

Empfehlungen für die Mittagsverpflegung in Kindertageseinrichtungen

Von: Gabriele Langer, Lydia Schmidt-Wagon - Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Immer mehr Menschen nehmen die Angebote der Außer-Haus-Verpflegung in Anspruch. Damit die Mahlzeiten den Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Ernährung entsprechen, sollten sie bedarfsgerecht, vollwertig und ausgewogen sein. Folgende Empfehlungen können dazu beitragen, das Angebot in diesen Einrichtungen zu verbessern.

In diesem Beitrag finden Sie

- Bedarfszahlen der Altersgruppe
- Beispiel für einen Speiseplan mit 5 Verpflegungstagen
- Altersgemäße Portionsgrößen
- Kriterien für Menükomponenten
- Menüzyklus
- Altersgerechte Lebensmittelauswahl und Vielfalt
- Nährstoffschonende Zubereitungsarten
- Warmhaltezeiten
- Äußere Form des Speiseplans
- Überblick über Verpflegungssysteme
- Kommunikation
- Weitere Kriterien für eine erfolgreiche Mittagsverpflegung
- Leistungsverzeichnis für Verpflegungslieferanten

Der Speiseplan orientiert sich am Bedarf der Altersgruppe

Der Energie- und Nährstoffbedarf basiert auf den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. „Bei den Referenzwerten handelt es sich, mit Ausnahme der Richtwerte für die Energiezufuhr, um Mengen, von denen angenommen wird, dass sie nahezu alle Personen der jeweils angegebenen Bevölkerungsgruppe vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden schützen und bei ihnen für eine volle Leistungsfähigkeit sorgen.“ Alle in Tabelle 1 angegebenen Werte beziehen sich, mit Ausnahme der Hauptnährstoffe, auf 25 % des Tagesbedarfs. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind in der Relation 20:30:50 angegeben.

Tabelle 1:

Empfohlene Nährstoffmengen für die Mittagsmahlzeit für 1- bis 3-Jährige und 4- bis 6-Jährige

	1 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre
Energie (kJ)	1140	1530
Energie (kcal)	272	364
Eiweiß (g)	13	18
Fett (g)	9	12
Kohlenhydrate (g)	34	45
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	1,5	2
Vitamin B ¹ (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	50	75
Vitamin C (mg)	15	18
Calcium (mg)	150	175
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

Tangieren religiöse Aspekte das Speisenangebot, so muss eine Alternative angeboten werden. Auch kulturspezifische Essgewohnheiten wie die Unterschiede und Traditionen in den landesüblichen Küchen sind zu berücksichtigen. Für Kinder mit individuellen Unverträglichkeiten ist ebenso ein Angebot bereit zu halten. Grundsätzlich sollte das Angebot so gestaltet sein, dass es alle Sinne anspricht: das Schmecken, Riechen, Sehen, Tasten und Hören.

Beispiel für einen Speiseplan mit 5 Verpflegungstagen

In Anlehnung an die Bremer Checkliste wird folgender Speiseplan empfohlen:

- 1 Fleischgericht
 - 1 Seefischgericht
 - 1 vegetarisches Vollwertgericht
 - 1 Eintopf oder Auflauf
 - 1 Wunschessen der Kinder
- außerdem...
- 2 bis 3-mal frisches Obst
 - 2 bis 3-mal Rohkost oder frischer Salat
 - mindestens 2-mal frische Kartoffeln

Portionsgrößen orientieren sich am Lebensalter

Eine bedarfsgerechte Ernährung setzt voraus, dass die Zubereitung nach energie- und nährstoffoptimierten Rezepten erfolgt und sich die Portionsgrößen am Lebensalter orientieren.

Tabelle 2:
Portionsgrößen für die Mittagsverpflegung

Menükomponenten	Portionsgrößen 1 bis 3 Jahre in (g)	Portionsgrößen 4 bis 6 Jahre in (g)	Beispiele
Suppe klar Einlage	75 15	100 20	Nudelsuppe, Pfannkuchensuppe, Nockerlsuppe
Suppe gebunden	60	80	Tomatensuppe, Kürbissuppe
Eintöpfe/Aufläufe Vegetarische Gerichte	190	250	Lasagne, Kartoffel- Gemüse-Auflauf, Getreide-Gemüse-Pfanne
Eiergerichte	75 90	100 120	Omlette, Rührei, Ei in Soße
Süßes Hauptgericht	190	250	Milchreis, Quarkauflauf, Apfelpfannkuchen
Fleischgerichte	60-75	80-100	Schnitzel, Braten, Hähnchenschenkel
Fleischgerichte mit Soße	90	120	Gulasch, Hackfleischsauce, Geschnetzeltes
Fischgerichte	60-75 60	80-100 80	ged. Fisch, pan. Fisch, Lachs, Hering
Kartoffeln (Beilage)	90	120	Pellkartoffeln, Püree, Klöße, Kartoffelsalat
Nudeln (Beilage)	90	120	pur, Spätzle, Nudelpfanne
Reis (Beilage)	90	120	pur, Risotto, Reispfanne
Gemüsebeilagen Rohkost/Salat	75 30-60	100 40-80	nach Saison
Obstdessert	60-75	80-100	Obstsalat, Mus, Kompott, Obst in Stücken
Milchdessert	60 75	80 100	Quarkspeise, Pudding, Jogurtspeise, Milchmixgetränk

