



Leibniz-Institut
für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS

BREMER CHECKLISTE

FÜR AUSGEWOGENE MITTAG- ESSEN IN KINDERTAGESSTÄTTEN

Kontakt:

**Wiebke von Atens-
Kahlenberg**

Dipl. Oecotrophologin (FH)
atens@leibniz-bips.de
0421/218 56910

Brigitte Bücking

Dipl. Pädagogin
buecking@leibniz-bips.de
0421/218 56909

Die „Bremer Checkliste“ dient Kindertagesstätten als Orientierung für die Gestaltung des Wochenspeiseplans und des täglichen Mittagessens („3-Sterne-Essen“). Sie basiert auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost (OptimiX®) des Forschungsdepartments Kinderernährung am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum (FKE) (bis 2017 Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE)), den Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023) und vielfachen Erfahrungen aus den Bremer Kitas. Die „Bremer Checkliste“ zeichnet sich durch besonderen Praxisbezug aus.

Ein ausgewogener Wochenspeiseplan in einer Kindertagesstätte ist gut zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

Innerhalb einer Woche (5 Verpflegungstage). . .

. . . mindestens 3 ovo-lakto-vegetarische Gerichte (mindestens 1 x Vollkorngetreide, möglichst wenig hoch verarbeitete Lebensmittel als Zutaten)

Vegetarische Gerichte ohne Fleisch sind gut für den Klimaschutz. Sie finden inzwischen bei vielen kleinen und großen Essensgästen Zuspruch, aber nicht bei allen. Häufig sind mehrere Anläufe nötig, bis Vollkornnudeln oder Gerichte mit Hülsenfrüchten akzeptiert und gerne gegessen werden. Aber auch die Köchin bzw. der Koch brauchen oft mehrere Versuche, bis z. B. ein Getreidebratling gelingt. Wichtig ist, dass die Verantwortlichen in der Küche und die pädagogischen Mitarbeiter*innen diese Ernährungsform nicht ablehnen, sondern sich Schritt für Schritt an sie „herankochen“ bzw. „heranschmecken“.

. . . maximal 1 Fleischgericht oder ein Gericht, das Fleisch enthält

Nach den aktuellen Empfehlungen der DGE soll es in Kindertageseinrichtungen **innerhalb von 5 Verpflegungstagen maximal einmal Fleisch** geben. Der Orientierungswert der DGE für eine Kinderportion (4 bis unter 6 Jahre) liegt bei 35 g. Abweichungen sind möglich, die Portionsangabe dient nur einer groben Einschätzung. Wichtiger ist, dass es in Kitas pro Woche entweder ein Fleischgericht **oder** einen Eintopf/Auflauf oder Ähnliches mit Fleisch **oder** ein Wunschessen mit Fleisch gibt. Mindestens 2 x in einem Zeitraum von 20 Verpflegungstagen (4 Wochen) soll qualitativ hochwertiges Fleisch angeboten werden, also vor allem mageres Muskelfleisch. Fetttes Fleisch oder Wurst sind nicht als hochwertig einzustufen.

. . . 1 Fischgericht

Auch die Orientierungswerte für die Fischportionen in der Kita-Verpflegung wurden in den DGE-Qualitätsstandards mit 35 bis 45 g pro Kind deutlich reduziert, sind jedoch ebenfalls nur als grober Anhaltswert zu betrachten. Seefisch wie Seelachs, Kabeljau, Hering und Makrele liefert nicht nur hochwertiges Eiweiß und Jod, die fettreicheren Sorten sind auch reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fettarme Fischarten sollen abwechselnd mit fettreichen Sorten angeboten werden.

. . . 1 Wunschesen der Kinder

Kinder sollen dazu ermutigt werden, sich an der Essensversorgung in der Kita zu beteiligen, einerseits durch ein Mitspracherecht bei Entscheidungen (Speiseplan kann mitgestaltet werden), andererseits durch aktives Handeln (Essen aus der Küche holen, den Tisch decken etc.). Dabei bietet sich auch aus praktischen Gründen an, die Abstimmung über das Wunschesen durch mehrere vorgegebene Speisenvorschläge zu unterstützen. Das Lebensmittelangebot orientiert sich auch beim Wunschesen an den aktuellen Empfehlungen für die Kita-Verpflegung.

Außerdem soll es innerhalb einer Woche (5 Verpflegungstage) ...

. . . 2 bis 3 x frisches Obst als Nachtisch geben.

Ein regelmäßiges Angebot von Frischobst in der Kita sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Obst als Nachtisch hat den Vorteil, dass hier ein zusätzliches Angebot von Vitaminen, vor allem Vitamin C, besteht. Obst regt zum Kauen an und spart Zucker, wenn dafür der süße Nachtisch ausfällt.

. . . 2 bis 3 x Rohkost oder frischen Salat geben.

