

Synopse – Verknüpfung ausgewählter Merkmale des Referenzrahmens LggK zu korrespondierenden Kapiteln des DGE- Qualitätsstandards

Ines Kretschmann

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistentin, Diabetesassistentin
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.

Berlin, 26.11.2021

Fachliche Referenzrahmen in Berlin für das Setting „Ernährung in der Kita“

- Berliner Bildungsprogramm
- Vereinbarung über die Qualitätsentwicklung in Berliner Kindertagesstätten (QVTAG)
- DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Referenzrahmen zur Qualitätsentwicklung LggK



GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Kita

Wie gestalten wir unsere „gute gesunde Kita“?

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Berliner Kita

	Dimension 1	Dimension 2
	Kita als Ort frühkindlicher (Gesundheits-) Bildung Kindliche Bildungs- und Entwicklungsprozess <i>Qualitätsfelder, die sich auf die pädagogische Arbeit mit den Kindern in der Kita beziehen</i>	Kita als gute gesunde Arbeitswelt Organisationsentwicklung- und Personalentwicklung/ MitarbeiterInnenengagement <i>Qualitätsfelder, die sich auf die Arbeit der pädagogischen Fachkräfte und des Trägers einer Kita beziehen</i>
Qualitätsbereich	Qualitätsfeld	Qualitätsfeld
Q = Orientierungsqualität Konzeptioneller Rahmen und Grundverständnis	0.1.1 Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren 0.1.2 Systemisches Grundverständnis reflektieren 0.1.3 Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren 0.1.4 Bildung als aktive und soziale Sinnkonstruktion verstehen 0.1.5 Bewegung als Grundbedürfnis und Voraussetzung für Bildungs- und Entwicklungsprozesse verstehen 0.1.6 Ernährung und Mahlzeiten als sozial und kulturell geprägte Erlebnisdimensionen verstehen 0.1.7 Eine Kultur der Wertschätzung kultureller Vielfalt, der Ermutigung und des Dialogs zugrunde legen	0.2.1 Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren 0.2.2 Systemisches Grundverständnis reflektieren 0.2.3 Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren 0.2.4 Kita als lernende Organisation verstehen 0.2.5 Kita als Ort der Partizipation und des Empowerments verstehen 0.2.6 Den Wert vertrauensvoller Kommunikationskultur und Führung anerkennen
S = Strukturqualität Ressourcen und Bedingungen der Kita	S.1.1 Gesundes Ernährungsangebot und bedürfnisgerechte Mahlzeiten ermöglichen S.1.2 Bewegungs- und Erfahrungsräume für Kinder schaffen	S.2.1 Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen gestalten S.2.2 Austausch im Team verlässlich gestalten S.2.3 Kooperation mit der Grundschule verbindlich gestalten
P = Prozessqualität Anforderungen an Pädagog*innen, Mitarbeiter*innen und Trägervertretung	P.1.1 Beobachten und Dokumentieren, pädagogisches Handeln ableiten P.1.2 Pädagogische Arbeit ziel- und prozessorientiert planen P.1.3 Kita-Alltag entwicklungsfördernd gestalten P.1.4 Ressourcen der Kinder stärken P.1.5 Individuelle und kontextuelle Bedürfnisse berücksichtigen, Integration ermöglichen P.1.6 Selbsttätiges, entdeckendes Lernen in Projekten unterstützen P.1.7 Im Spiel Bewegung fördern P.1.8 Kinder an Planungs- und Gestaltungsprozessen beteiligen P.1.9 Mit Kindern Esskultur gestalten P.1.10 Übergänge individuell und partizipativ gestalten	P.2.1 Demokratische Teamkultur pflegen, Selbstwirksamkeit fördern P.2.2 Die Kita ziel- und prozessorientiert weiterentwickeln P.2.3 Eltern beteiligen P.2.4 Öffnung in den Sozialraum unterstützen P.2.5 Fort- und Weiterbildung ermöglichen und nutzen P.2.6 Gesundheitspotentiale fördern und arbeitsbedingte Gefährdungen vermeiden
E = Ergebnisqualität Wirkungen bei den Beteiligten	E.1.1 Kompetenzen für gesundes Aufwachsen entwickeln E.1.2 Lustvolle Bildungsprozesse erleben lassen E.1.3 Rechte der Kinder sind gesichert E.1.4 Gesundheit und Wohlbefinden der Kinder stärken	E.2.1 Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrag wahrnehmen E.2.2 Beteiligte sind zufrieden mit der Kita E.2.3 Gesundheitszustand und Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen sind gesichert E.2.4 Arbeitsfreude und Selbstvertrauen der Mitarbeiter*innen sind gestärkt

<https://gute-gesunde-kitas-in-berlin.de/app/uploads/2020/02/SBJF-19-009-Plakat-U%cc%88bersicht-Qualita%cc%88tsentwicklung-Kitas-bewegen-DIN-A4-WEB.pdf>

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Kita

Wie gestalten wir unsere „gute gesunde Kita“?

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Berliner Kita

	Dimension 1		Dimension 2			
	Kita als Ort frühkindlicher (Gesundheits-) Bildung Kindliche Bildungs- und Entwicklungsprozesse <i>Qualitätsfelder, die sich auf die pädagogische Arbeit mit den Kindern in der Kita beziehen</i>		Kita als gute gesunde Arbeitswelt Organisationsentwicklung- und Personalentwicklung/ Mitarbeiter*innengesundheit <i>Qualitätsfelder, die sich auf die Arbeit der pädagogischen Fachkräfte und des Trägers einer Kita beziehen</i>			
Qualitätsbereich	Qualitätsfeld		Qualitätsfeld			
0 – Orientierungsqualität <i>Konzeptioneller Rahmen und Grundverständnis</i>	0.1.1	Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren	S. 24	0.2.1	Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren	S. 96
	0.1.2	Systemisches Grundverständnis reflektieren	S. 27	0.2.2	Systemisches Grundverständnis reflektieren	S. 100
	0.1.3	Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren	S. 30	0.2.3	Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren	S. 104
	0.1.4	Bildung als aktive und soziale Sinnkonstruktion verstehen	S. 33	0.2.4	Kita als lernende Organisation verstehen	S. 107
	0.1.5	Bewegung als Grundbedürfnis und Voraussetzung für Bildungs- und Entwicklungsprozesse verstehen	S. 35	0.2.5	Kita als Ort der Partizipation und des Empowerments verstehen	S. 110
	0.1.6	Ernährung und Mahlzeiten als sozial und kulturell geprägte Erlebnisdimensionen verstehen	S. 38	0.2.6	Den Wert vertrauensvoller Kommunikationskultur und Führung anerkennen	S. 112

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Kita

Dimension 1		
Kita als Ort frühkindlicher (Gesundheits-) Bildung Kindliche Bildungs- und Entwicklungsprozesse <i>Qualitätsfelder, die sich auf die pädagogische Arbeit mit den Kindern in der Kita beziehen</i>		
Qualitätsbereich	Qualitätsfeld	
O – Orientierungsqualität <i>Konzeptioneller Rahmen und Grundverständnis</i>	0.1.1	Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren S. 24
	0.1.2	Systemisches Grundverständnis reflektieren S. 27
	0.1.3	Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren S. 30
	0.1.4	Bildung als aktive und soziale Sinnkonstruktion verstehen S. 33
	0.1.5	Bewegung als Grundbedürfnis und Voraussetzung für Bildungs- und Entwicklungsprozesse verstehen S. 35
	0.1.6	Ernährung und Mahlzeiten als sozial und kulturell geprägte Erlebnisdimensionen verstehen S. 38
	0.1.7	Eine Kultur der Wertschätzung kultureller Vielfalt, der Ermutigung und des Dialogs zugrunde legen S. 41

Qualitätsbereich: Orientierungsqualität

Konzeptioneller Rahmen und Grundverständnis

Qualitätsfeld:

- ***O.1.6 Ernährung und Mahlzeiten als sozial und kulturell geprägte Erlebnisdimensionen verstehen***

„Das Speiseangebot, die Art der Ernährung und des gemeinsamen Essens ist in vielen Familienkulturen unterschiedlich ausgeprägt – die Kita ermöglicht den Kindern, mit dieser Vielfalt vertraut zu werden.“ (BBP, S. 70)

- Verantwortliche/Zielgruppe: Pädagog:innen

Qualitätsbereich: Orientierungsqualität

- Merkmale einer guten gesunden Kita

Die Pädagog:innen [....]

+ informieren sich über den **aktuellen Wissenstand bezüglich einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung**;

[...]

+ machen sich eigene Einstellung über **gesunde** und ungesunde **Ernährung** sowie den **Umgang mit Süßigkeiten** bewusst und dass diese möglicherweise von denen anderer Menschen unterscheiden; sie reflektieren ihre Vorbildwirkung und inwieweit ihre persönlichen Wertvorstellungen ihr pädagogisches Handeln beeinflussen;

[...]