Bei den Menükomponenten ist zu beachten

- Hauptgang:
 - Hauptgericht + Sättigungsbeilage + Gemüse/Rohkost/Salat
 - Sättigungsbeilage im Hauptgericht integriert + Gemüse/Rohkost/Salat
 - Süßes Hauptgericht + Obst/Milchkomponente
- Umfang: Wechsel von Suppe und Nachtisch
- Nachtisch: Wechsel von Obst und Milchprodukten.

Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen

Um eine abwechslungsreiche und vielfältige Mittagsverpflegung zu gewährleisten wird empfohlen einen mindestens vierwöchigen Menüzyklus einzuhalten.

Altersgerechte Lebensmittelauswahl und Vielfalt

Die unterschiedlichen Farben einzelner Menükomponenten machen die Speisen attraktiver und regen die Sinne an, z. B. Nudelgericht, Tomatensoße, Blattsalat. Ein auf die Saison abgestimmtes Angebot bringt Abwechslung in den Speiseplan. Die Kinder lernen den Jahreszyklus bei der Verwendung von saisonalen Produkten kennen, diese weisen bei einem optimalen Erntezeitpunkt einen besseren Geschmack und einen höheren Nährstoffgehalt auf. Der Einsatz regional erzeugter Produkte leistet einen Beitrag zum Umweltschutz und fördert die heimische Landwirtschaft. Lebensmittel aus ökologischem Landbau sind ebenso mit einzubeziehen. Vorgefertigte Produkte (Convenienceprodukte) sollten in einer möglichst niedrigen Verarbeitungsstufe verwendet werden und dort eingesetzt werden, wo sie sinnvoll sind. Klassische Convenienceprodukte sind z. B. Teigwaren, Tomatenmark. Bei der Lebensmittelauswahl ist unter anderem zu berücksichtigen, dass Kinder sensibler auf intensiv schmeckende Inhaltstoffe reagieren und deshalb solche Lebensmittel ablehnen.

Nährstoffschonende Zubereitungsarten auswählen

Allgemein ist auf eine nährstoffschonende und fettarme Zubereitung zu achten. Bevorzugte Garverfahren sind z. B. Dünsten, Dämpfen, Anbraten in wenig Fett. Die Garzeit ist so zu bemessen, dass das Gemüse nicht zu weich ist. Bei der Auswahl der Fette sind vorrangig pflanzliche Fette und Öle, z. B. Rapsöl, zu verwenden. Frittierte und/oder panierte Gerichte sollten maximal viermal innerhalb von 20 Verpflegungstagen angeboten werden. Die verschiedenen Zubereitungsarten gestalten den Speiseplan abwechslungsreich.

Kurze Warmhaltezeiten verbessern die Qualität

Die Warmhaltezeit beginnt mit Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast. Je kürzer die Warmhaltezeit, desto besser. 30 Minuten sind ideal, jedoch schwer zu erreichen. Für Gemüse und kurzgebratene Komponenten beträgt die Warmhaltezeit maximal 120 Minuten, für die übrigen Komponenten maximal 180 Minuten. Aus hygienischen Gründen darf die Temperatur von warmen Speisen 65°C nicht unterschreiten.

Lange Warmhaltezeiten vermindern die sensorische Qualität der Speisen. Sensorische Qualität umfasst Geruch, Geschmack, Beschaffenheit, Aussehen und das Hörerlebnis. Diese hat einen wesentlichen Einfluss auf die Akzeptanz der angebotenen Speisen. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass lange Warmhaltezeiten massive Qualitätsverluste verursachen, wobei vor allem erhebliche Geschmackseinbußen hinzunehmen sind. Den Kindern wird dadurch die Möglichkeit genommen, die Lebensmittel in ihrer arttypischen Zubereitung kennenzulernen. Darüber hinaus führt zu langes Warmhalten zu Vitaminverlusten und damit zu einer verminderten ernährungsphysiologischen Qualität. Eine chargenweise Produktion verbessert die Qualität der Speisen, denn Gemüse sollte bissfest und Kurzgebratenes, Frittiertes und Paniertes knusprig bzw. kross sein.

