

Ernährungsinformationen  
für Kindertagesstätten  
- Mai 2016 -

## VeKiTa – Verpflegung in Kindertageseinrichtungen - Bundesweite Studie über Rahmenbedingungen und Qualität der Kita-Verpflegung -

Die neue Kita-Studie der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) von 2015, liefert vertraute Ergebnisse: **Auf dem Speiseplan steht zu häufig Fleisch und zu wenig Gemüse und/oder Salat.**

Eine schriftliche Befragung von 7.000 Kitas fand im letzten Jahr trägerübergreifend und bundesweit statt. Bei 287 Kitas wurde eine konkrete Nährwertberechnung der Speisepläne vorgenommen.

### Erfüllung der Anforderungen des DGE-Qualitätsstandards an die Speiseplanung (20 Verpflegungstage)

Empfehlungen der DGE	vollständig erfüllt	überwiegend erfüllt	nicht erfüllt
maximal 4 x frittierte und/oder panierte Produkte	96,5 %		3,5 %
mindestens 4 x mageres Muskelfleisch	71,5 %		28,5 %
maximal 8 x Fleisch/Wurst	55,3 %		44,7 %
mindestens 4 x Fisch	30,7 %	45,4 %	23,9 %
mindestens 8 x Salat oder Rohkost	38,9 %	35,3 %	25,8 %
täglich Gemüse und Salat	6,5 %	85,8 %	7,7 %
täglich Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	37,8 %	62,2 %	

...

## Stärken und Schwächen der Kitas in Bezug auf die Verpflegung (laut DGE)

Positiv zu bewerten ist eine starke Orientierung auf die Zielgruppe, die Zufriedenheit der Kinder, Geschmacksvorlieben sowie spezielle kulturelle Bedürfnisse bei der Speiseplanung werden weitestgehend berücksichtigt. Die Mehrheit der Kitas führt Aktivitäten zur Ernährungssozialisation und -bildung durch. Außerdem nimmt das pädagogische Personal überwiegend die Mittagsmahlzeit gemeinsam mit den Kindern ein.

Verbesserungsbedarf besteht weiterhin in Bezug auf die Anforderungen an Räumlichkeiten, Ausstattung und Personal. Nicht alle Kitas erfüllen hier die Empfehlungen der DGE. Mehr als die Hälfte der Kitas verfügt nur über eine Küche mit haushaltsüblichen Haushaltsgeräten. Außerdem stehen in ca. 60 % aller Kitas keine ausgebildeten Fachkräfte für die Essenszubereitung zur Verfügung.

## Empfehlungen für die Speiseplanung

- **Fleisch und Wurst:**

Maximal 1-2 x pro Woche sollten auf dem Kita-Speiseplan Fleisch oder Wurst stehen. Kinder bekommen in der Regel auch zu Hause noch Fleisch- oder Wurstwaren. Die empfohlenen Lebensmittelverzehrsmengen von 40 g Fleisch/Wurst täglich für 4- bis 6-Jährige sind dann schnell überschritten.

- **Gemüse und Salat sowie Rohkost:**

Zur Mittagsmahlzeit gehört täglich Gemüse, Rohkost oder Salat. Für 4- bis 6-Jährige lauten die Empfehlungen, 200 g Gemüse täglich zu essen. **Beispiel: 2 mittelgroße Tomaten oder 2 mittelgroße Möhren.**

Diese Menge ist nur schwer zu erreichen, wenn es zum Mittagessen kein Gemüse gibt. Englische und US-amerikanische Studien mit Kindern im Kindergartenalter zeigen, dass die Häufigkeit des Angebots an Gemüse einen Einfluss auf den Verzehr hat. Also, je häufiger Gemüse auf dem Tisch steht, umso mehr und besser wird es von Kindern gegessen (Gewöhnungseffekt).

- **Kalzium und Vitamin E:**

Diese beiden Nährstoffe wurden in der Mehrzahl der untersuchten Speisepläne nicht gedeckt. Wünschenswert ist ein Angebot an kalziumreichen Lebensmitteln (Beispiele: Kräuterquark, fruchtige Quarkspeise, Joghurtdressing etc.) und die Verwendung Vitamin E-reicher Öle (Rapsöl) für die Mittagessenszubereitung.

## Enge Zusammenarbeit zwischen dem hauswirtschaftlichen und dem pädagogischen Personal:

Eine gute Zusammenarbeit zwischen dem hauswirtschaftlichen und dem pädagogischen Personal erleichtert eine gesunde Kita-Ernährung.

- Aktionen zur Ernährungsbildung sollten miteinander abgesprochen werden.  
**Beispiel:** Vegetarische Woche, Zubereitung selbstgezogener Gemüse- und Obstsorten aus dem Kita-Garten

- Ein direkter Austausch und Rückmeldungen zu den Mahlzeiten vermitteln der Hauswirtschaftskraft einen Eindruck von der Beliebtheit der Speisen.
- Die Mitarbeitenden der Kita sollten sich als multidisziplinäres Team begreifen, welches die Kinder gemeinsam an eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung heranzuführen möchte.

## Vegetarische Linsen-Bolognese für Kinder

für 4 Portionen

### Zutaten:

1 EL	Olivenöl
1	große Zucchini, fein gewürfelt
2	große Möhren, fein gewürfelt
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	stückige Tomaten
250 ml	Gemüsebrühe
75 g	rote Linsen
	Salz
	Pfeffer
	evtl. Knoblauch
	Thymian
	Oregano

### So wird's gemacht

- Das sehr fein gewürfelte Gemüse kurz in heißem Öl andünsten, Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls andünsten.
- Mit den Tomatenstückchen aus der Dose und der Brühe ablöschen. Gewürze nach Geschmack hinzugeben. Die roten Linsen zufügen und alles 25 Min. köcheln lassen.
- Mit gekochten Nudeln oder Reis nach Geschmack servieren.

**Allergene: Sellerie (Gemüsebrühe)**

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Literatur: Ernährungsumschau Februar 2016

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner