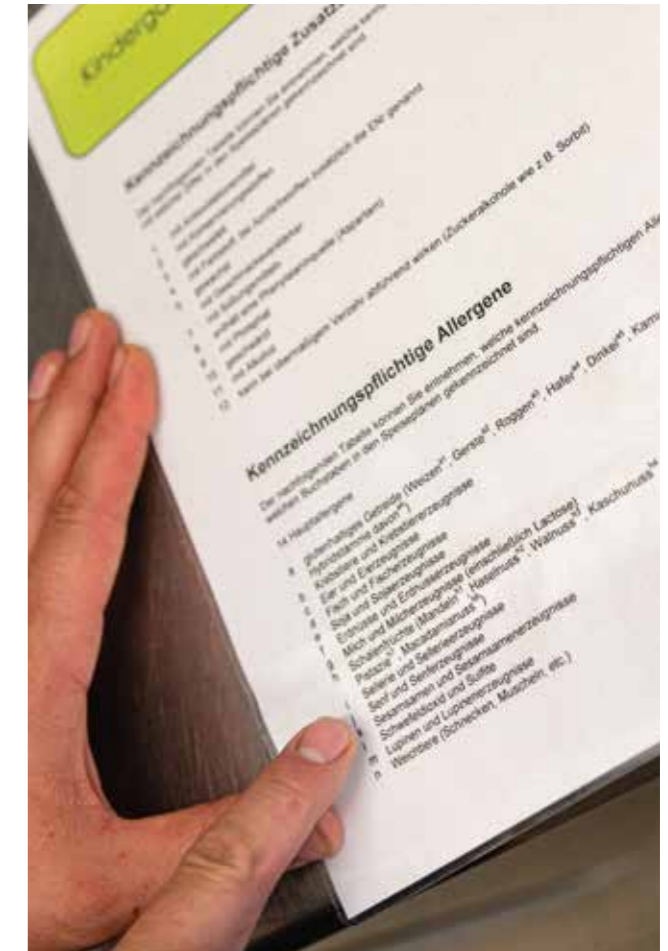
Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, **welche kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe mit welcher Ziffer in den Speiseplänen gekennzeichnet sind**. Dabei muss beachtet werden, dass jeder dieser Stoffe nicht nur vermieden werden kann, sondern auch sollte.

1	mit Antioxidationsmittel
2	mit Konservierungsstoffen
3	geschwefelt
4	mit Farbstoff, bei Azofarbstoffen zusätzlich die E-Nr. genannt
5	gewachst mit Geschmacksverstärker
7	mit Süßungsmitteln
8	enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam)
9	mit Phosphat
10	geschwärzt
11	mit Alkohol
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken (Zuckeralkohole, wie z. B. Sorbit)

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, **welche kennzeichnungspflichtigen Allergene mit welchen Buchstaben in den Speiseplänen gekennzeichnet sind**.




































































a	glutenhaltiges Getreide (Weizen a1, Gerste a2, Roggen a3, Hafer a4, Dinkel a5, Kamut oder Hybridstämme davon a6)
b	Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
c	Eier und Eierzeugnisse
d	Fisch und Fischerzeugnisse
e	Soja und Sojaerzeugnisse
f	Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
g	Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
h	Schalenfrüchte (Mandeln h1, Haselnuss h2, Walnuss h3, Cashewnuss h4, Pekannuss h5, Paranuss h6, Pistazie h7, Macadamianuss h8)
i	Sellerie und Sellerieerzeugnisse
j	Senf und Senferzeugnisse
k	Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
l	Schwefeldioxid und Sulfite
m	Lupinen und Lupinenerzeugnisse
n	Weichtiere (Schnecken, Muscheln etc.)

Weitere Infos befinden sich auf der Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.





Vier-Wochen-Schablone mit Fleisch/Fisch


























































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Fleisch in Soße Ebly mit Gemüse Obst</p> <p>  </p>	<p>Suppe mit Kartoffeln und/ oder Vollkornbrot Grießbrei mit Himbeeren</p> <p> </p>	<p>Gemüserohkost Fisch, Gemüsesoße, Kartoffeln</p> <p> </p>	<p>Salat Nudeln mit Gemüsesoße</p> <p></p>	<p>Hülsenfrüchte (Linsen)/Eintopf mit Gemüse und Kartoffeln Quarkspeise mit Früchten</p> <p>  </p>
<p>Vollkornnudeln mit Gemüse in Soße Fruchtjoghurt</p> <p> </p>	<p>Gemüseplatte Gemüse, Fleisch, Kartoffeln</p> <p> </p>	<p>Salat Fettreicher Fisch, Soße, Kartoffeln</p> <p> </p>	<p>Blattsalat mit Gemüse Reis-Gemüse-Pfanne</p> <p></p>	<p>Gemüse Eintopf mit Kartoffeln Milchnachspeise</p> <p> </p>
<p>Rohkostsalat Fleisch, Gemüse, Dinkel/-nudeln</p> <p> </p>	<p>Hülsenfrüchte mit Kartoffeln Obst</p> <p> </p>	<p>Rohkost Fisch, Gemüse, Kartoffeln</p> <p> </p>	<p>Salat Vegetarischer Backling mit Dip und Kochdinkel</p> <p></p>	<p>Gemüse Eintopf Lassi/Fruchtmilch</p> <p>  </p>
<p>Kartoffeln, Gemüse, Soße, evtl. Ei Fruchtquark/-joghurt</p> <p> </p>	<p>Rohkostsalat Vollkornnudeln mit vegetarischer Bolognese, z. B. mit roten Linsen</p> <p></p>	<p>Gemügestifte Fleisch, Kartoffeln, Gemüse</p> <p> </p>	<p>Salat Fettreicher Fisch, Gemüse, Vollkornreis</p> <p> </p>	<p>Gemüse Eintopf mit Hülsenfrüchten Vollkorn Grieß/-hirsebrei mit Früchten</p> <p>  </p>
Frühstücksbüfett				
<p>Joghurt, Müsli, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost</p> <p>  </p>	<p>Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse, hausge- machter vegetarischer Aufstrich</p> <p>  </p>	<p>Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse</p> <p>  </p>	<p>Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse, hausgemachter vegetarischer Aufstrich</p> <p>  </p>	<p>Joghurt, Milch, Müsli, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, hausgemachte Marmelade</p> <p>  </p>
Snack oder Teepause				
<p>Vollkornbrot, Obst, Rohkost, Käse</p> <p>  </p>	<p>Hausgemachte Müsliriegel mit Obst oder Rohkost</p> <p> </p>	<p>Hausgemachtes Gebäck aus Vollkorn und Obst oder Rohkost</p> <p> </p>	<p>Joghurt, Obst oder Rohkost</p> <p>  </p>	<p>Hausgemachter Kuchen mit Obst oder Rohkost</p> <p> </p>




Legende:  Fleisch  Fisch  Obst  Gemüse  Molkeei produkt

Achtung: Musterspeiseplan für die DGE-konforme Speiseplanung, nicht zum Aushang in der Einrichtung. Allergene sind beim Küchenteam anzufragen.



Vier-Wochen-Schablone vegetarisch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkornpasta mit Gemüsesoße und Rote-Beete-Apfelsalat  	Zucchini-Kartoffel-Bratlinge mit Gurken-Tomatensalat, dazu Remoulade  	Gnocchi mit Gemüsesoße und Mais, dazu ein Fenchelsalat 	Hausgemachte Pfannkuchen mit Apfel-Rhabarber-Kompott  	Kürbis-Kartoffelcremesuppe mit Vollkorn-Petersiliebrötchen  
Vollkornpasta mit Grünkern-Tomatensoße und Gurkensalat 	Blumenkohl-Bratlinge mit Gurken und Möhrensticks, dazu Remoulade 	Schupfnudeln mit Gemüsesoße und Apfel-Sellerie-Salat 	Gefüllte Paprika mit Bulgur und Ziegenkäse, dazu ein Pflücksalat mit Kräuterdressing  	Linseneintopf mit Kartoffeln 
Vollkornpasta mit Ratatouille und Rohkost 	Spaghetti-Taler mit Tomatendip und Maiskolben 	Schwäbische Linsen mit Spätzle 	Kartoffelecken mit Kräuterquark und Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi, Sellerie)  	Zucchini-Kohlrabi-Mais-Cremesuppe mit hausgemachten Rucola-Brötchen  
Vollkornpasta mit Rahmwirsing und Romanesco 	Falafel mit Joghurt dip und Möhren-Sellerie-Salat  	Eintopf mit Möhren, Rüben, Sellerie, Erbsen, Kartoffeln 	Spinatspätzle mit Tomatensoße und gebratenen Kichererbsen 	Tomatencremesuppe mit Buchstabennudeln und Basilikumöl   
Frühstücksbüfett				
Joghurt, Müsli, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost   	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse, hausgemachter vegetarischer Aufstrich   	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse   	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, Käse, hausgemachter vegetarischer Aufstrich   	Joghurt, Milch, Müsli, Obst, Rohkost, Vollkornbrot, Butter, hausgemachte Marmelade   
Snack oder Teepause				
Vollkornbrot, Obst, Rohkost, Käse   	Hausgemachte Müsliriegel mit Obst oder Rohkost  	Hausgemachtes Gebäck aus Vollkorn und Obst oder Rohkost  	Joghurt, Obst oder Rohkost   	Hausgemachter Kuchen mit Obst oder Rohkost  

Legende:  Obst  Gemüse  Molkereiprodukt

Achtung: Musterspeiseplan für die DGE-konforme Speiseplanung, nicht zum Aushang in der Einrichtung. Allergene sind beim Küchenteam anzufragen.

Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung
in Kitas. 6. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck, 2022.
Download als PDF unter:
www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/mensen

Weitere Informationsmaterialien,
Leitfäden und die HACCP-Listen finden Sie
im Fröbel-Intranet im Bereich
Dokumente ▶ Mahlzeiten und Ernährung.



Impressum

Herausgeber

Fröbel Bildung und Erziehung gGmbH
V. i. S. d. P. Stefan Spieker (Geschäftsführer)
Haus des Lehrers
Alexanderstr. 9, 10178 Berlin

Kontakt: redaktion@froebel-gruppe.de

Gestaltung: www.karladetlefsen.com

**Wir danken allen Fröbel-Küchenteams für ihre
Expertise und Mitwirkung an der inhaltlichen
Erstellung dieses Leitfadens.**

Bildnachweise: Martin Arnold: S. 20,
Marie Baer: S. 9, Boris Breuer: S. 10,
Stefan Specht: Titel, Rückseite,
Bettina Straub: S. 3, 7, 12, 21, 22, 23, 25, 30,
Franziska Werner: S. 18, 19, Freepik: S. 13, 14, 15.

© Fröbel e. V., 4. Auflage März 2025