Die äußere Form des Speiseplans berücksichtigt

- die Angabe für wen der Speiseplan erstellt wurde z. B. Kindertageseinrichtung XY, Zeitraum der Geltungsdauer, Ansprechpartner für Rückfragen.
- eine eindeutige, klare und kindgerechte Gestaltung (z. B. in Bildform) und Erläuterung von Gerichten mit Fantasienamen.
- die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben der Kennzeichnung.
- Hinweise z. B. zur Herkunft von Lebensmitteln und zur Verwendung von Bio-Produkten.

Folgende Verpflegungssysteme sind möglich

Mischküchensystem:

Es ist eine Kombination aus frisch zubereiteten Gerichten und der Verwendung von Convenienceprodukten. Ein reines Frischkostsystem ist in der Praxis kaum noch anzufinden.

Tiefkühlsystem:

Die Speisen werden nach der Zubereitung sofort tiefgekühlt, in dieser Form ausgeliefert und in der Einrichtung regeneriert.

Cook & Chill:

Die Speisen werden nach der Zubereitung sofort gekühlt, in dieser Form ausgeliefert und in der Einrichtung regeneriert.

Warmverpflegungssystem:

Die zubereiteten Speisen werden in speziellen Behältern geliefert und können vor Ort sofort ausgeteilt werden.

Je nach Tagesangebot ist eine Ergänzung mit Rohkost oder frischen Salaten, Milchprodukten oder frischem Obst notwendig.

Kommunikation fördert die Qualität

- Das Ernährungskonzept sollte allen Beteiligten vorgestellt und gemeinsam vom pädagogischen Personal, den Eltern und dem Anbieter getragen werden, wobei auch die Wünsche der Kinder zu berücksichtigen sind.
- Ein regelmäßiger Informationsaustausch mit den Eltern trägt zur Akzeptanz der Verpflegung bei.
- Der Anbieter informiert fortlaufend über Änderungen im Angebot.

- Der aktuelle Speiseplan und weitere Informationen in diesem Zusammenhang werden an einer für alle zugänglichen Stelle der Einrichtung ausgehängt.
- Eine Rückmeldung zum Angebot ist unerlässlich für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Den angelieferten Speisen können z. B. Rückmeldezettel beigelegt werden. Die Betreuerinnen beobachten und befragen die Kinder, tragen diese Informationen in den Rückmeldezettel ein und geben ihn zurück an die Küche.
- In regelmäßigen Gesprächen zwischen dem Anbieter und der Einrichtung können Erfahrungen ausgetauscht und Probleme gelöst werden. Änderungswünsche seitens der Einrichtung können so am besten mit dem Anbieter besprochen werden. Dabei empfiehlt sich ein schrittweises Vorgehen. Ein Plan kann helfen, die Reihenfolge der Änderungen zu entwickeln und festzulegen.

Weitere Kriterien für eine erfolgreiche Mittagsverpflegung

Eine gute Essatmosphäre bei Tisch beeinflusst die Einnahme der Mahlzeit ganz wesentlich. Dazu gehören die räumlichen Gegebenheiten, die kindgerechte Ausstattung und ein ansprechendes Ambiente. Ein festgelegter Zeitrahmen für die Mahlzeiten gibt den Kindern Halt und Orientierung und ist wichtig, um Ernährungsgewohnheiten einzuüben. Die Begleitung der Mahlzeiten durch das pädagogische Personal ist für die Kinder von besonderer Bedeutung. Dabei werden die Kinder mit den Regeln bei Tisch vertraut gemacht und üben die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten ein.

Leistungsverzeichnis für Verpflegungslieferanten

Ein Leistungsverzeichnis beschreibt Art und Umfang der Verpflegungsqualität und kann bei einem Neuabschluss mit einem Caterer aber auch bei bereits bestehendem Vertrag als Orientierungshilfe dienen.

- Wesentliche Kriterien für die Qualität eines Caterers sind seine Zuverlässigkeit den Vertrag zu erfüllen und die Fähigkeit, flexibel auf veränderte Gegebenheiten zu reagieren.
- In Bezug auf die Logistik sind folgende Punkte zu klären: Bestellung, Warmhaltezeit der Speisen, Zeitpunkt der Anlieferung, wer übernimmt die Ausgabe bzw. welches Ausgabesystem findet Anwendung, Ausstattung der Einrichtung und evtl. Ergänzungen durch Leistungen des Caterers sowie die Art der Abrechnung.
- Der Caterer ist verpflichtet nachzuweisen, dass er eine ordnungsgemäße Personal- und Betriebsführung umsetzt, d. h. die geltenden Tarife anwendet und Sozialversicherungsbeiträge abführt.
- Qualifiziertes Personal, das auch an Fortbildungen teilnehmen kann, ist die Voraussetzung für eine kontinuierliche Qualität.
- Der Betrieb ist dazu verpflichtet, ein betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept nachzuweisen.