

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe:  
Gemeinschaftsverpflegung

Österreichische Empfehlung für das Mittagessen im  
Kindergarten

Beschlossen in der Plenarsitzung am 16.03.2017

Einstimmige Annahme

## **Einleitung**

Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt und sind im Erwachsenenalter nur noch schwer zu verändern. Daher muss gesunde Ernährung von Anfang an gefördert und praktiziert werden. Das Mittagessen im Kindergarten nimmt eine zentrale Rolle bei der Verpflegung von Kindern ein und bietet einen guten Ansatzpunkt für die Prägung von gesunden Essgewohnheiten. Daher wurde die Arbeitsgruppe „Gemeinschaftsverpflegung“ der Nationalen Ernährungskommission damit beauftragt, Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten zu erarbeiten.

In Zusammenarbeit mit einer Arbeitsgruppe von Expertinnen aus den Bundesländern wurden Mindeststandards für die Häufigkeiten der verschiedenen Lebensmittelgruppen erarbeitet. In den meisten Bundesländern gibt es bereits Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung in verschiedenen Settings und/oder dem Kindergarten. Diese dienten als Ausgangslage und Basis für die Erarbeitung der österreichischen Empfehlungen für den Kindergarten.

Die nun vorliegende Empfehlung ist als Mindestanforderung an das Mittagessen im Kindergarten zu verstehen. Sie definiert, welche Lebensmittelgruppen in welcher Häufigkeit angeboten werden sollen. Die Empfehlung kann als Leitfaden zur Erstellung von Speiseplänen, die Bestellung von Mahlzeiten oder für die Ausschreibung von Verpflegungsleistungen verwendet werden und richtet sich an alle, die für die Bereitstellung des Mittagessens im Kindergarten verantwortlich sind.

# Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten

## Mindestanforderungen für die Speiseplangestaltung (bezogen auf 20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlungen/ Mahlzeitengestaltung
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<p><b>mindestens 18x</b></p> <p><b>davon:</b></p> <p><b>mindestens 4x Vollkornprodukte (mit mindestens 25% Vollkornanteil)</b></p> <p><b>maximal 4x</b> Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln</p>	<p>Getreidelaibchen, Aufläufe, Nudelgerichte</p> <p>Petersilkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Ofenkartoffel,</p> <p>Buchweizen, Grünkern, Bulgur, Hirse, Rollgerste, Polenta, Cous Cous, Parboiled Reis</p> <p>Vollkornteigwaren, Naturreis, Dinkelreis, Vollkornbrot/Brot mit Schrotanteil/Roggenbrot, Getreideflocken</p> <p>Wie Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes frites</p>	<p>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Kochen oder im Ofen garen, zu Aufläufen verarbeiten)!</p> <p><u>Kartoffeln</u> bevorzugt frisch zubereitet</p> <p>Bevorzugt Vollkornprodukte/alternative Getreidesorten verwenden</p> <p><b>Achten Sie auf Vielfalt!</b></p>

Gemüse, und Salate	<b>mindestens 20x</b>	Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Sogos, Gemüselasagne, Gemüselaiabchen, Aufläufe, Eintöpfe, Wokgemüse, Gemüsesuppe stückig oder püriert, Saucen	<b>Achten Sie auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitungsarten (Dampfgaren, Dünsten).</b>
	<b>davon:</b>  <b>mindestens 8x Rohkost bzw. Salat</b>	Rohkost als Beilage oder zum Naschen  Salate aus verschiedenen Gemüsen (Gurke, Tomate, Kraut, Karotten, Fisolen, gemischt)	
Hülsenfrüchte	<b>mindestens 4x</b>	Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen,) <p>Currys</p> <p>Chili con Carne</p> <p>Aufstriche</p>	Suppen und Saucen können zum Beispiel mit pürierten Linsen statt mit Mehl gebunden werden.

Obst	<b>mindestens 4x</b>	Obst im Ganzen, Obstsalat, Fruchtmus, Fruchtsauce, Kompott	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung.</b>  (z.B. bei Kompotten, Fruchtmus)
Süßes Hauptgericht	<b>maximal 4x</b> <b>(maximal 1x pro Woche)</b>	Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis, Grießschmarrn, Topfen-Hirse Auflauf,	<u>Süßspeisen enthalten immer:</u>  Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst und Gemüse
Nachspeisen	<b>Bevorzugt Desserts auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse</b>  <b>maximal 4x</b> <b>Feinbackwaren (Plundergebäck, Blätterteig etc.)</b>	Frucht(butter)milch, Topfencreme, Joghurt, Pudding, Obstkuchen, Gemüsekuchen(Kürbis, Zucchini, Karotten),	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung.</b>
Milch und Milchprodukte	<b>mindestens 8x</b>	Aufläufe, Suppen, Saucen, Dips, Desserts auf Basis von Milchprodukten (siehe Nachspeisen)	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung.</b>  Sehr fettreiche Produkte (wie Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche) durch weniger fettreiche ersetzen

Fleisch und Fleischprodukte	<b>maximal 10x</b>  <b>davon:</b>  <b>mindestens 5x Gerichte mit geringem Anteil an Fleisch/Fleischprodukten</b>	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten  Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Tirolerknödel, Eintöpfe (Ragout, Chili con Carne, Curry)	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten).</b>
Fisch	<b>mindestens 2x</b>	Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Heringsalat  Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z.B. Saibling, Forelle	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren).</b>  <b>Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden. (<a href="http://www.wwf.at/fischratgeber">www.wwf.at/fischratgeber</a>).</b>
Fette und Öle	<b>Bevorzugt pflanzliche Öle</b>	Pflanzliche Öle (Rapsöl <sup>1</sup> , Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl <sup>3</sup> ,....) abwechselnd verwenden.  Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.	<b>Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie z.B. dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren.</b>

<sup>1</sup> Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei

Paniertes und Frittiertes	<b>maximal 2x</b>		
Nüsse und Samen	<b>mindestens 4x</b>	Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Desserts und Süßspeisen	
Getränke	<b>Wasser und/oder ungesüßte Früchtetees sind jederzeit verfügbar und frei zugänglich.</b>		<b>Verzichten Sie auf koffeinhaltige Tees (Grün- und Schwarztee).</b>

**Beachten Sie bei der Lebensmittelauswahl bevorzugt das regionale und saisonale Angebot.**