

Frisch gekocht für  
den täglichen Genuss!



# Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung

in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen  
(bis 6-jährige Kinder)

# INHALT

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
1.1	Unsere 10 »tut gut«-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung	6
<b>2</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>7</b>
2.1	Voraussetzungen und Ziele	7
2.2	An wen wir uns wenden	7
2.3	Die rechtlichen Grundlagen	7
<b>3</b>	<b>Der ernährungswissenschaftliche Rahmen</b>	<b>8</b>
3.1	Warum richtige Ernährung so wichtig ist	8
3.2	Orientierung an der Ernährungspyramide	9
3.3	Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit	10
3.4	Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten und Zöliakie	11
<b>4</b>	<b>Die optimale Versorgung mit Getränken</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Gemeinschaftsverpflegung in der Betreuungseinrichtung</b>	<b>14</b>
5.1	Frühstück und Jause	14
5.2	Umgang mit Süßigkeiten	14
5.3	Feste und Feierlichkeiten	14
5.4	Das Mittagessen	14
5.4.1	Speiseplanung	15
5.4.2	Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan	15
5.4.3	Lebensmittelgruppen eines Vier-/Ein-Wochen-Speiseplanes	16
5.4.4	Angebot unterschiedlicher Menülinien	17
5.4.5	Zubereitung der Speisen	17
5.4.6	Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)	18
5.4.7	Warmhaltezeiten und Temperaturen	18
5.4.8	Kennzeichnung der Speisepläne	19
5.4.9	Musterspeiseplan für vier Wochen	20
5.4.10	Verpflegungssysteme für die Mittagsverpflegung	21
<b>6</b>	<b>Weitere wichtig Aspekte im Rahmen der Verpflegung</b>	<b>23</b>
6.1	Essenszeiten und Raumgestaltung	23
6.2	Pädagogische Aspekte	23
6.3	Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit	23
6.4	Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung	24
6.5	Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	24
6.6	Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich	27
6.7	Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren	27

# 1 VORWORT

<b>7 Checklisten</b>	<b>28</b>
7.1 Checkliste Getränke	28
7.2 Checkliste Frühstück und Jause	29
7.3 Checkliste Mittagsverpflegung	30
<b>8 Anhang</b>	<b>35</b>
8.1 Saisonkalender Gemüse und Obst	35
8.2 Fischratgeber	36
<b>9 Literaturverzeichnis</b>	<b>37</b>
<b>10 Downloads</b>	<b>39</b>
<b>11 Notizen</b>	<b>40</b>
<b>Impressum und Verwendungshinweise</b>	<b>43</b>



»» Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Seniorenheimen in ganz Niederösterreich. ««

Martin Eichinger  
Landesrat

### 1.1 Unsere 10 »tut gut«-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung

Mit den NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung unterstützt die Initiative »Tut gut!« verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot noch stärker in Richtung einer gesunden Ernährung umzustellen.

Unsere zehn Ziele - einfach und klar formuliert - sollen zur praktischen Umsetzung motivieren. Sie enthalten zentrale Botschaften für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan.

Die NÖ Leitlinien Gemeinschaftsverpflegung stellen eine detaillierte Hilfestellung dar. Dafür wurde Grundlagenwissen auf den aktuellen Stand gebracht und entsprechende Empfehlungen wurden für die Praxis aufbereitet. Weitere Informationen finden Sie im Programm »Vitalküche« unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

1. **Ausreichend trinken** - am besten Wasser

2. **Abwechslung tut gut** - ausgewogener Speiseplan

3. **Gut geplant ist halb gewonnen** - mehr Effizienz, mehr Qualität

4. **Erhöhung des Gemüseanteils**

5. **Regional und saisonal denken** - Verwendung von niederösterreichischen Produkten

6. **Ressourcen schonen** - Umweltschutz durch Nachhaltigkeit

7. **Das Auge isst mit** - ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes

8. **Vitamine zum Naschen** - Obst als Alternative zu Süßem

9. **Sicherheit durch Hygiene** - Gewährleistung von Qualität

10. **Genuss** - nehmen Sie sich Zeit

In Niederösterreichs Kindergärten werden bereits rund 53.000 Kinder im Alter von 2,5 bis 6 Jahren betreut, in Tagesbetreuungseinrichtungen (Krippen und altersgemischte Betreuungseinrichtungen) sind es rund 4.000 Kinder. 96,8 Prozent der 3- bis 5-jährigen Kinder besuchen laut der Kindertagesheimstatistik in Niederösterreich eine institutionelle Kinderbetreuungseinrichtung. Auch die Betreuungsquote der unter 2-jährigen Kinder ist erneut angestiegen, und zwar auf 24,6 Prozent.<sup>1</sup> Gemäß der Datenerhebung von Statistik Austria 2015 nehmen in Niederösterreich fünf von zehn Kindern das Mittagessen im Kindergarten ein.<sup>2</sup>

### 2.1 Voraussetzungen und Ziele

Die Qualität des Essens und Trinkens ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder. Daher hat die Initiative »Tut gut!« diese Leitlinie für das Verpflegungsangebot in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen herausgegeben.

Die für die Verpflegung in den Betreuungseinrichtungen Verantwortlichen sollen dabei unterstützt werden, das Angebot ausgewogen und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Alle beteiligten Personen können anhand der beiliegenden Checklisten das Verpflegungsangebot überprüfen.

Die Qualität der Verpflegung soll so verbessert und optimiert werden. Ziel ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Frühstück-, Jausen- und Mittagsangebotes, das wohlschmeckend für die Kinder und leistbar für die zahlenden Eltern ist.

### 2.2 An wen wir uns wenden

Mit dieser Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung richten wir uns in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Verpflegung. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, altersgerechte und ausgewogene Versorgung der Kinder zu sorgen. Für andere Verantwortliche und Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in den Gemeinden, die Leiterinnen und Leiter der Betreuungseinrichtungen und die Eltern stellt diese Leitlinie eine Hilfestellung dar, um die Verpflegung zu verbessern und zu optimieren.

### 2.3 Die rechtlichen Grundlagen

Die Kindergartenerhaltung liegt bei öffentlichen Kindergärten bei den Gemeinden. Die Gesetzgebung und die Vollziehung liegen beim Land. Der Kindergarten hat durch das Kindergartenpersonal die Aufgabe, die Familienerziehung der Kinder zu unterstützen und zu ergänzen.<sup>3</sup> Hält der Kindergartenerhalter den Kindergarten durchgehend offen, hat er den Kindern die Möglichkeit zur Einnahme eines warmen Mittagessens zu geben.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> [http://www.noegv.at/Presse/PresseDienst/PresseArchiv/123432\\_Kinderbetreuung.html](http://www.noegv.at/Presse/PresseDienst/PresseArchiv/123432_Kinderbetreuung.html), Zugriff am 31.10.2016.

<sup>2</sup> Quelle: Statistik Austria 2015, Kindertagesheimstatistik, Kinder in Kindertagesheimen nach Dauer der Anwesenheit und der Einnahme von Mittagessen 2015.

<sup>3</sup> NÖ Kindergartengesetz 2006, LGBl. 5060-3, 3. Novelle, ausgegeben am 19.7.2012, § 3 (1).

<sup>4</sup> NÖ Kindergartengesetz 2006, LGBl. 5060-3, 3. Novelle, ausgegeben am 19.7.2012, § 23 (7).

### 3 DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE RAHMEN

Die Ernährungswissenschaften befassen sich mit der Zusammensetzung unserer Nahrung und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

#### 3.1 Warum richtige Ernährung so wichtig ist

Essgewohnheiten und Ernährungsmuster werden bereits in der frühen Kindheit geprägt und oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Die Qualität des Essens und Trinkens beeinflusst die Entwicklung der Kinder. Durch sich ändernde Gesellschaftsstrukturen und die hohe Betreuungsquote kann die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils nicht mehr nur von den Eltern erfüllt werden, sondern fällt auch in den Verantwortungsbereich der Betreuungseinrichtungen, bei öffentlichen Einrichtungen auch in den Verantwortungsbereich der Gemeinde.

Es wird daher zukünftig notwendig sein, dass eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung garantiert. So sollte es selbstverständlich sein, dass die Verantwortlichen in den jeweiligen Einrichtungen auf die ernährungsphysiologischen Anforderungen ihrer zu verpflegenden Personengruppen eingehen. Daher sollte eine Institution, die für die Verpflegung von Kindern verantwortlich ist, auch kindgerechte Speisen anbieten.<sup>5</sup>

Die Verpflegung der Kinder sollte deshalb den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert. Die Grundlagen sind die österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und die D-A-CH-Referenzwerte, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung ausgearbeitet wurden. Auch das Prinzip optiMIX® - optimierte Mischkost für gesunde Ernährung und Spaß am Essen - des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund wird berücksichtigt.