Vor allem Rohkost und frische Salate regen zum Kauen an und haben einen besonders hohen ernährungsphysiologischen Wert. Kinder mögen gerne rohes Gemüse aus der Hand knabbern. Wem also für die Zubereitung von Salaten die Zeit fehlt, der kann gerade in der erntereichen Sommerzeit auch Möhren, Kohlrabi, Gurken, Radieschen usw. als Knabbergemüse anbieten.

. . . mindestens 1 x Hülsenfrüchte geben.

Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co liefern besonders in Kombination mit Getreide wertvolles Eiweiß und Eisen. Hülsenfrüchte passen z. B. gut in Eintöpfe, Suppen, Bratlinge oder Salate. Kleiner Trick: In pürierter Form wie z. B. in Falafel, Hummus, Brotaufstrichen oder Suppen fallen Hülsenfrüchte kaum auf und werden meistens gern gegessen. (DGE-Orientierungswert für Hülsenfrüchte: 70 bis 90 g pro Kind pro 5-Tage-Woche).

Ein Wort zur Eiweißversorgung

- **Die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß gelingt auch an Tagen ohne Fleisch oder Fisch durch die Verwendung von Milch (-produkten), Eiern oder Hülsenfrüchten kombiniert mit Getreide.**
- **Möglich ist daher auch, Fleisch nur alle 14 Tage anzubieten und dann eine größere Menge einzuplanen.**
- **Diese Regel lässt sich auch auf Fisch anwenden.**
- **So können Fleisch und Fisch wöchentlich im Wechsel angeboten werden.**

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2023). DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

Die Senatorin für Umwelt, Bau und Verkehr (2018). Aktionsplan 2025 – Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen

Kersting M, Kalhoff H, Lücke T (2017). Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: Das Konzept der Optimalen Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. Aktuelle Ernährungsmedizin, 42(04), 304-315

Bremer Checkliste für Kindertagesstätten

Ein für Kinder (und Erwachsene) **ernährungsphysiologisch ausgewogener Speisenplan** ist leicht zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

Innerhalb einer Woche (5 Verpflegungstage))

- () 3 vegetarische Gerichte
- () maximal 1 Gericht mit Fleisch (Fleischgericht oder Eintopf/Auflauf etc. mit Fleisch/Fleischerzeugnis oder ein Wunschessen mit Fleisch)
(mindestens alle 2 Wochen mageres Muskelfleisch einsetzen)
- () 1 Fischgericht *(fettarmer und fettreicher Fisch im Wechsel)*
- () davon 1 Wunschessen der Kinder

Fleisch und Fisch können auch wöchentlich im Wechsel und dann als größere Portion eingeplant werden.



Leibniz-Institut
für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS

Kontakt:

**Wiebke von Atens-
Kahlenberg**

Dipl. Oecotrophologin (FH)
Staatl. gepr. Diätassistentin
0421/218 56910
atens@leibniz-bips.de

Brigitte Bücking

Dipl. Pädagogin, HWL
0421/218 56909
buecking@leibniz-bips.de

außerdem...

- () 2 bis 3 x frisches Obst
- () 2 bis 3 x Rohkost oder frischer Salat
- () mindestens 1 x Hülsenfrüchte
- () täglich Getreide oder Kartoffeln, davon
mindestens 2 x frische Kartoffeln und
mindestens 1 x Vollkornprodukt
- () **Punkte erreicht / max. 8 Punkte**

Speisenplan vom:

Kindertageseinrichtung:

Anmerkungen:

Bremer Checklistefür 3-☆Sterne Mittagessen

Ein Mittagessen für Kinder (und Erwachsene) ist nur dann vollwertig, wenn es **täglich Gemüse (Vitamine), hochwertiges Eiweiß** und **etwas zum Kauen (Kohlenhydrate und Ballaststoffe)** enthält.

Mo Di Mi Do Fr
() () () () ()

Vitamine:
Salat oder Gemüse
(frisch oder TK-
Rohware)

Mo Di Mi Do Fr
() () () () ()

Eiweiß:
Milch/Milchprodukt, Ei,
Hülsenfrüchte mit
Getreide, Fleisch,
Fisch

Mo Di Mi Do Fr
() () () () ()

**Kohlenhydrate u.
Ballaststoffe:**
frische Kartoffeln,
(Vollkorn)Nudeln,
andere Getreidepro-
dukte, z. B.
(Vollkorn)Brot,
(Vollkorn)Reis,
Hülsenfrüchte

(...) Punkte erreicht / max. 15 Punkte

TIPPS:

Verwenden Sie vor allem pflanzliche Fette und Öle.

Rapsöl ist das Fett erster Wahl, zusätzlich empfehlenswert ist Olivenöl!

Gehen Sie sparsam mit Salz (auch mit Jodsalz) um!

Anmerkungen:
