



# ALLES AUF EINEN BLICK

SO GELINGT GESUNDE KITA-VERPFLEGUNG

# MIT DIESEN 7 TIPPS GELINGT DIE KITA-VERPFLEGUNG GARANTIERT

---

## *1) EIN VERPFLEGUNGSKONZEPT LIEGT VOR.*

Das Verpflegungskonzept definiert kitaspezifische Ansprüche an die Verpflegung unter Berücksichtigung der örtlichen Strukturen. Zudem enthält es u. a. Aussagen zur Organisation, zur Pausenregelung sowie zur Mitgabe von Speisen und Getränken aus dem Elternhaus. Auch die Partizipation von Kindern, z. B. bei der Speiseplangestaltung, oder die Kommunikation mit den Eltern sind darin verankert.

## *2) ELTERN ERHALTEN INFORMATIONEN ZUM VERPFLEGUNGSKONZEPT.*

Eltern sollen von Anfang an wissen, wie die Verpflegung in der Kita geregelt ist. Das Aufnahmegespräch eignet sich dazu, alle relevanten Informationen (am besten in schriftlicher Form) mitzuteilen.

## *3) ALLE AKTEUR\*INNEN SIND BETEILIGT.*

Akteur\*innen sind: Mitarbeitende des Essensanbieters, Kitaträger, Kitaleitung, Qualitätsbeauftragte\*r, pädagogisches Personal und Eltern. Um die Teilhabe und Mitwirkung aller Beteiligten zu gewährleisten, kann zum Beispiel ein Arbeitskreis in Form eines „runden Tisches“ oder eines „Verpflegungsausschusses“ gegründet werden, der sich in regelmäßigen Abständen trifft. Die kontinuierliche Kommunikation dient der Klärung von Fragen und Problemen, aber auch der Entwicklung eines Verpflegungskonzepts. Dies steigert Akzeptanz und Wertschätzung und sichert die stetige Weiterentwicklung des Verpflegungsangebots.

## *4) EIN\*E VERPFLEGUNGSBEAUFTRAGTE\*R IST VORHANDEN.*

Dies kann der Kitaträger oder auch eine beauftragte Person sein. Der\*Die Verpflegungsbeauftragte\*r sollte alle Anforderungen und Wünsche an die Verpflegung und das Essumfeld im Blick haben und diese mit den gegebenen Rahmenbedingungen in der Kita vereinen sowie im Interesse Aller koordinieren.

## *5) MITARBEITENDE DES VERPFLEGUNGSBEREICHS WERDEN KONTINUIERLICH WEITERGEBILDET.*

Fähigkeiten und Wissen der Mitarbeitenden tragen dazu bei, eine gleichbleibende Verpflegungsqualität zu sichern.

## *6) ERGONOMISCHE ARBEITSPLÄTZE UND ARBEITSABLÄUFE SIND EINGERICHTET.*

Dazu gehören beispielsweise rückenfreundliche Arbeitshöhen, Maßnahmen zum Hitze- und Lärmschutz sowie Abwechslung in den Tätigkeiten. Ergonomische Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe erhalten Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden.

## *7) DIE MITARBEITENDEN WERDEN WERTGESCHÄTZT.*

Wertschätzung fördert die Zufriedenheit und Motivation. Wertschätzung gegenüber Mitarbeitenden drückt sich durch gerechte Vergütung, eine offene und sachliche Kommunikation sowie einen konstruktiven Umgang miteinander aus.

# GRUNDLAGEN EINER VOLLWERTIGEN ERNÄHRUNG: 10 REGELN DER DGE

---

## 1) *LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN*

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und bieten Sie abwechslungsreiches Essen an. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

## 2) *GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“*

Bieten Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag an. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

## 3) *VOLLKORN WÄHLEN*

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit.

## 4) *MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN*

Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse dürfen täglich auf dem Plan stehen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn es Fleisch gibt, dann nicht mehr als dreimal pro Woche.

## 5) *GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN*

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

## 6) *ZUCKER UND SALZ EINSPAREN*

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

## 7) *AM BESTEN WASSER TRINKEN*

Empfohlen sind ca. 6 Gläser (1 Liter) pro Kita-Kind jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte sind nicht empfehlenswert.