Drei einfache Grundregeln sind bei der Auswahl der Lebensmittel zu beachten:

**Reichlich:** Getränke und pflanzliche Lebensmittel

**Mäßig:** tierische Lebensmittel

**Sparsam:** fett- und zuckerreiche Lebensmittel

An dieser Stelle wollen wir auch auf das von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelte ÖGE-Gütesiegel - das einzige staatliche Gütezeichen für den Bereich Gemeinschaftsverpflegung - hinweisen, mit dem Verpflegungseinrichtungen bei der Zusammenstellung nährstoffoptimierter Menüpläne unterstützt und ausgezeichnet werden.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Elmadfa I. et al., Österreichischer Ernährungsbericht 2012, 1. Auflage, Wien, Gemeinschaftsverpflegung, Seite 296.  
<sup>6</sup> <http://www.oege.at/index.php/oege-zertifizierte-verpflegung/einfuehrung-und-hintergruende>, Zugriff am 28.8.2016.

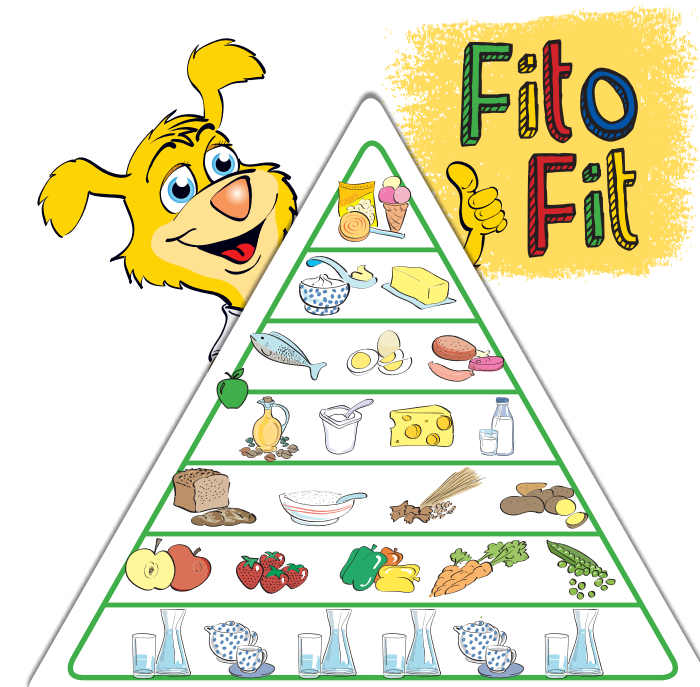
### 3

Denken Sie daran, dass auch Sie mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Verpflegung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Kinder leisten!

#### 3.2 Orientierung an der Ernährungspyramide

Die »tut gut«-Kinderpyramide<sup>7</sup> ist ein bunter Leitfaden für eine gesunde Ernährung speziell der Kleinen. Sie visualisiert die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine und unterstützt auf einfache Weise die Angebotsgestaltung und Speiseplanung.

Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel im Speisesaal oder im gemeinsamen Aufenthaltsraum an! Zu beziehen bei [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



<sup>7</sup> »Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.



### 3.3 Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit

Gemäß den Empfehlungen der Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler sollten pro Tag bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) eingenommen werden. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa 25 Prozent der täglichen Energiemenge abdecken.<sup>8</sup>

Die hier angegebenen Referenzwerte für die Mittagsmahlzeit können und müssen nicht an jedem einzelnen Tag erfüllt werden. Es reicht aus, wenn die Vorgaben innerhalb einer Woche erreicht werden.<sup>9</sup> Folgende Richtwerte für die Energie- und Nährstoffmengen einer Mittagsmahlzeit werden empfohlen:<sup>10</sup>



Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung (Angaben pro Tag)	Kleinst- und Kleinkinder	Kinder
Altersgruppe der Kinder	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre
Energie (kcal)	320	380
Energie (kJ)	1.300	1.600
Protein (g)	16	19
Fett (g)	11	13
Kohlenhydrate (g)	39	47
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	2	2
Vitamin B1 (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	30	35
Vitamin C (mg)	5	8
Calcium (mg)	150	188
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

Die Gesamtenergiezufuhr ergibt sich aus folgenden energieliefernden Nährstoffen:

**20 % Protein (Eiweiß)**

**30 % Fett**

**50 % Kohlenhydrate**

<sup>8</sup> FKE, Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund, 4. Auflage 2012, Seite 9 ff.

<sup>9</sup> DGE, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Juni 2013, Seite 7.

<sup>10</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 07/2015, 2. korrigierter Nachdruck, Seite 19.

Je nach Hauptgruppe der zu verpflegenden Kinder sollten die am besten entsprechenden Referenzwerte zugrunde gelegt werden.<sup>11</sup>



Lassen Sie Energiemengen und Nährwerte auf Basis der Rezepturen berechnen! Die gängigen Berechnungsprogramme und ausgebildete Fachleute unterstützen Sie dabei.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zur Berechnung die Programme »DGE-PC professional« oder »nut.s - nutritional software«. Links zu Berechnungsprogrammen:

**[www.dgexpert.de](http://www.dgexpert.de), [www.nutritional-software.at](http://www.nutritional-software.at)**

Auf dem Markt gibt es noch weitere Anbieter von Software zur Nährwertberechnung.

### 3.4 Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten und Zöliakie

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf bestimmte Stoffe aus der Umwelt (Allergene). Bei Nahrungsmittelallergien reagiert der Körper auf Eiweißbestandteile in Lebensmitteln (oder auf andere Inhaltsstoffe der Nahrung) und löst eine Überreaktion aus. Eine richtige Nahrungsmittelallergie tritt sehr selten auf und nur ein geringer Teil der Weltbevölkerung (ca. 2-4 %) ist davon betroffen.<sup>12</sup> Die Symptome reichen von Ausschlägen bis hin zu lebensbedrohlichen Erstickungsanfällen oder einem Herz-Kreislauf-Stillstand. So eine Abwehrreaktion kann schon durch sehr kleine Mengen des betreffenden Lebensmittels ausgelöst werden. Ob eine Allergie vorliegt oder nicht, sollte auf alle Fälle bei einer Ärztin/einem Arzt ausgetestet werden.<sup>13</sup> Gemäß Lebensmittelinformationsverordnung werden Allergene in den Speiseplänen deklariert, siehe dazu auch Punkt 5.4.8.

Die Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein angeborener oder erworbener Enzymdefekt. Sie läuft ohne Antikörperbildung und Sensibilisierung des Immunsystems ab. Eine Unverträglichkeitsreaktion kann auf toxischen, allergischen, biochemischen oder psychischen Auslösern basieren. Zu den häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen gehören:

- **Laktoseintoleranz**
- **Fruktosemalabsorption**
- **Histaminintoleranz**

Bei einer Unverträglichkeit ist der Darm nicht imstande, einen bestimmten Bestandteil der Nahrung richtig abzubauen, da z. B. Enzyme komplett fehlen oder nur vermindert produziert werden. In diesem Fall können kleinere Mengen problemlos gegessen werden, erst ab größeren Mengen kommt es zu Beschwerden.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> DGE, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Bonn, Juni 2013, Seite 10.

<sup>12</sup> <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1771-lebensmittelallergien-und-intoleranzen>, Zugriff am 13.8.2016.

<sup>13</sup> Richtig essen von Anfang an - Tirol, © avomed 2014; 1. Auflage, Juli 2014, Kapitel 2.1.

## 3

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, bei der der Körper auf den Inhaltsstoff Gluten (Klebereiweiß) reagiert. Bereits bei der Aufnahme kleinster Mengen kommt es zu Entzündungsprozessen, welche die Darmschleimhaut zerstören. Die Folge ist eine schlechtere Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen, was unter anderem zu Mangelerscheinungen führen kann.<sup>12</sup> Glutenhaltige Lebensmittel sind z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer und Kamut.



Gemäß Lebensmittelinformationsverordnung sind Allergene in den Speiseplänen zu deklarieren (siehe dazu auch Punkt 5.4.8).

## 4 DIE OPTIMALE VERSORGUNG MIT GETRÄNKEN

Eine vollwertige Verpflegung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren sollten gemäß D-A-CH-Empfehlung täglich 820 ml (6 Gläser zu je ca. 135 ml) Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren täglich 940 ml.<sup>14</sup> Daher muss auch in der Betreuungseinrichtung die Möglichkeit bestehen, jederzeit Wasser trinken zu können. Die Betreuungspersonen sollten mit gutem Beispiel vorangehen und die Kinder immer wieder an das Trinken erinnern. Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unterstützt einen stabilen Kreislauf. Auch das Risiko für Übergewicht kann durch einen erhöhten Wasserkonsum vermindert werden.<sup>15</sup>

Da der menschliche Organismus Wasser nicht speichern kann, führen schon geringe Flüssigkeitsverluste zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Erste Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit oder häufig auftretende Kopfschmerzen.<sup>16</sup>

Am besten eignen sich folgende Getränke:

**Trink- oder Mineralwasser**

**Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**

**100%ige Fruchtsäfte, gespritzt** (1 : 3; 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser verdünnt)

Sirup und Dicksäfte werden nicht empfohlen.



Ermöglichen Sie den Kindern, jederzeit zu trinken! Sie sollen nicht erst dann trinken, wenn sie Durst haben. Denn Durst ist bereits ein Warnsignal für einen Wassermangel des Körpers.



<sup>14</sup> Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, Frankfurt am Main, 1. Auflage, 5. Nachdruck 2013.

<sup>15</sup> Prävention von Übergewicht durch Wasser, Dämon, SIPCAN, Initiative für ein gesundes Leben, Nutrition News Nr. 2/2010, Seite 16.

<sup>16</sup> DGE-Praxiswissen, Trinken in der Schule, Bonn, 2. Auflage 2012.

## 5 GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN DER BETREUUNGSEINRICHTUNG

Die Eltern (Erziehungsberechtigten) sollen bei der Erfüllung der Aufgaben des Kindergartens regelmäßig miteinbezogen werden (z. B. Elternabende, schriftliche Informationen, gemeinsame Feiern).<sup>17</sup> Auch bezüglich des Verpflegungsangebotes wird ein Austausch zwischen Eltern und Betreuungspersonen empfohlen.

### 5.1 Frühstück und Jause

Wenn in der Betreuungseinrichtung eine Frühstücks- oder Jausenverpflegung bereitgestellt wird, sind folgende Lebensmittel - die »großen Vier« - empfehlenswert (mit Beispielen):<sup>18</sup>

- **Getränke** (Wasser, Früchtetee ungesüßt)
- **Vollkornprodukte** (Vollkorngebäck und Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz)
- **Gemüse, Salat** (Gemüstick, Rohkost, Salatteller) und/oder Obst (im Ganzen, geschnitten, Obstsalat, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst)
- **Milch und Milchprodukte** (Milch im Müsli, Joghurt, Topfen-Dips)

Diese Empfehlungen gelten auch für eine mitgebrachte Frühstücks- oder Jausenbox.

### 5.2 Umgang mit Süßigkeiten

Schokolade, Kekse, süße Brotaufstriche, süße Getränke oder sogenannte »Kinderlebensmittel« haben meist einen sehr hohen Zucker- bzw. Fettgehalt und sind daher aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu empfehlen. Im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung sollten Süßigkeiten nicht angeboten werden.

### 5.3 Feste und Feierlichkeiten

Das Mitbringen von Kuchen, belegten Broten oder Süßigkeiten für Feste oder Feierlichkeiten sollte immer zwischen der Betreuungseinrichtung und den Eltern abgesprochen werden.

Besonders sind hier spezifische Hygieneanforderungen zu beachten. Für die Unbedenklichkeit der mitgebrachten Speisen haften die Eltern. Leicht verderbliche Speisen dürfen nicht mitgebracht werden. Die Betreuungseinrichtung muss die Ware sachgerecht lagern und mittels »Seitenblickehaftung« sicherstellen, dass z. B. ein Kuchen nicht schimmelig ist.<sup>19</sup>

### 5.4 Das Mittagessen

Das Mittagessen leistet als Hauptmahlzeit einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Der Speiseplan soll möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein. So werden Geschmacks- und Geruchssinn gefördert und einseitige Ernährungsmuster verhindert. Die Alltagssituation »Essen« bietet außerdem Anlässe zur Förderung der Gesundheit (siehe Punkt 6.2 »Pädagogische Aspekte«).



## 5

➔ Bedenken Sie bei der Speiseplanung, dass manche Kinder nur an bestimmten Tagen in der Betreuungseinrichtung essen. Bieten Sie daher an gleichen Wochentagen unterschiedliche Speisegruppen an (z. B. nicht jeden Donnerstag Mehlspeise)!

### 5.4.1 Speiseplanung

Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Es sollte sich in diesen vier Wochen keine Speise wiederholen.

Das Mittagessen soll aus zwei Gängen bestehen: Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise (z. B. Kompott oder Milchprodukt). Frisches Obst kann zusätzlich angeboten werden.

**Hinweis:** Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen Suppe und Hauptspeise angeboten.

### 5.4.2 Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan

- Vegetarische Gerichte (keine Süßspeisen) werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Krautfleckerln, Gemüselaibchen)
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte
- Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen zu den Sättigungsbeilagen. Der Gemüseanteil muss zusätzlich berücksichtigt werden.
- Gerichte auf Basis von Hülsenfrüchten werden zumindest 2-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Bohnentopf, Linsensuppe)
- Grüne Erbsen und Fisolen zählen dabei nicht zu den Hülsenfrüchten<sup>20</sup>
- Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt, z. B. »Erbsen-und-Karotten-Gemüse« statt »Gemüsebeilage«, »Zucchini-cremesuppe« statt »Tagessuppe«, und bei Fleischgerichten oder Wurst wird die Tierart angegeben.

<sup>17</sup> NÖ Kindergartengesetz 2006, § 3 (5) Aufgaben des Kindergartens.

<sup>18</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 5. Auflage 2014, Seite 12.

<sup>19</sup> Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortkochen, Amt der NÖ Landesregierung, Juni 2015, Seite 7.

<sup>20</sup> <https://www.dge.de/presse/pm/ein-hoch-auf-huelsenfruechte>, Zugriff am 29.11.2016.



5

**5.4.3 Lebensmittelgruppen eines Vier-/Ein-Wochen-Speiseplanes<sup>21</sup>**

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen, angelehnt an den DGE-Qualitätsstandard, gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) sowie einen Ein-Wochen-Speiseplan (5 Verpflegungstage). Die Lebensmittelgruppen sind wie in der Ernährungspyramide nach empfohlener Häufigkeit gereiht.

Mittagessen Lebensmittelgruppe	4 Wochen (20 Tage) Häufigkeit	1 Woche (5 Tage) Häufigkeit	Beispiele/Menge pro Portion/Essen
<b>Getränke</b>	20-mal	5-mal	1 Glas = 200 ml Trink-/Mineralwasser
<b>Gemüse und Salat</b>	20-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	5-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	ca. 100 g pro Portion als Beilagen, Salate, Gemüsegerichte, -sugo
<b>Hülsenfrüchte</b>	mind. 2-mal	mind. einmal in 2 Wochen	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
<b>Obst</b>	mind. 8-mal	mind. 2-mal	1 Stück Obst, Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus
<b>Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte</b>	20-mal, abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	5-mal, abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	ca. 120 g (gegart) pro Portion als Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfelsalat, Parboiled-Reis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	davon mind. einmal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	max. 4-mal Erdäpfel-erzeugnisse	max. einmal Erdäpfel-erzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertigpüree
<b>Milch und Milchprodukte</b>	mind. 8-mal	mind. 2-mal	ca. 100 g pro Portion, Joghurt, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen, Béchamelsauce
<b>Fleisch und Wurst</b>	max. 8-mal	max. 2-mal	ca. 45 g (gegart) pro Portion, abwechselnd verschiedene Fleischsorten
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	davon max. einmal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Schinkenfleckerln, Würstel, Leberkäse, Augsburger
<b>Fisch</b>	mind. 2-mal	mind. einmal in 2 Wochen	ca. 55 g pro Portion, Fischfilet, Fisch-Burger, Lachsnudeln
<b>Fette und Öle</b>	Rapsöl ist Standard beim Kochen und Braten		ca. 5,5 g pro Portion

Die Angaben zu den Portionsgrößen sind Orientierungswerte. Sie sind aus den Lebensmittelempfehlungen der DGE und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) hergeleitet. Der tatsächliche Bedarf hängt von Alter, Größe und Aktivität ab. Weitere Informationen finden Sie auch unter: <https://www.fitkid-aktion.de/startseite> und <http://www.fke-do.de>

<sup>21</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck 2015, Seite 16.

5

**5.4.4 Angebot unterschiedlicher Menülinien**

- Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppen »Gemüse und Salat« und »Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte« in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten.
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.

Bei einem vielfältigen Angebot ist besonders darauf zu achten, dass eine ideale Menüauswahl getroffen werden kann, die den oben genannten Empfehlungen entspricht (siehe Tabelle »Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen« unter Punkt 5.4.3). Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

Variante 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menülinie 1</b>	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1
<b>Menülinie 2</b>	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2

Variante 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menülinie 1</b>	 Menü 1	 Menü 1	Menü 1	Menü 1	 Menü 1
<b>Menülinie 2</b>	Menü 2	Menü 2	 Menü 2	 Menü 2	Menü 2

**5.4.5 Zubereitung der Speisen**

Es wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen. Folgende Anforderungen für kindgerechte Speisen sind zu beachten:

**Diese Zusätze werden nicht verwendet:**

- Geschmacksverstärker
- Künstliche Aromen
- Künstliche Süßstoffe
- Alkohol oder Alkoholaroma
- Käseimitate (Analogkäse)

**Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:**

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)

- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle, z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht erhitzen!)
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein



Erheben Sie regelmäßig die Wünsche und Anregungen der Kinder und berücksichtigen Sie diese in der Speiseplanung!