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Kita

Qualitätsbereich	Qualitätsfeld	
0 - Orientierungsqualität <i>Konzeptioneller Rahmen und Grundverständnis</i>	0.1.1	Salutogenetisches Grundverständnis reflektieren S. 24
	0.1.2	Systemisches Grundverständnis reflektieren S. 27
	0.1.3	Ressourcen-, Prozess- und Kontextorientierung reflektieren S. 30
	0.1.4	Bildung als aktive und soziale Sinnkonstruktion verstehen S. 33
	0.1.5	Bewegung als Grundbedürfnis und Voraussetzung für Bildungs- und Entwicklungsprozesse verstehen S. 35
	0.1.6	Ernährung und Mahlzeiten als sozial und kulturell geprägte Erlebnisdimensionen verstehen S. 38
	0.1.7	Eine Kultur der Wertschätzung kultureller Vielfalt, der Ermutigung und des Dialogs zugrunde legen S. 41
5 - Strukturqualität <i>Ressourcen und Bedingungen der Kita</i>	S.1.1	Gesundes Ernährungsangebot und bedürfnisgerechte Mahlzeiten ermöglichen S. 45
	S.1.2	Bewegungs- und Erfahrungsräume für Kinder schaffen S. 49

Qualitätsbereich: Strukturqualität

Ressourcen und Bedingungen in der Kita

Qualitätsfeld

- *S.1.1 Gesundes Ernährungsangebot und bedürfnisgerechte Mahlzeiten ermöglichen*

„Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Bedingung für die gesunde körperliche, emotionale und geistige Entwicklung eines Kindes.“
(BBP, S. 70)

- Verantwortliche/Zielgruppe: Träger, Kita-Leitung, Küchenfachkräfte, Pädagog:innen

Qualitätsbereich: Strukturqualität

- Merkmale einer guten gesunden Kita

Träger, Kita-Leitung, Küchenfachkräfte bzw. Pädagog*innen [...]

+ gestalten die **Lebensmittelauswahl und den Speiseplan entsprechend den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen** und gewährleisten die frische bzw. zeitnahe Zubereitung und Ausgabe von warmen Speisen (bei Bedarf chargenweise),

+ bieten täglich möglichst saisonales Obst und Gemüse an,

+ vereinbaren im Team und mit den Eltern Grundsätze für bestimmte Essenssituationen (z. B. **Auswahl der Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten**, Gestaltung von Geburtstagsfesten, **Umgang mit Süßigkeiten**);

- [...]

Dimensionen, Qualitätsbereiche und Qualitätsfelder einer guten gesunden Kita

S – Struktur- qualität <i>Ressourcen und Bedingungen der Kita</i>	S.1.1 Gesundes Ernährungsangebot und bedürfnisgerechte Mahlzeiten ermöglichen
	S.1.2 Bewegungs- und Erfahrungsräume für Kinder schaffen
P – Prozess- qualität <i>Anforderungen an Pädagog*innen, Kitaleitung und Trägervertretung</i>	P.1.1 Beobachten und Dokumentieren, pädagogisches Handeln ableiten
	P.1.2 Pädagogische Arbeit ziel- und prozessorientiert planen
	P.1.3 Kita-Alltag entwicklungsfördernd gestalten
	P.1.4 Ressourcen der Kinder stärken
	P.1.5 Individuelle und kontextuelle Bedürfnisse berücksichtigen, Integration ermöglichen
	P.1.6 Selbsttätiges, entdeckendes Lernen in Projekten unterstützen
	P.1.7 Im Spiel Bewegung fördern
	P.1.8 Kinder an Planungs- und Gestaltungsprozessen beteiligen
	P.1.9 Mit Kindern Esskultur gestalten
	P.1.10 Übergänge individuell und partizipativ gestalten

Qualitätsbereich: Prozeßqualität

Anforderungen an Pädagog:innen, Kitaleitung und Trägervertretung

Qualitätsfeld

- *P 1.9 Die Pädagog:innen gestalten mit den Kindern eine gesunde und genussvolle Esskultur*
- Merkmale einer guten gesunden Kita

Verantwortliche/Zielgruppe: Küchenfachkräfte, Pädagog:innen [...]

+ sorgen dafür, dass die Wünsche der Kinder in die **Erstellung der Essenspläne einbezogen** werden, Kinder am Einkauf beteiligt werden, Kinder helfen, den Tisch zu decken und/oder abzuräumen;

Qualitätsbereich: Prozeßqualität

- + lassen Kinder durch das Angebot ansehnlicher und appetitlicher Speisen sowie im Austausch und bei der gemeinsamen Zubereitung mit den Pädagog*innen erleben, **welche Nahrungsmittel dem Körper gut tun**, dass **ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen** lecker ist und Spaß macht;
- + thematisieren unterschiedliche Lebensmittel, ihre Herkunft und Verarbeitung; sie stellen ein **ausgewogenes Lebensmittelangebot** zur Verfügung, aus dem die Kinder frei wählen können;
- + haben mit den Eltern ein **Ernährungskonzept** für die Kita entwickelt und informieren sie darüber; das Konzept berücksichtigt auch den **Umgang mit Süßigkeiten und die Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten**;
- + [...]

Schlagworte aus dem Referenzrahmen LggK

...aktueller Wissenstand bezüglich einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung...

...gesunde und ungesunde Ernährung sowie den Umgang mit Süßigkeiten...

...Lebensmittelauswahl und den Speiseplan entsprechend der aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen...

...z. B. Auswahl der Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten, Gestaltung von Geburtstagsfesten, Umgang mit Süßigkeiten

...Kinder in die Erstellung der Essenspläne einbeziehen...

...welche Nahrungsmittel dem Körper gut tun, dass ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen lecker ist und Spaß macht...

...ausgewogenes Lebensmittelangebot...

...Ernährungskonzept...

DGE Qualitätsstandard



https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

- **Gestaltung der Verpflegung**
 - Getränke, Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittagsverpflegung
 - Besondere Situationen: Feste, Süßigkeiten, Allergien, ...
 - Verpflegung < 3 Jahre
- **Rahmenbedingungen in der Kita**
 - Raumgestaltung und Essenszeiten
 - Ernährungsbildung inkl. pädagogische Begleitung der Mahlzeiten und Erziehungspartnerschaften
 - Verpflegungskonzept als Bestandteil der Kita-Konzeption
- **Rahmenbedingungen für die Verpflegung**
 - Rechtliche Bestimmungen, Hygiene
 - Personalqualifikation

DGE Qualitätsstandard

Kapitelübersicht

1. Hintergründe, Ziele, Aufbau
2. Qualität in der Verpflegung entwickeln
- NEU!** 3. Grundlagen einer gesundheitsfördernden & nachhaltigen Verpflegung
- NEU!** 4. Gestaltung einer gesundheitsfördernden & nachhaltigen Verpflegung
5. Der Blick über den Tellerrand
6. Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung
 - Checkliste
 - NEU!** • Literaturverzeichnis, Glossar

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung Kitas

Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung



Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

Aufbau des Kapitels

- 3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots
- 3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für eine optimale Auswahl
- 3.3 Ableitung von Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung





3.1 Bedeutung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots

Fazit

- Gemeinschaftsverpflegung hat eine **große Hebelwirkung** in Bezug auf die Förderung von **Gesundheit** und **Nachhaltigkeit**.
- Der **Lebensmittelauswahl** kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.
- Für die **Schonung von Ressourcen** spielen aber auch Prozesse wie Kühlen, Warmhalten sowie das Vermeiden von Speiseresten spielen eine Rolle.
- Die **Reduktion des Einsatzes tierischer Lebensmittel** ist aus Sicht der Gesundheitsförderung UND Nachhaltigkeit sinnvoll.

Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Die 7 Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises

1. **Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**
2. **Gemüse und Salat**
3. **Obst**
4. **Milch und Milchprodukte**
5. **Fleisch, Wurst, Fisch, Eier**
6. **Öle und Fette**
7. **Flüssigkeit**

Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Die 7 Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2. Gemüse und Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
6. Öle und Fette
7. Flüssigkeit

3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Gemüse und Salat



- reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen → **geringe Energie-, hohe Nährstoffdichte**



klimatefreundlich, v. a. saisonale-regionale Ware

- **Hülsenfrüchte:**
 - ballaststoffreich, getrocknete Varianten sehr proteinreich → gute Fleischalternative
 - erhöhte Proteinqualität durch Kombination mit Getreideprodukten, z. B. Linseneintopf mit Vollkornbrot
- **optimale Auswahl:**
frisches oder tiefgekühltes Gemüse

Kapitel 3: Grundlagen einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

3.2 Lebensmittelgruppen – Basis für die optimale Auswahl

Gemüse und Salat



- **3 Portionen am Tag** (s. Kampagne „5 am Tag“)
- Vielfalt nutzen
- **abwechslungsreich** anbieten, z. B. als