## 8) *SCHONEND ZUBEREITEN*

Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich garen, mit wenig Wasser und wenig Fett. Beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren darauf achten, dass Lebensmittel nicht verbrennen.



Tipp: Für schonendes Garen eignet sich z.B. ein Kombidämpfer. Das individuell einstellbare Garklima erhält Nährstoffe, Bissfestigkeit und Farbe der Lebensmittel.

## 9) *ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN*

Planen Sie feste und großzügig lange Zeiten für die Mahlzeiten ein.

## 10) *AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN*

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch eine aktive Tagesgestaltung mit Spielplatzbesuchen und Ausflügen.

# PRAKTISCHE UMSETZUNG EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UND NACHHALTIGEN VERPFLEGUNG

---

## 1) PLANUNG

Welche bzw. wie viele Mahlzeiten (Frühstück, Zwischenverpflegung, Mittagessen) werden benötigt, um eine Überproduktion zu vermeiden. Vielfältigkeit bei der Auswahl der Lebensmittel, bevorzugt Produkte ohne Geschmacksverstärker oder Süßungsmittel.

 Tipp: Verpflegungsspezialisten stellen unter Einhaltung aller Empfehlungen und Regularien und hochwertige Menüs ohne Zusatzstoffe her.

## 2) EINKAUF

Ökologisch erzeugte Lebensmittel und Produkte aus fairem Handel einsetzen:

- Fisch aus bestandserhaltender Fischerei
- Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

Weitere Informationen: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de), *Stichwort: Ökologisch erzeugte Lebensmittel oder Nachhaltigkeits*

## 3) ZUBEREITUNG

- Rezepte und Zubereitungshinweise als Basis für eine gleichbleibende Speisequalität, auch bei Personalwechsel
- Fett bewusst einsetzen
- Zucker sparsam verwenden
- Jodsalz verwenden, sparsam salzen
- Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze vielfältig einsetzen
- Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden anwenden (Dünsten, Braten, Schmoren, Grillen, Dämpfen)
- Garzeiten nur so lange wie nötig und so kurz wie möglich
- empfohlene Warmhaltezeiten erhitzter Speisen maximal drei Stunden
- Ressourceneffiziente Küchengeräte einsetzen

 Tipp: Knusprige Pommes können mit gutem Gewissen angeboten werden, wenn sie im Ofen oder Kombidämpfer ohne zusätzliches Fett zubereitet werden.

## 4) AUSGABE

- gute Organisation von Küche und Ausgabe ermöglichen kurze Warmhaltezeiten
- Personal gut informieren, Abläufe systematisieren

## 5) ENTSORGUNG & REINIGUNG

Speiserückläufe beachten und ggf. die Speisenplanung anpassen

- Lebensmittelabfällen messen, um Einsparpotenziale bei Einkauf oder Entsorgung zu erkennen
- Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel
- Hygieneanforderungen beachten

 Tipp: Professionelle Küchengeräte haben oft vollautomatische Reinigungssysteme, die den Hygienevorgaben entsprechen und das Personal entlasten.

Wenn Sie eine kostenlose Beratung wünschen, einfach hier anrufen: +49 8141 395-188 oder Mail an: [sales@eloma.com](mailto:sales@eloma.com).

# RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

---

Lebensmittelrecht, Hygiene, Kennzeichnung – all diese Themen müssen unbedingt bedacht und berücksichtigt werden. Sie sorgen für Lebensmittelsicherheit und geben die notwendigen Einblicke in Nährstoffe und Allergene.

Hier gibt es einen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen:  
DGE-Qualitätsstandards, Kapitel 6.

Denn am Ende zählt eins: das Wohl der Kinder!

Zahlreiche Tipps für die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards sowie nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne finden sich bei „FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“. Die ausführliche Broschüre zum Download und weitere Informationen zu den rechtlichen Rahmenbedingungen (Zentrale Vorschriften des Lebensmittelrechts; Hygiene und Infektionsschutz; Kennzeichnung und Verbraucherinformation) finden Sie auf:

<https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/>



Eloma GmbH, Otto-Hahn-Straße 10, 82216 Maisach  
Tel.: +49 8141 395-188, Mail: [sales@eloma.com](mailto:sales@eloma.com)