#### 5.4.6 Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

In der Gemeinschaftsverpflegung werden unterschiedliche Convenience-Produkte verwendet. Man versteht darunter vorgefertigte Lebensmittel, die die küchentechnische Zubereitung verkürzen und erleichtern. Für die Klassifizierung von Convenience-Produkten ist die Verarbeitungsstufe entscheidend. Man unterscheidet teilfertige (z. B. Teigwaren, Fischstäbchen, Erdäpfelpüreepulver, Puddingpulver, Salatdressings) und verzehr- bzw. verbrauchsfertige Convenience-Produkte (z. B. Fertiggerichte, Konserven, fertige Salate, Desserts, Speiseeis).<sup>22</sup>

Bei der Zubereitung der Mittagsverpflegung (Frischküche) wird empfohlen, wöchentlich maximal ein Fertigprodukt (z. B. Erdäpfelpüreepulver, fertige Krokette oder Knödel, fertige Salate oder Desserts) einzusetzen. Es ist darauf zu achten, dass die verwendeten Convenience-Produkte (z. B. Suppenwürzen, Saucen, Salatdressings) frei von Glutamat sind. Produkte mit Jodsalz sollen bevorzugt werden.

#### 5.4.7 Warmhaltezeiten und Temperaturen

Die Warm-/Heißhaltezeit beginnt mit der Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast. Sie ist so kurz wie möglich zu halten, da sonst Vitamine verloren gehen und der Genusswert abnimmt. Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt maximal drei Stunden.<sup>23</sup> Nach dem Erhitzen oder Kochen werden die Speisen so heiß wie möglich, jedenfalls aber (bis zum Beginn der Essensausgabe) bei Temperaturen über 70 °C gehalten. Auf heißem Weg hergestellte, leicht verderbliche Speisen (z. B. Pudding, Cremes) werden unmittelbar nach der Herstellung abgekühlt und bei Temperaturen bis max. 6 °C (kurzzeitig 9 °C) gehalten.<sup>24</sup>

Werden Speisen heiß angeliefert, müssen geeignete Transportbehälter - am besten elektrisch beheizbare Behältnisse - verwendet werden.<sup>25</sup>

<sup>22</sup> <http://www.oege.at/index.php/medien-presse/pressemeldungen-archiv/2004/1749-fertigprodukte-besser-als-ihr-ruf>, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Zugriff am 12.8.2016.

<sup>23</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, 4. Auflage, 2. korr. Nachdruck, 2015, Bonn, Seite 20.

<sup>24</sup> Amt der NÖ-Landesregierung, Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Juni 2015, Seite 4.

<sup>25</sup> DGE-Praxiswissen, Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme, 2. Auflage 2012, Bonn, Seite 23.

Für weitere Temperaturangaben von gekühlten oder tiefgekühlten Produkten und verschiedenen Rohstoffen verweisen wir auf das Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Amt der NÖ Landesregierung, Juni 2015, Seite 4.

#### 5.4.8 Kennzeichnung der Speisepläne

Derzeit besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung keine Verpflichtung zur Deklaration der einzelnen Zutaten und Nährwerte der Speisen. Über kennzeichnungspflichtige Allergene in den angebotenen Speisen ist laut Lebensmittelinformationsverordnung zu informieren. Da auch die Eltern als gesetzliche Vertreter ihrer Kinder die Möglichkeit haben müssen, rechtzeitig Informationen über das angebotene Essen und die darin enthaltenen Allergene zu erhalten, ist im Bereich der Kinderbetreuung eine schriftliche Information zu bevorzugen.

Weitere Informationen zur richtigen Kennzeichnung finden Sie unter:

<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/lebensmittelgewerbe/allergene-allergenkenzeichnung.html>

#### Deklarationspflicht bei Lebensmitteln

1	GLUTENHALTIGE GETREIDE (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut und deren Hybridstämme) und daraus hergestellte Erzeugnisse
2	KREBSTIERE und daraus hergestellte Erzeugnisse
3	EIER und daraus gewonnene Erzeugnisse
4	FISCH und -erzeugnisse außer Fischgelatine
5	ERDNÜSSE und daraus hergestellte Erzeugnisse
6	SOJA(-bohnen) und daraus hergestellte Erzeugnisse
7	MILCH und -erzeugnisse (mit Laktose)
8	SCHALENFRÜCHTE (Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- und Queenslandnuss sowie Pistazie und Mandel) und daraus hergestellte Erzeugnisse
9	SELLERIE und -erzeugnisse
10	SENF und -erzeugnisse
11	SESAMSAMEN und -erzeugnisse
12	SCHWEFELDIOXID und SULFITE (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter, angegeben in SO <sub>2</sub> )
13	LUPINEN und daraus hergestellte Produkte
14	WEICHTIERE wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Auflistung übernommen von <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/allergene-stoffe>  
Zugriff am 19.03.2018

5.4.9 Musterspeiseplan für vier Wochen

KINDERGARTEN, Musterspeiseplan (Beispiel)					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Karfiolcremesuppe	Rindsuppe mit Frittaten		Klare Gemüsesuppe mit Nudeln
	Putenbrustfilet, bunter Gemüseris (Erbsen, Champignons, Mais)	Vollkorn-Rigatoni, Sauce bolognese (faschiertes Rind- und Schweinefleisch* mit Paradeisern, Karotten, Sellerie), Kopfsalat mit Zitronendressing	Spinatspätzle mit Kräuterrahm-/Joghurtsauce, Karottensalat	Gebackenes Seelachsfilet mit Petersilerdäpfeln, Paprika-Mais-Salat	Reisaufguss mit Erdbeersauce
	Fruchtjoghurt			Brombeer-Milchshake	
Woche 2		Brokkolicremesuppe			Karottensuppe
	Überbackenes Fischfilet mit Karfiol-Zucchini-Füllung, Grahamweckerl	Vollkornpalatschinken mit Himbeermarmelade	Erdäpfel-Gemüse-Aufguss mit Faschiertem (Kohlrabi, Erbsen, Linsen, Rind- und Schweinefleisch*), Gurkensalat	Hühnerbrust mit Polenta, Eisbergsalat	Schwammerlsauce mit Serviettenknödel
	Birnenkompott		Marille	Topfencreme	
Woche 3	Zucchini-cremesuppe		Klare Hühnersuppe		Buchstabensuppe (Rindsuppe)
	Vollkornpizza mit Gemüse (Paradeiser, Paprika, Champignons, Mais)	Überbackenes Kalbsschnitzel mit Petersilerdäpfeln, Rote-Rüben-Salat	Polpetti aus Rindfleisch, Paradeissauce, Reis	Gebratenes Kabeljaufilet, Bandnudeln, Paprikaschaumsauce, gedünsteter Brokkoli	Gemüselaibchen (Erdäpfel, Karotten, Erbsen) mit Gurkensauce
		Erdbeeren mit Joghurt		Apfel-Rhabarber-Kompott	

Woche 4			Spargelcremesuppe		Erbsencremesuppe
	Gnocchi mit Topfen-/Rahmsauce, Chinakohlsalat	Reisfleisch (Schweinefleisch)*, Kopfsalat, Bohnen und Paradeiser	Faschierte Laibchen aus Rindfleisch mit Fisolen und Erdäpfelpüree	Vollkornspaghetti mit Kürbissauce	Grießkoch mit Marillenröster
	Obstsalat (Trauben, Birnen, Äpfel)	Birnenragout mit Topfen		Zwetschken	
Getränke	Zu jedem Gericht gibt es ein Getränk: Wasser oder Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee				

\* Alternative zum Schweinefleischgericht anbieten. Berücksichtigen Sie bei Obst und Gemüse die saisonalen und regionalen Angebote. Bei allen Gerichten ist die Allergenkezeichnung anzugeben.

5.4.10 Verpflegungssysteme für die Mittagsverpflegung

Für die Bereitstellung der Speisen gibt es unterschiedliche Systeme. In der Praxis sind vier Arten möglich, die Auswirkungen auf die räumlichen Anforderungen, das Personal, die Betriebskosten und die Hygiene haben. Mit allen Systemen ist eine gute Verpflegungsqualität möglich. Die Empfehlungen dieser Leitlinie gelten für alle Varianten.

Folgende Verpflegungssysteme sind möglich:

- Frisch- und Mischküche** Tägliche Zubereitung der Speisen vor Ort; Verwendung von frischen und vorgefertigten Produkten
- Cook & Chill (Kühlkost)** Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der Speisen in gekühltem Zustand; zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten bzw. Rohkost erforderlich
- Tiefkühlsystem** Verpflegung mit angelieferten tiefgekühlten Speisen von professionellen Anbieterinnen/Anbietern; zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten, Rohkost und Obst erforderlich
- Warmverpflegung** Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der warm gehaltenen Speisen, ggf. auch mit Salaten und Desserts

## 5

Jedes Verpflegungssystem hat Vor- und Nachteile und kann mit dem eigenen geschulten Personal oder mit einer externen Dienstleisterin/einem externen Dienstleister umgesetzt werden.