PRAXIS-
TIPP

Rohkost-Sticks

Eintopf

Auflauf

Bratling

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Kapitel 4: Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung



Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

Aufbau des Kapitels

4.1 Planung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln und weitere Aspekte der Speiseplanung

4.1.2 Der Einsatz von Convenience-Produkten in der Gemeinschaftsverpflegung

4.1.3 Der Speiseplan

4.2 Einkauf

4.3 Zubereitung

4.4 Ausgabe

4.5 Entsorgung und Reinigung

4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung



4.1 Planung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln

Zwei Grundfragen:

- **Welche Lebensmittel** sind aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Qualität besonders empfehlenswert?
- **Wie häufig** sollten diese in einem definierten Zeitraum im Angebot sein?

Antworten auf einen Blick → Tabellen 2 und 3

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung



Tabelle 2

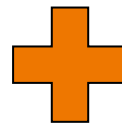




Tabelle 3

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln

Mittagsverpflegung

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

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl -	Lebensmittelhäufigkeiten über 7 Tage / Orientierungswerte für Lebensmittelmengen	
			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 Angebot ¹
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 › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln

Mittagsverpflegung

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

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten - die optimale Auswahl -	Lebensmittelhäufigkeiten über 7 Tage / Orientierungswerte für Lebensmittelmenen	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelzeugnisse</p>	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>› davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelzeugnisse</p>
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g</p> <p>› 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</p>	<p>5 x (1 x täglich)</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g</p> <p>› 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</p>

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

4.1 Planung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln



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.

4.1 Planung

4.1.1 Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln

Bedürfnisse und Wünsche vereinen: Lieblingsspeisen optimieren



Optimieren bedeutet:

Ein Gericht so verändern, dass es seinen ursprünglichen Charakter behält, durch Austausch oder Ergänzen von Lebensmitteln oder Zutaten jedoch seine Nährstoffdichte erhöht wird.

Beispiel: Reibekuchen



- ✓ **Gemüsesuppe** oder **Rohkostsalat** zur Vorspeise anbieten
- ✓ Geraspelte **Karotten**, **Zucchini** oder feine **Haferflocken** im Teig verarbeiten
- ✓ **Frisches Obst** oder **Obstsalat** zum Dessert reichen
- ✓ Reibekuchen in **Rapsöl** ausbacken

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

....

4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

4.6.1 Feste und Feierlichkeiten

4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

4.6.3 Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien

4.6.4 Die Besonderheiten bei der Verpflegung von unter Dreijährigen

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

4.6.1 Feste und Feierlichkeiten in der Kita

Nikolaus

St. Martin

Ostern

Sommerfest

Frühlingsfest

Geburtstage

Zuckerfest

4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

- Süßigkeiten sind im Alltag allgegenwärtig und gut verfügbar.
- Für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung sind Süßigkeiten nicht notwendig.
- Süßigkeiten, süße Speisen sowie süße Getränke enthalten meist viel Zucker, ggf. Fett und liefern kaum Mikronährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe

Wie sollte die Kita mit dem Thema Süßigkeiten umgehen?

Kapitel 4: Gestaltung der Verpflegung

4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

Der Umgang mit Süßigkeiten ist kita- bzw. trägerspezifisch

→ ein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt es nicht.

Aber: klar definierte Regeln für einen adäquaten Umgang mit dieser Thematik ist elementar.

Beispiele für Regelungen:

- Süßigkeiten sind kein Bestandteil von Frühstück oder Zwischenverpflegung
- Süßigkeiten sind keine Belohnung oder Trost
- Süßigkeiten nur zu festen Zeiten oder besonderen Anlässen

4.6.2 Umgang mit Süßigkeiten

Im Rahmen der Speiseplanberechnung des DGE-Qualitätsstandards für die Kita wurden 10 % der Gesamtenergie für Lebensmittel mit geringer Nährstoff- und hoher Energiedichte berücksichtigt.

→ Für vier- bis siebenjährige Kinder entspricht dies ca. 150 kcal pro Tag





Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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**.

Vielen Dank!

Projektbüro:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Bernhard-Weiss-Straße 6, 10178 Berlin

Telefon: 030 90227-5456

Träger:

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.

Kollwitzstraße 89, 10435 Berlin

Telefon: 030 400 533 97 / Fax: 030 400 544 98

i.kretschmann@vernetzungsstelle-berlin.de

www.vernetzungsstelle-berlin.de