

Frühstück und Zwischenverpflegung

Tabelle 2: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	 › Vollkornprodukte › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	
Gemüse und Salat	 › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	
Obst	 › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	
Milch und Milchprodukte	 › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Käse: max. 30 % Fett absolut	
Fleisch, Wurst, Fisch ² und Eier ³	 › Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett	
Öle und Fette	 › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	
Getränke	 › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	

1 Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren (siehe auch Kapitel 3.3 und 4.1.1).

2 Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte ¹ für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind	
Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten
mind. 5 × (mind. 1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 × als Rohkost	mind. 5 × (mind. 1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g › davon: mind. 3 × als Rohkost
10 × (2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 × (2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
0 x	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³
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 sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

3 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.

Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		› Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › <i>parboiled</i> Reis oder Naturreis	
Gemüse und Salat		› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › <i>Hülsenfrüchte</i> › <i>Salat</i>	
Obst		› Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i>	
Milch und Milchprodukte		› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i> › Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i> › Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i>	
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ⁴		› mageres Muskelfleisch	
Öle und Fette		› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	
Getränke		› Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen <i>süßenden Zutaten</i>	

4 Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren (siehe auch Kapitel 3.3 und 4.1.1).

Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage		
Orientierungswerte ⁴ für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind		
Mischkost		Ovo-lacto-vegetarische Kost
	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst
	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
	max. 1 × Fleisch/Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 × Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot⁵
	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 sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

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

Mit der in den Tabellen 2 und 3 aufgeführten Auswahl an Lebensmitteln und deren Einsatzhäufigkeit ist ein auf wissenschaftlichen Grundlagen basierender Rahmen gesteckt. Innerhalb dieses Rahmens kann das eigene Verpflegungsangebot vielfältig und kreativ gestaltet sowie beliebte Gerichte optimiert werden. Bereits der Einsatz von Vollkornprodukten, *Hülsenfrüchten* oder das Angebot eines beliebten vegetarischen Gerichtes wie (Vollkorn-)Spaghetti mit Tomatensoße anstelle eines Fleischgerichtes hilft, die Verpflegung zu optimieren.

Optimieren bedeutet:

Ein Gericht so zu verändern, dass es den ursprünglichen Charakter noch behält und durch den Austausch von Lebensmitteln die *Nährstoffdichte* erhöht wird. Eine Optimierung kann auch durch Ergänzung einzelner Komponenten (z. B. Salat) erreicht werden.



Neben den Kriterien für den Einsatz von Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in den Tabellen 2 und 3 sind bei der Planung eines abwechslungsreichen, gesundheitsfördernden und nachhaltigen Mahlzeitenangebotes folgende weitere Kriterien zu berücksichtigen:

☐ Ein *ovo-lacto-vegetarisches* Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.

Unabhängig davon, ob ein Teil der Kinder vegetarisch isst, sind beliebte Gerichte ohne Fleisch und Fisch immer eine Bereicherung des Speiseplanes. Bei der *ovo-lacto-vegetarischen* Kost ist sicherzustellen, dass auf Nachfrage eine ebenso vielfältige Auswahl möglich ist wie bei der Mischkost. Letztere lediglich um die Fleisch- oder Fischkomponenten zu reduzieren, ist dabei nicht ausreichend für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Angebot. Die Hauptkomponenten auf dem Teller sollten Gemüse, Salat und/oder Hülsenfrüchte sein.

☐ Das *saisonale* Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.

Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Umwelt aus, indem Lagerzeiten vermieden oder kurzgehalten werden und keine längeren Transportwege anfallen. Ein *saisonales* Angebot der eigenen Region bietet den Kindern zudem eine jahreszeitliche Orientierung. Außerhalb der Saison werden Produkte über weite Strecken nach Deutschland eingeführt und/oder in beheizten Treibhäusern produziert. Das kostet Energie und setzt Treibhausgase frei.



Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de

Stichworte: *Saisonale* Lebensmittel und *Regionale* Lebensmittel

Übrigens: Das Angebot von Mischkost und *ovo-lacto-vegetarischer* Kost kann an bis zu 3 Tagen aus veganen Mittagsmahlzeiten bestehen und gleichzeitig die Kriterien zu Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten einhalten.



☐ *Einheimische* Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.

Gemüse und Obst aus Deutschland und anderen EU-Ländern weisen in der Regel weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf als Produkte aus Nicht-EU-Ländern [53]. Der Einsatz *saisonal* erzeugter Lebensmittel der eigenen Region trägt dazu bei, lange Transportwege zu vermeiden, Energieverbrauch sowie Kosten zu reduzieren und gleichzeitig die einheimische Wirtschaft zu fördern.