Wägen Sie gut ab, welches der Systeme in Ihrem Fall das beste ist, und schreiben Sie Ihre Anforderungen genau auf, bevor Sie Angebote von externen Verpflegerinnen/Verpflegern einholen!

Für die Einholung von Angeboten einer neuen Verpflegerin/eines neuen Verpflegers ist ein Leistungsverzeichnis (Checkliste) zu erstellen. Folgende Punkte sind dabei zu berücksichtigen (diese Überlegungen können auch bei Selbstbewirtschaftung sinnvoll sein):

- Verpflegungssystem, Logistik (Anlieferung, Warmhalten), Ausgabesystem
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur (Räumlichkeiten, Geräte)
- Vier-Wochen-Speisepläne entsprechend der Leitlinie
- Ansprechperson, Feedback-Kultur
- Art der Bestellung und Abrechnung
- Nachweis der gewerblichen Tätigkeit
- Betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept
- Einsatz von qualifiziertem Personal und Schulungen
- Vergleichbare Referenzen
- Maßnahmen bei Nichteinhaltung
- Bio-Zertifikat, wenn Bio-Anteil vereinbart ist
- Andere Zertifikate, ISO, IFS (Standards und Normen für Hersteller)



Vereinbaren Sie im Rahmen der Angebotslegung eine Verkostung der Speisen und eine Betriebsbesichtigung bei der Anbieterin/beim Anbieter der Verpflegung!

## 6 WEITERE WICHTIGE ASPEKTE IM RAHMEN DER VERPFLEGUNG

Gemeinsames Essen strukturiert den Tagesablauf. Es gibt den Kindern neben dem Genuss der Mahlzeit auch die Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu erlernen. Die Kinder können Ereignisse besprechen, Pläne schmieden, Erlebnisse austauschen und Spaß haben. In der Gemeinschaft schmeckt das Essen besser. Auch die Betreuungspersonen sollten die Verpflegung konsumieren, denn dies hat für die Kinder eine wesentliche Vorbildfunktion.

## 6.1 Essenszeiten und Raumgestaltung

Feste Essenszeiten sind für Kinder sehr wichtig und geben Sicherheit. Nach den Mahlzeiten sollte es für 2-3 Stunden »essensfreie« Zeiten geben, da ein ständig zur Verfügung stehendes Essensangebot verleitet, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Ausgenommen davon sind Obst und Gemüse. Auch Getränke sollten den ganzen Tag über zur freien Verfügung stehen.

Der Speiseraum sollte ein heller, gut zu lüftender Raum sein. Die Möbel sollen alters- und größengerecht sein und jedes Kind soll genug Platz zum Essen haben. Pflanzen, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen.

## 6.2 Pädagogische Aspekte

Gemäß dem »Bildungsplan für Kindergärten in Niederösterreich« sollen Kinder eine positive Einstellung zu gesunder und ausgewogener Ernährung erlernen. Die Alltagssituation »Essen« bietet Pädagoginnen und Pädagogen vielfältige Anlässe zur Förderung der Gesundheit, z. B.:<sup>26</sup>

- Mahlzeiten zur Sinnesförderung nutzen, z. B. Unterscheiden der Lebensmittel hinsichtlich Geschmack, Geruch, Aussehen, Konsistenz
- Ausreichend Zeit für genussvolles Essen einplanen und sich mit Ess- und Kochgewohnheiten unterschiedlicher Kulturen auseinandersetzen, z. B. Speisen gemeinsam zubereiten, Essensrituale kennenlernen, Gäste einladen

## 6.3 Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit

Die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten im Verpflegungsangebot wird empfohlen. Ziel ist eine möglichst ganzjährige Beschaffung von regionalen Produkten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte, Eier). Für eine transparente Gestaltung eignet sich eine Auflistung der regionalen Produkte und Produzentinnen bzw. Produzenten. So können die Informationen über einen Aushang oder direkt über den Menüplan leicht an die Betreuungspersonen und Eltern weitergegeben werden. Bestätigungen von Lieferantinnen und Lieferanten sind zur Nachweiserbringung üblich. Als »regional« gelten für die Initiative »Tut gut!« Lebensmittel aus Niederösterreich.<sup>27</sup> Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft und daher empfehlen

<sup>26</sup> Bildungsplan für Kindergärten in Niederösterreich, Amt der NÖ Landesregierung, 2010.

<sup>27</sup> In Grenzregionen gelten Produkte als regional, die in einem Umkreis von 50 km bezogen werden.





wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln. Dies ist auch im Sinne der Entschließung des NÖ Landtages<sup>28</sup>, die den verstärkten Einsatz von biologischen Lebensmitteln und Lebensmitteln von bäuerlichen Direktvermarkterinnen und Direktvermarktern in Großküchen öffentlicher Einrichtungen betrifft. Ziel sollte es sein, dass der Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln 25 Prozent der eingekauften Lebensmittel beträgt.

Die Auslobung von Rohstoffen aus biologischer Landwirtschaft oder des Bio-Anteils z. B. auf dem Speiseplan, der Speisekarte oder im Angebot muss gemäß EG-Öko-Verordnung durch ein akkreditiertes Institut kontrolliert und bestätigt werden.

Fische sollten aus nachhaltiger Aufzucht mit ASC-Siegel oder nachhaltigem Fang mit MSC-Siegel (Aquaculture/Marine Stewardship Council, Zertifizierungs- und Kennzeichnungsprogramm) verwendet werden (siehe Anhang Fischratgeber).



Denken Sie im Sinne der Regionalität auch an das heimische Fischangebot wie Forelle, Saibling, Karpfen, Zander oder Wels!

#### 6.4 Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

In Österreich fallen allein in der Außer-Haus-Verpflegung rund 280.000 Tonnen Lebensmittelabfälle an. Ein Großteil davon wäre vermeidbar.<sup>29</sup> Achten Sie daher auf adäquate Portionsgrößen (Portion und Menge auf die Kinder abgestimmt, siehe auch Mengeneempfehlungen unter Punkt 5.4.3). Holen Sie regelmäßig das Feedback der Kinder ein.

Der Einsatz von Mehrportionsgebinden und Mehrweggeschirr zur Müllvermeidung ist sinnvoll. Weitere Maßnahmen zur Müllvermeidung sind beispielsweise die Verwendung von Mehrwegverpackungen, wiederbefüllbaren Getränkeflaschen, Jausenboxen und Refill-Systemen.

#### 6.5 Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation

Das wichtigste Gebot ist der Schutz der Gesundheit der Tischgäste. Die ausgegebenen Speisen und Getränke müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen sowohl bei der Herstellung als auch bei der Verteilung der Speisen zahlreiche rechtliche Bestimmungen eingehalten werden.

Die Hauptverantwortung für die Sicherheit eines Lebensmittels liegt bei den Lebensmittelunternehmen, die eine mit der Produktion, der Verabreichung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende

<sup>28</sup> NÖ LtG.-605/A-1/33-2001 vom 15. März 2001.

<sup>29</sup> Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, herausgegeben von WWF und MUTTER ERDE, Wien, März 2016.

Tätigkeit ausführen, gleichgültig ob sie öffentlich oder privat sind, auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind oder nicht.

Für die Herstellerinnen und Hersteller des Speisenangebotes ist besonders die vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebene »Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung« umzusetzen. »Gemeinschaftsverpflegung« im Sinne dieser Leitlinie ist die regelmäßige Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages.<sup>30</sup>

Das vom Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, herausgegebene »Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen« gibt einen Überblick über die wichtigsten Bestimmungen für die verschiedenen Arten der Gemeinschaftsverpflegung und Verpflegungssysteme für Küchen, in denen Speisen zubereitet werden, sowie für Küchen, in denen vorgefertigte Speisen regeneriert oder angelieferte Speisen verteilt werden.<sup>31</sup>



In diesem Merkblatt wird auf mögliche Gefahren hingewiesen, die Lebensmittel nachteilig beeinflussen können, und die Voraussetzungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln sind darin aufgelistet. Die genaue Einhaltung und die Umsetzung der einzelnen Punkte des Merkblattes sind zum Schutz der Gäste und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verpflegungseinrichtung unerlässlich.

#### Bauliche, gerätespezifische und anlagentechnische Voraussetzungen

- Leicht zu reinigende Baulichkeiten und Einrichtungen
- Ausstattung mit Handwaschgelegenheiten und Geschirrspülmaschinen
- Anforderungen an Geräte und Maschinen u. v. a.

*Achtung: Keine Stoffhandtücher im Küchenbereich und in den Personal-WC-Anlagen verwenden!*

#### Warenzustand und Umgang mit Waren

- Das Heißhalten von Speisen
- Anforderungen an Verpackungsmaterialien, Umgang mit privaten Lebensmitteln (siehe auch Punkt 5.3 »Feste und Feiern«), Lagerung von Reinigungsmitteln u. v. a.

*Achtung: Die Abgabe von Rohmilch ist nicht erlaubt!*

*Achtung: Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden!*

<sup>30</sup> Hygiene-Leitlinie, Bundesministerium für Gesundheit, Wien, 2011, Änderungen 2015, Seite 4.

<sup>31</sup> Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Amt der NÖ Landesregierung, St. Pölten 2015.



**Umsetzung Hygiene und Schulungen**

- Qualität der Reinigung
- Zustand und Lagerung der Reinigungsmittel
- Schädlingsbekämpfung
- Personalhygiene u. v. a.

*Achtung: Rauchverbot! Beim Be- und Verarbeiten von Lebensmitteln: kein Schmuck, keine Uhren, keine lackierten Fingernägel!*

**Dokumentenprüfung**

- Wareneingangskontrolle
- Dokumentation über maßgebliche Temperaturen
- Schädlingsmonitoring, Reinigung und Desinfektion
- Entsorgung tierischer Abfälle
- Gutachten des verwendeten Trinkwassers
- Rückverfolgbarkeit und Salmonellenmerkblatt
- Personal- und Hygieneschulung
- Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten

*Achtung: Die Dokumentation in Einrichtungen mit bis zu 30 Personen (Kindern) kann vereinfacht werden  
➔ Auskunft bei der zuständigen Lebensmittelaufsicht.*

*Achtung: Selbstgemachtes - außer leicht verderbliche Speisen - darf mitgebracht werden (z. B. an Kindergeburtstagen). Die »Seitenblickehaftung« gilt für Gekauftes und Selbstgemachtes. Eltern ist das Salmonellenmerkblatt des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) zur Kenntnis zu bringen (z. B. am Elternabend)!*

[http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/2/9/CH1176/CMS1333612935329/tipps\\_salmonellen\\_deutsch.pdf](http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/2/9/CH1176/CMS1333612935329/tipps_salmonellen_deutsch.pdf)

**Überwachung zur Überprüfung der Betriebe und Produkte**

- Amtliche Lebensmittelkontrolle
- Beratung und Schulung



Wenden Sie sich bei Fragen zur Lebensmittelhygiene an die zuständigen Aufsichtsorgane oder an die Zentrale der Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle!

**6.6 Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich**

Um die Aufnahme von Aluminium aus Lebensmitteln und Lebensmittelkontaktmaterialien vorsorglich zu reduzieren, werden in dem Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit »Aluminium - Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen« folgende Empfehlungen ausgesprochen:<sup>32</sup>

- Verwenden Sie keine unbeschichteten Gefäße aus Aluminium und keine Alufolie zum Zubereiten und Aufbewahren von stark säurehaltigen Lebensmitteln (wie z. B. Paradeissauce, Rhabarberkompott, Apfelmus)
- Achten Sie bei Trinkflaschen aus Aluminium darauf, die Innenbeschichtung nicht zu beschädigen. Sollte die Innenbeschichtung Beschädigungen wie z. B. Kratzer aufweisen, verwenden Sie die Flasche nicht weiter.

**6.7 Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren<sup>33</sup>**

Das Immunsystem von Kindern unter drei Jahren befindet sich noch in der Entwicklung und daher kommt den Hygienevorschriften in den Betreuungseinrichtungen ein besonders hoher Stellenwert zu.

**Einige Lebensmittel sind zu meiden oder nur in kleineren Mengen zu verzehren:**

- Honig gilt als Rohkost und soll in Speisen für unter einjährige Kinder nicht enthalten sein
- Kuhmilch als Trinkmilch sollte erst gegen Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden. In Milch-Getreide-Breien wird sie hingegen früher eingesetzt.

Nach dem ersten Lebensjahr kann je nach Entwicklungsstand schrittweise die Ernährung der Ein- bis Sechsjährigen eingeführt werden. Einige wenige Ausnahmen sind bei der Lebensmittelauswahl zu beachten:

- Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel (Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Gemüse wie Zwiebeln) sollten schrittweise eingeführt werden
- Scharfkantige, sehr harte und unzerkleinerte Lebensmittel (Obst mit Kernen, ganze Nüsse oder Trauben, scharf angebratenes Fleisch) sind zu meiden, da sie schwierig zu kauen sind oder im Ganzen verschluckt werden könnten. **ACHTUNG: ERSTICKUNGSGEFAHR!**<sup>34</sup>



Unterstützen Sie die Kleinkinder durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln und halten Sie sie an, selbstständig mit Löffel und Gabel umzugehen!



<sup>32</sup> Bundesministerium für Gesundheit, Aluminium - Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen, Wien 2014, Seite 133.

<sup>33</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage 2014, Seite 21 ff.

<sup>34</sup> <http://derstandard.at/2000052362850/Dritthaeufigster-Erstickungstod-bei-Kindern-durch-Ganze-Trauben>

## 7 CHECKLISTEN

Hinweis: Die folgenden Checklisten fassen nochmals die Empfehlungen der NÖ Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung zusammen. Sie dienen zur Eigenkontrolle und eigenständigen Überprüfung des aktuellen Verpflegungsangebotes. Ausgefüllte Checklisten können Möglichkeiten zur Verbesserung aufzeigen.

### 7.1 Checkliste Getränke

Checkliste Kindergartenverpflegung, Getränke	😊
<b>Optimale Versorgung mit Getränken</b>	
Ein Wasserangebot ist vorhanden (z. B. Wasserleitung, Trinkbecher, Trinkbrunnen, Trinkspender)	
Wasser ist immer Teil der Verpflegungsangebote (Frühstück, Pause, Mittagessen)	
Es besteht die Möglichkeit, jederzeit zu trinken	
Die Kinder werden an das Trinken erinnert	
<b>Folgende Getränke werden angeboten:</b>	
Trinkwasser	
Mineralwasser	
Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees	
100%ige Fruchtsäfte, 1 : 3 gespritzt	
<b>Was im Kindergarten nicht angeboten wird</b>	
Sirup oder Dicksaft zum Verdünnen	
Getränke mit Süßstoff	
Alkoholische Getränke	
Energydrinks	
Getränke mit Azofarbstoffen (künstliche Farbstoffe wie Tartrazin [E 102], Gelborange S [E 110], Azorubin [E 122], Allurarot AC [E 129], Cochenillerot A [E 124], Chinolingelb [E 104])	
Koffein- oder teinhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee)	

## 7

### 7.2 Checkliste Frühstück und Jause

Checkliste Kindergartenverpflegung Frühstück und Jause, Besonderheiten für Kinder unter drei Jahren	😊
<b>Frühstück und Jausenverpflegung</b>	
Folgende Komponenten aus 4 Lebensmittelgruppen werden angeboten:	
Getränke (Wasser, Früchtetee ungesüßt)	
Vollkornprodukte (Vollkorngebäck und Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz)	
Gemüse, Salat (Gemügesticks, Rohkost, Salatteller) und/oder Obst (im Ganzen, geschnitten, Obstsalat, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst)	
Milch und Milchprodukte (Milch im Müsli, Joghurt, Topfen-Dips)	
<b>Besonderheiten für Kinder unter drei Jahren</b>	
Honig wird unter einjährigen Kindern nicht angeboten	
Kuhmilch als Trinkmilch wird erst nach dem ersten Lebensjahr gegeben	
Blähende und schwer verdauliche Lebensmittel (Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Gemüse wie Zwiebeln) werden für Kinder nach dem ersten Lebensjahr schrittweise eingeführt	
Scharfkantige, sehr harte und unzerkleinerte Lebensmittel (Obst mit Kernen, ganze Nüsse oder Trauben, scharf angebratenes Fleisch) sind zu meiden, da sie schwierig zu kauen sind oder im Ganzen verschluckt werden könnten	
Kleinkinder werden beim Essen durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln unterstützt	
Kleinkinder werden angehalten, selbstständig mit Löffel und Gabel umzugehen	

**7.3 Checkliste Mittagsverpflegung**

Checkliste Kindergartenverpflegung, Mittagessen	☺
<b>Die Speiseplanung</b>	
Es wird ein warmes Mittagessen angeboten	
Wünsche und Anregungen der Kinder werden erhoben und berücksichtigt	
Der Speiseplan ist vielfältig und abwechslungsreich	
Vierwöchiger Menüzyklus (keine Speise wiederholt sich in vier Wochen)	
Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen: Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise (Kompott oder Milchprodukt)	
Max. 3-mal in 5 Verpflegungstagen Hauptspeise und Nachspeise	
Mind. 2-mal in 5 Verpflegungstagen Suppe und Hauptspeise	
<b>Auswahl von Lebensmitteln und Häufigkeiten im Speiseplan</b>	
Vegetarische Gerichte (keine Süßspeisen) werden zumindest einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten (z. B. Krautfleckerln, Gemüseliabchen)	
Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten	
Süße Hauptgerichte werden maximal einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten	
Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte	
Süße Hauptgerichte werden immer mit einer Gemüsesuppe als Vorspeise angeboten	
Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen. Der Gemüseanteil muss zusätzlich berücksichtigt werden.	
Gerichte auf Basis von Hülsenfrüchten werden zumindest einmal in 2 Wochen angeboten (z. B. Bohnentopf, Linsensuppe)	
Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot	
<b>Lebensmittelgruppen im Speiseplan</b>	
Jeweils ein Getränk zum Mittagessen (Wasser)	
Täglich gegartes und/oder rohes Gemüse	

Checkliste Kindergartenverpflegung, Mittagessen	☺
Mind. einmal Hülsenfrüchte in 2 Wochen	
Obst mind. 2-mal in 5 Verpflegungstagen	
Täglich abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte	
- davon mind. einmal in 5 Tagen Vollkornprodukte	
- max. einmal in 5 Tagen Erdäpfelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten)	
Milch und Milchprodukte mind. 2-mal in 5 Tagen	
Fleisch und Wurst max. 2-mal in 5 Tagen	
- davon max. einmal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	
Fisch mind. einmal in 2 Wochen	
Fette und Öle: Rapsöl ist Standard beim Kochen und Braten	
<b>Energiemengen und Nährstoffe einer Mittagsmahlzeit</b>	
Die Gerichte sind mit Rezepten und Zubereitungshinweisen hinterlegt	
Die Nährstoffe der Rezepte werden mit geeigneten Programmen berechnet	
Die Nährstoffempfehlungen werden im Durchschnitt eingehalten	
<b>Angebot unterschiedlicher Menülinien</b>	
Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, enthält jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe »Gemüse und Salat« und »Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte« in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise	
Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten	
Die »ideale« Menüauswahl ist gekennzeichnet	
<b>Diese Zusätze werden NICHT verwendet</b>	
Geschmacksverstärker	
Künstliche Aromen	
Künstliche Süßstoffe	
Alkohol oder Alkoholaroma	
Käseimitate (Analogkäse)	

7

Checkliste Kindergartenverpflegung, Mittagessen	😊
<b>Darauf wird bei der Zubereitung geachtet</b>	
Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)	
Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen werden bevorzugt (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauer-rahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)	
Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt	
Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen	
Portionsgrößen und Mengenangaben werden berücksichtigt (siehe Anforderungen an den Speiseplan)	
Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle, z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- und Sojaöl (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht erhitzen!)	
Alle Speisen werden appetitlich angerichtet	
Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest	
Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein	
<b>Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten</b>	
Es wird maximal ein Fertigprodukt pro Woche eingesetzt (z. B. einmal Erdäpfelpüreepulver oder fertige Kroketten oder Knödel, fertige Salate oder Desserts)	
Die verwendeten Convenience-Produkte (z. B. Suppenwürzen, Saucen, Salatdressings) sind frei von Glutamat	
Produkte mit Jodsalt werden bevorzugt	
<b>Warmhaltezeiten und Temperaturen</b>	
Die Warmhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt max. 3 Stunden	
Nach dem Erhitzen oder Kochen werden die Speisen so heiß wie möglich, jedenfalls aber bei Temperaturen über 70 °C gehalten	
Auf heißem Weg hergestellte, leicht verderbliche Speisen (z. B. Pudding, Cremes) werden nach der Herstellung abgekühlt und bei Temperaturen bis max. 6 °C (kurzzeitig 9 °C) gehalten	
Für heiß anzuliefernde Speisen werden geeignete Transportbehälter - am besten elektrisch beheizbare Behältnisse - verwendet	
<b>Information und Kennzeichnung</b>	
Die Ernährungspyramide ist gut sichtbar z. B. im Speisesaal oder im gemeinsamen Aufenthaltsraum angebracht	

7

Checkliste Kindergartenverpflegung, Mittagessen	😊
Der Speiseplan für zumindest eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht	
Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt	
Die Allergenkennzeichnung wird gemäß den aktuellen Vorgaben eingehalten	
<b>Angebotseinholung für die Verpflegung</b>	
Für die Angebotseinholung von Lieferantinnen/Lieferanten wird ein Leistungsverzeichnis erstellt	
Im Rahmen der Angebotslegung werden die Speisen verkostet	
Im Rahmen der Angebotslegung wird eine Betriebsbesichtigung bei der Anbieterin/beim Anbieter der Verpflegung vorgenommen	
<b>Weitere wichtige Aspekte der Verpflegung</b>	
Es gibt feste Essenszeiten, die eingehalten werden	
Nach den Mahlzeiten gibt es für 2-3 Stunden »essensfreie« Zeiten (ausgenommen Obst und Gemüse)	
Es steht ausreichend Zeit für das Mittagessen zur Verfügung	
Die Betreuungspersonen essen mit den Kindern	
Der Speiseraum ist hell und gut zu lüften	
Die Sitzgelegenheiten entsprechen der Altersgruppe	
Auf Sauberkeit wird besonderer Wert gelegt	
Bei der Farbgestaltung des Raumes wird auf die Wirkung von Farben geachtet	
Pflanzen, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen	
<b>Herkunft von Lebensmitteln, ökologische Aspekte, Nachhaltigkeit</b>	
Es werden saisonale und regionale Produkten verwendet	
Produkten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte, Eier) werden ganzjährig regional eingekauft	
Produkte und Produzentinnen/Produzenten werden in Listen angeführt und die Listen werden zur Information bereitgestellt	
Der Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln beträgt 25 % der eingekauften Rohwaren (mit Bio-Zertifikat)	
Die Auslobung von Rohstoffen aus biologischer Landwirtschaft oder des Bio-Anteils auf dem Speiseplan/der Speisekarte/dem Angebot wird durch ein akkreditiertes Institut kontrolliert und bestätigt	

Checkliste Kindergartenverpflegung, Mittagessen	
Es werden Fische aus nachhaltiger Zucht mit ASC-Siegel oder nachhaltigem Fang mit MSC-Siegel verwendet	☺
Auch das heimische Fischangebot, wie Forelle, Saibling, Karpfen, Zander oder Wels, wird berücksichtigt	
Es werden Mehrportionsgebinde und Mehrweggeschirr eingesetzt	
Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	
Die Einhaltung der Hygienevorschriften ist durch die amtliche Lebensmittelkontrolle bestätigt und wird vorgewiesen	

8.1 Saisonkalender Gemüse und Obst

SAISONKALENDER

Mit Genuss durchs ganze Jahr!

The seasonal calendar grid shows the availability of various vegetables and fruits from 2012 to 2014. The items are arranged in columns, and the availability is indicated by numbers 1 through 12. The grid is color-coded by season: Spring (green), Summer (yellow), Autumn (orange), and Winter (blue).

www.noetutgut.at

Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison. Die Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Feldanbau und auf die Lagerfähigkeit.



8

8.2 Fischratgeber



**Der Einkaufsratgeber im Internet**  
 Sie vermissen in diesem Taschenratgeber die Bewertung Ihres Lieblingsfisches? Dann schauen Sie in den umfangreichen Online-Einkaufsratgeber „Fische und Meeresfrüchte“ des WWF Österreich. Unter [www.wwf.at/fischratgeber](http://www.wwf.at/fischratgeber) finden Sie Hinweise zu den Fangmethoden sowie viele andere wertvolle Tipps für Ihren Fischeinkauf.



**DAS PROJEKT WIRD DURCH DIE EUROPÄISCHE UNION KOFINANZIERT**  
 Dieser Fischratgeber wurde im Zuge des WWF-Projekts Fish Forward realisiert. Dieses Projekt ist durch die Europäische Union kofinanziert. Für die Inhalte des Ratgebers ist ausschließlich der WWF verantwortlich. Anschließern müssen nicht jenen der EU entsprechen.  
 Hrsg.: WWF Österreich - Oskarweg-Strasse 114-116 - 1160 Wien - ZVR-Nr.: 75753967 - Tel.: +43 1 488 17-0 - [www.wwf.at](http://www.wwf.at)  
 Druck: güter+meik - gedruckt auf FSC-Papier  
 Bildnachweise: © Cover: G. vonWWF

**Leere Meere**  
 Unsere Weltmeere werden geplündert. Ein Drittel der Fisch-Bestände ist überfischt, fast zwei Drittel sind bis an ihre Grenzen befishet. 40 % des Fangs, darunter Delfine, Haie, Meeresschildkröten und Wale, werden qualvoll als sogenannter Beifang in den Netzen. Auch nicht-nachhaltige Formen der Aquakultur (Fischzucht) tragen zur Überfischung bei, denn das Futter besteht oft aus Fischmehl oder -öl, das wiederum aus Wildfischerei gewonnen wird. Zudem gelangen Medikamente, Chemikalien und Fischkot in die Umwelt. Höchste Zeit zu handeln!

**Menschen helfen**  
 Überfischung bedroht nicht nur die Meere, sondern auch die Existenzgrundlage von 800 Millionen Menschen – viele davon in Entwicklungsländern. Ihr Lebensunterhalt hängt von Fang, Verarbeitung und Verkauf von Fisch und Meeresfrüchten ab. Nachhaltiger Fisch ist daher gut für Mensch und Natur. Mehr Informationen auf [www.fishforward.eu](http://www.fishforward.eu)

**So nutzen Sie den Ratgeber**  
 Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC oder Bio-Gütesiegeln. Sollte Ihr Lieblingsfisch keines dieser Siegel tragen, hilft Ihnen dieser Einkaufsratgeber mit den drei Farben der Ampel. Die bedeuten ...  
 gute Wahl  
 zweite Wahl  
 lieber nicht

! Hai, Hai, Granatbarsch, Rochen, Schnapper und Schwertschisch sind immer rot!

Der WWF bewertet anhand folgender Kriterien: Zustand der Fischbestände sowie Umweltauswirkungen und Management von Fischereien und Aquakulturen weltweit. Die Bewertung von Fischereien und Aquakulturen folgt einer von Umweltschützern entwickelten Methode, die von wissenschaftlichen Fischereiforschern, wie dem Thünen-Institut, geprüft wurde. Alle Bewertungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Daten.

<p><b>Alaska Seelachs</b>                  WW-Pazifik (W)</p> <p><b>Forelle</b>                  EU Bioaquakultur (A)                  EU (A)                  Südamerika (A), EU (W)</p> <p><b>Garnele</b>                  Nordsee, NO-Arktis (W)                  NO-, NW-Atlantik (W)</p> <p><b>Garnele, Tropische</b>                  EU Bioaquakultur (A)                  Asien, Südamerika (A)</p> <p><b>Goldbrasse</b>                  EU (A)</p> <p><b>Hering</b>                  Ost-, Nordsee, NO-Atlantik (W)</p> <p><b>Kabeljau</b>                  O-Bossee, NO-Arktis (W)                  W-Ostsee, NW-NO-Atlantik, Pazifik (W)</p>	<p><b>Karpfen</b>                  EU (A)</p> <p><b>Lachs</b>                  EU Bioaquakultur (A), O-Alaska (W)                  EU (A), Kanada (W)                  Chile (A), Ostsee (W)</p> <p><b>Miesmuschel</b>                  Hängekulturen (A)                  Bodenkulturen (A)                  Bodenkulturen (AW), Schleppnetze (W)</p> <p><b>Makrele</b>                  NO-, O-Atlantik (W)                  Mittelmeer (W)</p> <p><b>Rotbarsch</b>                  NO-, NW-Atlantik (W)</p> <p><b>Sardine</b>                  NO-, O-Atlantik – Ringwaden (W)                  NO-Atlantik (iberische Meere) (W)</p>	<p><b>Seehoch</b>                  NO-Atlantik – Klemmenetze (W)                  NO-Atlantik – Grundschieppnetze (W)                  Mittelmeer – (W)</p> <p><b>Seelachs/Köhler</b>                  NO-Arktis (W)                  NO-Atlantik (W)</p> <p><b>Seeteufel</b>                  Island (W)                  Keltisches Meer/Biskaya – Klemmenetze (W)                  NO-Atlantik – Grundschieppnetze (W)</p> <p><b>Scholle</b>                  Nordsee – Sturrewaden, Klemmenetze (W)                  Ost-, Nordsee, O-Pazifik (W)                  NO-Atlantik (außer Ost-/Nordsee) (W)</p> <p><b>Thunfisch</b>                  Bonito: weltweit (W)                  außer W-Pazifik – Angelleinen (W)                  außer O-Pazifik – Langleinen, Ind. Ozean – Klemmenetze (W)</p>	<p><b>Gelbflossenthun: weltweit (W)</b>                  außer W-Pazifik – Angelleinen (W)                  außer Atlantik/Ind. Ozean – Angelleinen, W-Pazifik – Ringwaden (W)</p> <p><b>Grobgelbthun: weltweit (W)</b>                  außer Ind. Ozean – Ringwaden, Atlantik/Pazifik – Angelleinen (W)</p> <p><b>Roter/Blauflossenthun: weltweit (AW)</b>                  Weibler Thun: weltweit (W)                  außer Pazifik – Schleppnetze (W)                  außer Pazifik – Angelleinen (W)</p> <p><b>Wels</b>                  Afrikanischer, Europäischer (A)</p> <p><b>Wolfsbarsch</b>                  EU (A)</p> <p><b>Zander</b>                  EU (A)                  Polen, Baltikum (Innland) – Klemmenetze (W)                  Kasachstan, Russland, Türkei (W)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

EU = Europa  
 A = Aquakultur, W = Wildfang

9 LITERATURVERZEICHNIS

- Amt der NÖ Landesregierung: Bildungsplan Kindergärten in Niederösterreich, St. Pölten, 2010
- Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, LF5: Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, St. Pölten, Juni 2015
- Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5: Handbuch gesunde Küche - Kriterien für die Gemeinschaftsverpflegung in Kantinen, Mensen, Kindergärten und Co., Klagenfurt, 2013
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Aluminium - Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen, Wien, 2014
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Gesund genießen, 3. Auflage, April 2015
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen: 2015
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Leitlinie Schulbuffet. Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien, Juni 2015
- D-A-CH. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Neuer Umschau Buchverlag, Bonn, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe, 2016
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Praxiswissen, HACCP - Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen, Bonn, 2014
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Praxiswissen, Vollwertige Schulverpflegung, Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme, Bonn, 2012
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck 2015
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Trinken in der Schule. Geeignete Durstlöscher in den Schulalltag integrieren, Bonn, 2012
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Schnur E.: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Bonn, Juni 2013
- "die umweltberatung" Niederösterreich, Kaiblinger K., Zehetgruber R.: So schmeckt Niederösterreich, Kulinarischer Klimaschutz in der Gemeinde, St. Pölten, Mai 2007
- Elmadfa I., emer. o. Univ.-Prof. Dr., Institut für Ernährungswissenschaften: Österreichischer Ernährungsbericht 2012, Wien, 9/2012
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Institut an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund, 4. überarbeitete Auflage 2012
- Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Die optimierte Mischkost optiMix®, Dortmund, 11/2015
- Gesundes Oberösterreich: Handbuch »Gesunde Küche«, Linz, 3. Auflage 2016
- Gesundheitsfonds Steiermark: Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Graz, 2011
- KIG - Kinder im Gleichgewicht Internationales Projektbüro: Essen & Trinken in Schulen, 2. Auflage 2013
- NÖ Kindergartengesetz 2006, LGBl. 5060-3, 3. Novelle, ausgegeben am 19.7.2012, § 3 (1)

- Niederösterreichische Landesakademie: DENKwerkstatt FAMILIE, Abschlussbericht , Baierl A., Bestandsaufnahme Kinderbetreuung in NÖ, St. Pölten, 2013
- Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Richtig essen von Anfang an - Tirol, © avomed 2014; 1. Auflage, Juli 2014
- SIPCAN, G'scheit g'sund. Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit: Getränkeliste Teil 1 - geordnet nach Zucker-/Süßstoffgehalt, 09/2013
- Statistik Austria - Bundesanstalt Statistik Österreich: Kindertagesheimstatistik, Kinder in Kindertagesheimen nach Dauer der Anwesenheit und der Einnahme von Mittagessen, Wien 2015
- WIG - Wiener Gesundheitsförderung Stadt Wien, WiNKi - Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung: Praxisleitfaden für Caterer, Selbstkocher und Tagesmütter und- väter
- WWF und MUTTER ERDE: Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, März 2016

- [http://www.noel.gv.at/Presse/Pressedienst/Pressearchive/123432\\_Kinderbetreuung.html](http://www.noel.gv.at/Presse/Pressedienst/Pressearchive/123432_Kinderbetreuung.html)  
Zugriff am 31.10.2016
- <http://www.oegel.at/index.php/oegel-zertifizierte-verpflegung/einfuehrung-und-hintergruende>  
Zugriff am 28.8.2016
- <http://www.oegel.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1771lebensmittelallergien-und-intoleranzen>  
Zugriff am 13.8.2016
- <https://www.dge.de/presse/pm/ein-hoch-auf-huelsefruechte>  
Zugriff am 29.11.2016
- <http://www.oegel.at/index.php/medien-presse/presse-meldungen-archiv/2004/1749-fertigprodukte-besser-als-ihr-ruf>  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Zugriff am 12.8.2016
- <http://derstandard.at/2000052362850/Dritthaeufigster-Erstickungstod-bei-Kindern-durch-Ganze-Trauben>, Zugriff am 2.3.2017

## **11 NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **11**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Impressum und Verwendungshinweise:  
Medieninhaber und Herausgeber: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten;  
Autorinnen: Mag.<sup>a</sup> Martina Pecher, Hermine Strohner-Kästenbauer; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at)

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Urheberinnen sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Urheberinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.

Mehr Informationen zur **»Gemeinschaftsverpflegung«** finden Sie auf unserer Website **[www.noetutgut.at/vitalkueche](http://www.noetutgut.at/vitalkueche)**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:  
Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr  
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine  
E-Mail schicken an: **[info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)**